

**Wymagania edukacyjne**  
**Z PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE**  
**dla klas IV-VIII**  
**w Szkole Podstawowej nr 7**  
**im. Kornela Makuszyńskiego**  
**w Skierniewicach**  
**rok szkolny 2022/2023**

**I. Cele kształcenia:**

1. Stosowanie zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej:
  - uczeń omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
  - korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; stosuje zasady samoasekuracji.
2. Udział w aktywności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie, wypoczynek i sport.
  - uczeń organizuje w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową stosując uproszczone przepisy; stosuje w grze kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu;
  - prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu; podanie piłki oburącz i jednorącz; rzut piłki do kosza;
  - rzut i strzał piłki do bramki;
  - odbicie piłki sposobem oburącz górnym; omawia zasady aktywnego wypoczynku
3. Poznawanie własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej.
  - uczeń mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku;
  - demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;
  - wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, rzutu i skoku; wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył;
  - wykonuje prosty układ gimnastyczny; wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera;

- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni;
  - wymienia zasady hartowania organizmu; demonstruje po jednym ćwiczeniu gibkościowym na dolny odcinek kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki
4. Praktykowanie zachowań prozdrowotnych.
- uczeń omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach;
  - omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem;
  - dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych.

### **III. Cele oceniania.**

1. Rozpoznanie przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań programowych,
2. Informowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i zachowaniu oraz postępach w tym zakresie,
3. Motywowanie ucznia do dalszych postępów w nauce i zachowaniu.
4. Pomoc uczniowi w samodzielnym planowaniu swojego rozwoju.
5. Dostarczenie rodzicom (prawnym opiekunom) informacji o postępach, trudnościach w nauce, zachowaniu oraz specjalnych uzdolnieniach ucznia,
6. Umożliwienie nauczycielom doskonalenia organizacji i przebiegu pracy dydaktyczno-wychowawczej

### **IV. Przedmiot oceniania (wiedza, umiejętności, postawy):**

1. Sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przedmiotu.
2. Zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć
3. Stosunek do własnego ciała.
4. Aktywność fizyczna

5. Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.

6. Osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania ćwiczeń i poziom zdobytej wiedzy.

## **V. Ogólne zasady oceniania:**

1. Oceny są jawne dla ucznia i jego rodziców ( prawnych opiekunów).

2. Na wniosek ucznia lub jego rodziców ( prawnych opiekunów) nauczyciel uzasadnia ustaloną oceną – ustnie.

3. Nauczyciel ma obowiązek dostosować wymagania edukacyjne do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia.

4. Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.

## **VI. Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych:**

1. **Sprawdziany umiejętności** - ocena poprawności wykonania określonych elementów technicznych gier zespołowych i ćwiczeń gimnastycznych. Pod uwagę brany jest wysiłek, jaki uczeń włożył w stosunku do swych możliwości po to, by jego wyniki były jak najlepsze.

2. **Sprawdziany motoryczności** - ocenianie według limitów czasowych uzyskanych w próbach sprawnościowych oraz testach z uwzględnieniem postępów, jakie uczeń uczynił w toku nauki.

3. **Praca na lekcji** - szczególna obserwacja i ocena aktywności.

4. **Przygotowanie do lekcji.** Przez przygotowanie do zajęć lekcji wychowania fizycznego rozumie się posiadanie przez ucznia czystego, odpowiedniego stroju sportowego. Należy zwrócić szczególną uwagę na higienę i właściwe przeznaczenie stroju (tylko do ćwiczeń fizycznych) – koszulka TShirt, spodenki krótkie lub długie, skarpetki, obuwie sportowe zmienne. Za każdy przypadek braku stroju, bądź braku odpowiedniego obuwia lub niewłaściwej higieny stroju, nauczyciel stawia po jednym minusie. Trzy minusy - ocena niedostateczna. Uczniowie, którzy zawsze ćwiczą na lekcjach wychowania fizycznego, wykazali się 100% obecnością, oceniani są na koniec semestru bądź całego roku oceną przynajmniej dobrą, bez względu na poziom sprawności.

5. **Dyscyplina na lekcji** - podporządkowanie się poleceniom nauczyciela, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa.

6. **Wiadomości** - sprawdzenie zdobytych wiadomości w działaniu praktycznym, prowadzenie rozgrzewki lub innego fragmentu lekcji, sędziowanie.

**7. Aktywność pozalekcyjna** - premiowane oceną celującą jest uczestnictwo w zawodach międzyszkolnych, jako reprezentant naszej szkoły, rajdy rowerowe, SKS.

Uczeń, który uprawia dowolną dyscyplinę sportu w klubie sportowym bądź reprezentuje szkołę w zawodach sportowych może otrzymać ocenę semestralną lub końcową wyższą o jeden stopień. Uczeń trenujący zobowiązany jest dostarczyć nauczycielowi zaświadczenie z Klubu o swoich sukcesach. Uczeń, który uprawia dowolną dyscyplinę sportu w sposób rekreacyjny, może otrzymać podwyższenie oceny semestralnej lub końcoworocznej o 0,5.

## **8. Stosunek do przedmiotu oraz społeczne zaangażowanie w krzewieniu kultury**

**fizycznej**- wysiłek, jaki uczeń włożył w to, by jego wyniki w stosunku do swoich możliwości, wkładu pracy i innych uwarunkowań były bardzo wysokie, premiowane są oceną bardzo dobrą.

Postawa ucznia i stosunek do wychowania fizycznego.

Rozumiemy przez to:

- aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji,
- inwencję twórczą,
- postawę społeczną ucznia (stosunek do kolegów i koleżanek),
- kulturę osobistą,
- systematyczne usprawnianie (dążenie do poprawy swojej sprawności),
- stosunek do zajęć sportowych (zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń i zadań zbliżone do maksymalnych swoich możliwości)
- dyscyplina podczas zajęć
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas lekcji
- przestrzeganie regulaminu korzystania z obiektów sportowych
- postawa "Fair play" podczas lekcji
- współpraca z grupą.

Forma społecznego zaangażowania ucznia na rzecz kultury fizycznej i sportu może być różna (np. wykonywanie prostych przyborów, redagowanie gazetki, pomoc w organizacji imprez sportowych, przygotowanie referatu itp.) -w zależności od pomysłowości nauczyciela i uczniów. Społeczne zaangażowanie ucznia oceniamy dwa razy w roku (przed zakończeniem każdego semestru)

## **VII. Ustalanie ocen cząstkowych.**

### **1. 1. Skala ocen.**

1. Oceny bieżące, klasyfikacyjne śródroczne i końcoworoczne ustala się według następującej skali, z następującymi skrótami literowymi:

- |                         |   |   |
|-------------------------|---|---|
| 1) stopień celujący     | - | 6 |
| 2) stopień bardzo dobry | - | 5 |
| 3) stopień dobry        | - | 4 |
| 4) stopień dostateczny  | - | 3 |

- 5) stopień dopuszczający - 2  
6) stopień niedostateczny - 1

Dopuszcza się stosowanie znaków „+”, „-” i kropki **tylko** w bieżącym ocenianiu.

## **1. 2. Wymagania na poszczególne oceny:**

**Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:**

- spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- wykazuje się szczególnym zaangażowaniem na lekcji, twórczą postawą,
- sumiennie i starannie wywiązuje się z obowiązków wynikających z przedmiotu.
- wykazuje postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości zgodnie z własnymi możliwościami i predyspozycjami.
- prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia,
- potrafi współpracować w grupie, kieruje pracą grupy,
- chętnie uczestniczy w zajęciach sportowo rekreacyjnych,
- bierze udział w konkursach, zawodach i olimpiadach, reprezentując szkołę.
- uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, zawsze stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, niewykorzystywania przewagi losowej, podziękowania za wspólną grę,
- obszernie wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej,
- wyczerpująco omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia;
- zawsze korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych,
- zawsze w trakcie gier i ćwiczeń stosuje zasady samoasekuracji,
- wyczerpująco omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem,
- obszernie omawia zasady aktywnego wypoczynku,
- stosuje w grze:

- w piłkę ręczną prawidłową technikę: kozłowania piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz, rzut piłki do bramki z miejsca, z biegu, z wyskoku, wykazując ogromne zaangażowanie w grę,
- w piłkę nożną prawidłową technikę: prowadzenia piłki nogą w biegu ze zmianą kierunku ruchu, strzału do bramki wewnętrzną częścią stopy i prostym podbiciem, wykazując ogromne zaangażowanie w grę,
- w piłkę siatkową prawidłową technikę odbicia piłki sposobem oburącz górnym (kierując piłkę w określone miejsce), wykazując ogromne zaangażowanie w grę,
- w piłkę koszykową prawidłową technikę: kozłowania piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki oburącz i jednorącz oraz rzutu piłki do kosza z miejsca i z biegu, wykazując ogromne zaangażowanie w grę,
- organizuje samodzielnie w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną stosując przepisy w formie uproszczonej,
- wykonuje prawidłowo technicznie przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego oraz przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
- wykonuje próbę wielobojową składającą się z: biegu na 60 m, 600 m dz. i 1000 m chł., rzutu piłką palantową na odległość, skoku w dal i wzwyż raz w każdym semestrze, próby wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem,
- prawidłowo mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku w różnych częściach ciała;
- wyczerpująco wymienia zasady i metody hartowania organizmu oraz wymienia korzyści wynikające z hartowania organizmu,
- prawidłowo demonstruje po 2 ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne (wytrzymałość, siłę mięśni klatki piersiowej oraz nóg),
- demonstruje prawidłowo technicznie 2 ćwiczenia ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała (ćwiczenie mm obręczy barkowej),
- wykonuje bez zatrzymania biegowy test Coopera i interpretuje jego wynik;
- wykonuje prawidłowo próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz interpretuje uzyskane wyniki,
- prawidłowo dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała i interpretuje jego wynik

**Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:**

- całkowicie opanował materiał podstawy programowej,

- wykazuje się wysoką starannością i sumiennością w wykonywaniu zadań i zaangażowania w przebieg lekcji,
- wykazuje wysoki stopień przygotowania się do zajęć,
- prowadzi sportowy tryb życia,
- systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnianiu.
- zachowuje się sportowo, zna i przestrzega zasad gry fair play,
- potrafi zachować się w roli sędziego,
- potrafi współpracować w grupie, kieruje pracą grupy,
- uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym,
- uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, niemal zawsze stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, niewykorzystywania przewagi losowej, podziękowania za wspólną grę,
- wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej,
- omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia,
- niemal zawsze korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych,
- niemal zawsze w trakcie gier i ćwiczeń stosuje zasady samoasekuracji,
- mawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem,
- omawia zasady aktywnego wypoczynku,
- stosuje w grze:
  - w piłkę ręczną prawidłową technikę: kozłowania piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz, rzut piłki do bramki z miejsca, z biegu, z wyskoku, wykazując duże zaangażowanie w grę;
  - w piłkę nożną prawidłową technikę: prowadzenia piłki nogą w biegu ze zmianą kierunku ruchu, strzału do bramki wewnętrzną częścią stopy i prostym podbiciem, wykazując duże zaangażowanie w grę;
  - w piłkę siatkową prawidłową technikę odbicia piłki sposobem oburącz górnym (kierując piłkę w określone miejsce), wykazując duże zaangażowanie w grę;

- w piłkę koszykową prawidłową technikę: kozłowania piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki oburącz i jednorącz oraz rzutu piłki do kosza z miejsca i z biegu, wykazując duże zaangażowanie w grę,

- organizuje z niewielką pomocą nauczyciela, w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną stosując przepisy w formie uproszczone,
- prawidłowo mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku,
- wyczerpująco wymienia zasady i metody hartowania organizmu,
- prawidłowo demonstruje po 1 ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne (wytrzymałość, siłę mięśni klatki piersiowej oraz nóg),
- demonstruje prawidłowo technicznie 1 ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała (ćwiczenie mm obręczy barkowej);
- wykonuje próbę wielobojową składającą się z: biegu na 60 m, 600 m dz. i 1000 m chł., rzutu piłką palantową na odległość, skoku w dal lub wzwyż raz w każdym semestrze próby wykonuje z zaangażowaniem,
- wykonuje poprawnie technicznie przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego oraz przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
- prawidłowo dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała i interpretuje jego wynik z niewielką pomocą nauczyciela,
- wykonuje prawidłowo próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz interpretuje uzyskane wyniki z niewielką pomocą nauczyciela,
- wykonuje bez zatrzymania marszowo - biegowy test Coopera i interpretuje z pomocą nauczyciela jego wynik.

#### **Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:**

- opanował materiał podstawy programowej z nielicznymi lukami,
- bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków,
- chętnie uczestniczy w zajęciach,
- starannie i sumiennie wykonuje zadania, zaangażowany jest w przebieg lekcji oraz sumiennie przygotowuje się do zajęć,
- w poszczególnych klasach osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości zgodnie z własnymi możliwościami i predyspozycjami,

- zachowuje się sportowo, zna i przestrzega zasad gry fair play,
- potrafi współpracować w grupie,
- prowadzi higieniczny tryb życia,
- uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosuje zasady, (lecz zdarza mu się niekiedy odstąpić od tych zasad), „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, niewykorzystywania przewagi losowej, podziękowania za wspólną grę,
- wyjaśnia (z niewielką pomocą nauczyciela), dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej
- omawia (z niewielką pomocą nauczyciela) sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem,
- w trakcie gier i ćwiczeń stosuje zasady, (lecz zdarza mu się niekiedy odstąpić od tych zasad) samoasekuracji,
- stosuje zasady, (lecz zdarza mu się niekiedy odstąpić od tych zasad) bezpiecznego korzystania ze sprzętu i urządzeń sportowych,
- omawia (z niewielką pomocą nauczyciela) sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia
- omawia z niewielką pomocą nauczyciela zasady aktywnego wypoczynku,
- stosuje w grze:
  - w piłkę ręczną prawidłową technikę (z niewielkimi błędami): kozłowania piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz, rzut piłki do bramki z miejsca, z biegu, z wyskoku, wykazując duże zaangażowanie w grę,
  - w piłkę nożną prawidłową technikę (z niewielkimi błędami): prowadzenia piłki nogą w biegu ze zmianą kierunku ruchu, strzału do bramki wewnętrzną częścią stopy i prostym podbiciem, wykazując duże zaangażowanie w grę,
  - w piłkę siatkową prawidłową technikę (z niewielkimi błędami): odbicia piłki sposobem oburącz górnym (kierując piłkę w określone miejsce), wykazując duże zaangażowanie w grę,
  - w piłkę koszykową prawidłową technikę (z niewielkimi błędami): kozłowania piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki oburącz i jednorącz oraz rzutu piłki do kosza z miejsca i z biegu, wykazując duże zaangażowanie w grę,
- organizuje z pomocą nauczyciela, w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną stosując przepisy w formie uproszczonej,
- wykonuje z niewielkimi błędami przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego oraz przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,

- demonstruje z niewielką pomocą nauczyciela 1 ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała (ćwiczenie mm obręczy barkowej).
- prawidłowo z niewielką pomocą nauczyciela demonstruje po 1 ćwiczeniu kształującym wybrane zdolności motoryczne (wytrzymałość, siłę mięśni klatki piersiowej oraz nóg),
- prawidłowo mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku z niewielką pomocą nauczyciela,
- wymienia zasady i metody hartowania organizmu,
- wykonuje bez zatrzymania biegowy test Cooper,
- wykonuje prawidłowo próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa i pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki,
- prawidłowo dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki.

#### **Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:**

- opanował materiał podstawy programowej na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami,
- bywa nieprzygotowany do zajęć,
- słabo zaangażowany jest w przebieg lekcji,
- prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia,
- potrafi współpracować w grupie,
- przestrzega zasady gry fair play,
- w poszczególnych klasach wykazuje niewielki postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości (minimalnie poprawia własny wynik lub pozostaje na tym samym poziomie),
- wyjaśnia (z pomocą nauczyciela), dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowe,
- uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, na ogół stosuje zasady („czystej gry”, szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, niewykorzystywania przewagi losowej, podziękowania za wspólną grę,

- omawia (z pomocą nauczyciela) sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem,
- w trakcie gier i ćwiczeń na ogół stosuje zasady, (lecz często ich nie przestrzega): samoasekuracji,
- na ogół stosuje zasady, (lecz często ich nie przestrzega) bezpiecznego korzystania ze sprzętu i urządzeń sportowych,
- omawia (z pomocą nauczyciela) sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia,
- omawia z pomocą nauczyciela zasady aktywnego wypoczynku,
- stosuje w grze:
  - w piłkę ręczną (z błędami): kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz, rzut piłki do bramki z miejsca, z biegu, z wyskoku, wykazując niewielkie zaangażowanie w grę,
  - w piłkę nożną (z błędami): prowadzenie piłki nogą w biegu ze zmianą kierunku ruchu, strzał do bramki wewnętrzną częścią stopy i prostym podbiciem, wykazując niewielkie zaangażowanie w grę,
  - w piłkę siatkową (z błędami): odbicia piłki sposobem oburącz górnym (kierując piłkę w określone miejsce), wykazując niewielkie zaangażowanie w grę;
  - w piłkę koszykową (z błędami): kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki oburącz i jednorącz oraz rzutu piłki do kosza z miejsca i z biegu, wykazując niewielkie zaangażowanie w grę,
- organizuje z dużą pomocą nauczyciela, w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną stosując przepisy w formie uproszczonej,
- wykonuje z błędami przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego oraz przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
- demonstruje z pomocą nauczyciela 1 ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała (ćwiczenie mm obręczy barkowej),
- prawidłowo z pomocą nauczyciela demonstruje po 1 ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne (wytrzymałość, siłę mięśni klatki piersiowej oraz nóg),
- prawidłowo mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku z pomocą nauczyciela,
- wymienia z pomocą nauczyciela zasady i metody hartowania organizmu,
- wykonuje bez zaangażowania próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa,

- z pomocą nauczyciela

dokonyuje pomiarów wysokości i masy ciała.

**Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:**

- nie opanował podstawy programowej w stopniu dostatecznym i ma poważne luki,
- często jest nieprzygotowany do zajęć,
- często nie bierze czynnego udziału w lekcji,
- prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia,
- w poszczególnych klasach nie wykazuje postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości (nie poprawia własnego wyniku a wręcz go pogarsza),
- nie potrafi współpracować w grupie,
- wyjaśnia (niechętnie i z dużą pomocą nauczyciela), dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej,
- omawia (niechętnie i z dużą pomocą nauczyciela) sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia,
- sporadycznie stosuje zasady (bardzo często ich nie przestrzega) bezpiecznego korzystania ze sprzętu i urządzeń sportowych,
- w trakcie gier i ćwiczeń sporadycznie stosuje zasady (bardzo często ich nie przestrzega): samoasekuracji,
- niechętnie uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, sporadycznie stosuje zasady (bardzo często ich nie przestrzega), „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, niewykorzystywania przewagi losowej, podziękowania za wspólną grę,
- niechętnie i z dużą pomocą nauczyciela organizuje, w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną stosując przepisy w formie uproszczonej,
- stosuje w grze:
  - w piłkę ręczną (z dużymi błędami): kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz, rzut piłki do bramki z miejsca, z biegu, z wyskoku, jest w czasie gry biernym uczestnikiem,
  - w piłkę nożną (z dużymi błędami): prowadzenie piłki nogą w biegu ze zmianą kierunku ruchu, strzał do bramki wewnętrzną częścią stopy i prostym podbiciem, jest w czasie gry biernym uczestnikiem,

- w piłkę siatkową (z dużymi błędami): odbicia piłki sposobem oburącz górnym (kierując piłkę w określone miejsce), jest w czasie gry biernym uczestnikiem;

- w piłkę koszykową (z dużymi błędami): kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki oburącz i jednorącz oraz rzutu piłki do kosza z miejsca i z biegu, jest w czasie gry biernym uczestnikiem,

- omawia niechętnie i z dużą pomocą nauczyciela zasady aktywnego wypoczynku,
- mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku z dużą pomocą nauczyciela,
- wymienia z dużą pomocą nauczyciela zasady i metody hartowania organizmu
- z dużą pomocą nauczyciela demonstruje po 1 ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne (wytrzymałość, siłę mięśni klatki piersiowej oraz nóg),
- demonstruje z dużą pomocą nauczyciela 1 ćwiczenie ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała (ćwiczenie mm obręczy barkowej),
- wykonuje z dużymi błędami przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego oraz przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.

#### **Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:**

- w niedostatecznym stopniu opanował materiał podstawy programowej,
- wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu,
- nie bierze czynnego udziału w lekcji, odmawia wykonywania zadań, nie podejmuje się wykonania prób sprawnościowych pozwalających ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa, nie potrafi dokonać pomiarów wysokości i masy ciała, nie potrafi mierzyć tętna w spoczynku i po wysiłku, nie potrafi wymienić zasad i metod hartowania organizmu,
- nie potrafi lub nie podejmuje się wyjaśnienia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej
- swoim nie uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, nie stosuje zasad „czystej gry”: niewłaściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, nie respektuje przepisów gry i decyzji sędziego, nie szanuje sprzętu i urządzeń sportowych, nie szanuje partnera z zespołu i przeciwnika; stwarza niebezpieczeństwo dla siebie i innych, używa wulgarnego języka, dezorganizuje innym uczniom uczestnictwo w lekcji, itp.
- nie podejmuje się organizacji w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną stosując przepisy w formie uproszczonej,
- nie stosuje w grze:

- w piłkę ręczną: kozłowania piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz, rzutu piłki do bramki z miejsca, z biegu, z wyskoku, jest w czasie gry biernym uczestnikiem; nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań;

- w piłkę nożną: prowadzenia piłki nogą w biegu ze zmianą kierunku ruchu, strzału do bramki wewnętrzną częścią stopy i prostym podbiciem, nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań;

- w piłkę siatkową: odbicia piłki sposobem oburącz górnym (kierując piłkę w określone miejsce), nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań;

- w piłkę koszykową: kozłowania piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki oburącz i jednorącz oraz rzutu piłki do kosza z miejsca i z biegu, nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań,

- nie potrafi zademonstrować żadnego ćwiczenia kształtującego wybrane zdolności motoryczne (wytrzymałość, siłę mięśni klatki piersiowej oraz nóg),
- swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych,
- zachowuje się nie sportowo, nie przestrzega zasad gry fair play,
- jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć,
- prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia,
- nie potrafi lub nie podejmuje się omawiania sposobów ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem,
- nie wykonuje przewrotu w przód z marszu do przysiadu podpartego oraz przewrotu w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
- w trakcie gier i ćwiczeń nie stosuje zasad samoasekuracji,
- nie potrafi lub nie podejmuje się omawiania sposobów postępowania w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia,
- nie potrafi lub nie podejmuje się omawiania zasad aktywnego wypoczynku,

### **1. 3. Przedmiot oceny.**

**Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.**

### **Ocenianiu podlegają:**

- sumienność i staranność w wywiązywaniu się obowiązków wynikających z przedmiotu.
- zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć.
- stosunek do partnera i przeciwnika.
- stosunek do własnego ciała.
- aktywność fizyczna.
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.
- osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonywania zadania i poziom zdobytej wiedzy.

### **1. 4. Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych:**

- praca na lekcji (zaangażowanie)
- przygotowanie do lekcji (strój sportowy) – zezwala się na 2-krotny brak stroju; za trzecim i kolejnym razem - ocena niedostateczna. Uczniowie, którzy zawsze ćwiczą na lekcjach wychowania fizycznego, wykazali się, co najmniej 90% obecnością, oceniani są na koniec semestru bądź całego roku oceną przynajmniej dobrą, bez względu na poziom sprawności,
- dyscyplina na lekcji,
- stosunek do przedmiotu.
- sprawdziany umiejętności,
- sprawdziany motoryczności,
- wiadomości,
- aktywność pozalekcyjna.

### **1. 5. Kryteria oceniania i klasyfikowania śródrocznego oraz rocznego:**

- wymagania edukacyjne na poziomie podstawowym i rozszerzonym są zredagowane w planie wynikowym przedmiotu.
- klasyfikacji dokonuje się dwa razy w roku szkolnym - po pierwszym i po drugim semestrze.
- nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii poradni psychologiczno-pedagogicznej lub innej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostowanie wymaganiom edukacyjnym wynikającym z programu nauczania.

- przy ustalaniu oceny klasyfikacyjnej z wychowania fizycznego nauczyciel bierze pod uwagę przede wszystkim wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.
- dostosować wymagania edukacyjne dla ucznia posiadającego opinię lekarza o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego,
- w uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego na podstawie zwolnienia lekarskiego. Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego, na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii,
- uczeń mający ograniczenia z niektórych zadań (częściowe zwolnienie lekarskie) lub posiadający obniżone wymagania programowe bierze udział w sprawdzianach wskazanych przez nauczyciela i jest oceniany za swoje postępy.
- jeżeli okres zwolnienia ucznia z realizacji zajęć, uniemożliwia ustalenie śródrocznej lub rocznej, oceny klasyfikacyjnej, w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony” albo „zwolniona.
- zwolnienia od rodziców będą uwzględniane przez nauczyciela w przypadku jednorazowych niedyspozycji zdrowotnych lub po rekonwalescencji po chorobie.
- aby ustalić ocenę klasyfikacyjną z przedmiotu uczeń powinien mieć, co najmniej pięć ocen cząstkowych.
- uczeń może zostać nieklasyfikowany, wtedy, gdy jego nieobecności (powyżej 50%) uniemożliwiają wystawienie stopnia.
- po otrzymaniu oceny niezadowolającej ze sprawdzianu uczeń ma możliwość poprawy w ciągu dwóch tygodni od daty wykonania zadania. Uczeń może poprawić ten sam sprawdzian tylko jeden raz. W przypadku poprawienia sprawdzianu, pod uwagę brana jest lepsza ocena.
- dziewczęta niedysponowane nie są zwolnione z uczestnictwa w lekcji, mogą ćwiczyć w spodniach dresowych i w razie potrzeby mogą być zwolnione z ciężkich ćwiczeń siłowych i wytrzymałościowych. Przez lekcję zgłaszają niedyspozycję nauczycielowi wychowania fizycznego.
- ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który odmówi przystąpienia do sprawdzianu bez uzasadnienia lub opuści lekcję bez usprawiedliwienia (ucieczka).
- za przystąpienie do sprawdzianu uczeń otrzymuje ocenę dopuszczającą nawet wtedy, gdy wykonanie sprawdzianu rażąco źle, który odbiega od wymagań na ocenę niedostateczną.
- jeżeli z przyczyn losowych uczeń opuścił sprawdzian, powinien w pierwszym tygodniu po powrocie do szkoły uzgodnić z nauczycielem termin zaliczenia, nie

dłuższy jednak niż dwa tygodnie. Po upływie tego czasu, w wyniku nie przystąpienia do zaliczenia, uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną.

- bezpodstawne odmówienie wzięcia udziału w określonych imprezach sportowych powoduje wystawienie częściowej oceny niedostatecznej z obszaru aktywność.
- 
- tryb odwołania od rocznej klasyfikacyjnej oceny z przedmiotu, uczeń lub jego rodzice (prawni opiekunowie) mogą zgłosić zastrzeżenie do dyrektora szkoły, jeśli uznają, że roczna ocena klasyfikacyjna z tego przedmiotu została ustalona niezgodnie z przepisami prawa, dotyczącymi trybu ustalania tej oceny. Zastrzeżenie może być zgłoszone pisemnie w terminie 7 dni po zakończeniu zajęć dydaktyczno-wychowawczych. Sprawdzian powinien odbyć się w terminie 5 dni od dnia zgłoszenia zastrzeżeń. Termin sprawdzianu ustala się z uczniem, jego rodzicami ( prawnymi opiekunami).
- jeśli uczeń otrzymał ocenę niedostateczną z przedmiotu, może zdawać egzamin poprawkowy. Egzamin ten przeprowadza się w formie ustnej i praktycznej – wykonanie ćwiczeń fizycznych. Termin egzaminu ustala dyrektor w ostatnim tygodniu ferii letnich

#### **Ocenianie odbywa się za pomocą:**

- obserwacji ucznia:
- przygotowanie do lekcji – strój sportowy, współdziałanie w grupie przygotowywanie dodatkowych ćwiczeń i materiałów, pomoc w rozkładaniu i sprzątanii sprzętu sportowego
- testów sprawności fizycznej,
- sprawdzianów wiadomości,
- odpowiedzi ustnych,
- sprawdzianów umiejętności ruchowych,
- aktywności w realizacji zadań prozdrowotnych,
- udziałów w konkursach sportowych,
- udziału w zajęciach klubu sportowego.

Ocena na pierwszy semestr i końcoworoczna jest wypadkową czterech składowych:

- **chęci** - to znaczy wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z zadań,
- postępu - czyli poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy początkowej,
- **postawy**, – czyli stosunku do partnera, przeciwnika, zaangażowania w przebieg zajęć stosunku do własnej aktywności,
- **rezultatu**, – czyli informacji o osiągniętych wynikach, dokładności wykonania zadania, poziomu zdobytej wiedzy.

## 1. 6. Prawa przysługujące uczniowi w procesie oceniania.

W procesie oceniania uczniowi przysługuje prawo do:

- informacji zwrotnej dotyczącej jego postępów w nauce, która powinna zawierać odpowiedzi na poniższe pytania:
  - Co uczeń zrobił dobrze?
  - Co należy poprawić?
  - Jak należy poprawić?
  - Jak uczeń ma się dalej rozwijać?
- poprawy ocen ze sprawdzianów sprawnościowych (nauczyciel po uzgodnieniu z uczniem wyznacza termin poprawy),
- jawności ocen,
- egzaminu poprawkowego.

## 1. 7. Sposoby przekazywania informacji zwrotnej dla ucznia i rodziców ( prawnych opiekunów):

Nauczyciel na początku roku szkolnego informuje ucznia i jego rodziców ( prawnych opiekunów) o:

- wymaganiach edukacyjnych niezbędnych do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z przedmiotu,
- sposobach sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczniów,
- możliwości poprawy ocen ze sprawdzianów sprawnościowych, wiadomości.
- wymaganiach wynikających ze specyfiki przedmiotu:

## **1. 8. Sposoby powiadamiania uczniów i rodziców o wynikach.**

- bieżąca informacja w dzienniczkach ucznia lub zeszytach przedmiotowych/zeszytach ćwiczeń
- informacje-drzwi otwarte, wywiadówki, indywidualne kontakty z rodzicami,
- na miesiąc przed rocznym klasyfikacyjnym posiedzeniem rady pedagogicznej uczniów oraz jego rodzice (prawni opiekunowie) informowani są o przewidywanej dla ucznia ocenie edukacyjnej.

**Opracował:**

**Jarosław Patan, Mateusz Wiercioch**