

ZASADY OCENIANIA

Wychowanie fizyczne

klasy IV –VIII

rok szkolny 2023/2024

Załącznik do autorskiego programu wychowania fizycznego SP4

„Droga do zdrowia” dla klas IV-VIII (reformacja 2017)

I. Kryteria oceniania i metody sprawdzania osiągnięć ucznia

dział programu WF dla klas IV–VIII SP4 „Droga do zdrowia”

1. Przy ustaleniu oceny z wychowania fizycznego, brany jest pod uwagę **wysilek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz jego aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.**
2. Ocena ma motywować i mobilizować ucznia do permanentnego doskonalenia własnej sprawności fizycznej i winna kształtować właściwe postawy prozdrowotne na całe życie.
3. Obszary i zakres podlegający ocenie: postawa, umiejętności, wiadomości.

I. POSTAWA

1. Systematyczny udział w zajęciach lekcyjnych.
2. Aktywność na lekcji:
 - sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przedmiotu oraz powierzonych funkcji;
 - pozytywna postawa wobec ćwiczeń fizycznych tj. podczas rozgrzewki, ćwiczeń ruchowych, gier i zabaw, zadań kontrolno-oceniających;
 - zaangażowanie w organizację zajęć ruchowych, prowadzenie rozgrzewki, pomoc, pomysłowość, inwencja własna;
 - dążenie do podnoszenia sprawności, zdobytych umiejętności i wiadomości, na miarę swoich możliwości (udział w testach sprawności fizycznej).
3. Zachowanie bezpieczeństwa:
 - przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i regulaminów;
 - dbałość o zdrowie własne i innych oraz mienie i sprzęt sportowy;
 - stosowanie asekuracji, samoasekuracji, samoobrony;
 - stosowanie zasady „czystej gry” w sporcie względem zawodników, sędziego i kibiców;
4. Kształtowanie kompetencji społecznych:
 - praca nad kształtowaniem własnego rozwoju psychofizycznego i obiektywna samoocena;
 - aktywne i odpowiedzialne uczestniczenie w życiu społecznym;
 - budowanie pozytywnych relacji międzyludzkich;
 - podejmowanie się wykonania zadań problemowych, trudnych indywidualnie i we współpracy z innymi;
 - właściwy stosunek do aktywności fizycznej, godne reprezentowanie klasy/ drużyny w różnych formach kultury fizycznej jako zawodnik i kibic;
 - gotowości do podejmowania zadań z zakresu edukacji zdrowotnej;
 - dbałość o poprawną polszczyznę.

oraz wdrażanie uczniów do działań:

5. Aktywny udział w pozalekcyjnych formach na rzecz kultury fizycznej w szkole: systematyczny udział w zajęciach SKS lub innych zajęciach sportowych, klasa profilowana, udział w zawodach indywidualnych, międzyklasowych ,

kibicowanie , pomoc w organizacji imprez sportowo-rekreacyjnych, akcje promujące zdrowy styl życia.

6. Udział w zawodach i rozgrywkach sportowych międzyszkolnych jako reprezentant szkoły.

II. UMIEJĘTNOŚCI - wysiłek i zaangażowanie

1. Opanowanie poszczególnych umiejętności ruchowych z różnych form aktywności fizycznej , przewidzianych w zadaniach kontrolno-oceniających dla poszczególnych klas, zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.
2. Wysiłek włożony w opanowanie umiejętności ruchowych.

III. WIADOMOŚCI – wysiłek i zaangażowanie

1. Znajomość treści **edukacji zdrowotnej** dotyczących zdrowego stylu życia, aktywnego wypoczynku, higieny osobistej, hartowania organizmu .
2. Znajomość samoochrony i samoasekuracji , podstawowych przepisów realizowanych dyscyplin sportowych, terminologii, sposobów dokonywania samokontroli i samooceny sprawności fizycznej, podstaw udzielania pierwszej pomocy, umiejętności pomiarów i interpretacji wyników.
3. Znajomość treści dotyczących bezpiecznego uczestnictwa w kulturze fizycznej, kulturalnego kibicowania, przestrzegania zasady „fair play”.
4. Umiejętność pozyskiwania i wykorzystania wiadomości z zakresu wychowania fizycznego w różnych przejawach aktywności ruchowej.
5. Przygotowywanie informacji na temat zdrowia i aktywności fizycznej w formie projektów, plakatów gazetek indywidualnie i w grupie.

4. Zasady oceniania:

- a) Ocenie podlegają wszystkie działy zawarte w podstawie programowej:
Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna; Aktywność fizyczna;
Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej; Edukacja zdrowotna; Kompetencje społeczne.
- b) Oceniamy ucznia we wszystkich obszarach w każdym semestrze:
postawa, umiejętności i wiadomości.
- c) Skala ocen we wszystkich obszarach od oceny niedostatecznej do oceny celującej;
- d) Ocena z danego obszaru jest średnią ocen uzyskanych z tego obszaru w ciągu całego semestru. Oceny te, są podstawą do wystawienia oceny semestralnej i końcowej z wychowania fizycznego.
- e) Wystawiając ocenę semestralną lub końcowo roczną największą wagę przypisujemy ocenie za postawę (liczona podwójnie), w następnej kolejności wiadomości i umiejętności.

5. Metody i narzędzia oceny: obserwacja, sprawnościowe zadania kontrolno-oceniające, rozmowa, dyskusja, odpowiedzi ustne, prace pisemne, projekty własne/ grupowe, plakaty.

Klasy IV - VIII

Kryteria wymagań edukacyjnych z wychowania fizycznego na poszczególne oceny śródroczne lub końcoworoczne

1. Ocena niedostateczna

Brak wysiłku wkładanego przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu oraz brak postęp ucznia w zdobywaniu umiejętności i wiadomości.

Postawa uczeń:

- 1) w zakresie systematyczności udziału w lekcjach uczeń uzyskał średnią 1- 1,54;
nie uczestniczy w lekcjach - spóźnienia, ucieczki, nieusprawiedliwione nieuczestniczenie;
bardzo rzadko jest przygotowany do lekcji (strój sportowy);
- 2) w zakresie aktywności na lekcji uczeń nie uzyskał pochwał;
nie wywiązuje się z obowiązków wynikających z przedmiotu;
nie wykonał zadań kontrolno-oceniających;
nie wykonał prób wielobojowych;
nie podnosi swojej sprawności, umiejętności, wiadomości;
niechętnie uczestniczy w lekcjach;
wykazuje negatywną postawę wobec ćwiczeń ruchowych;
- 3) w zakresie zachowania bezpieczeństwa uczeń wykazał zachowania negatywne;
nie przestrzega zasad bezpieczeństwa i obowiązujących regulaminów;
nie dba o mienie szkolne i sprzęt sportowy;
zagroza zdrowiu własnemu i innych, nie stosuje zasad samoasekuracji i asekuracji;
nie stosuje zasad „czystej gry” w sporcie;
- 4) w zakresie kompetencji społecznych uczeń:
nie potrafi aktywnie, odpowiedzialnie i kulturalnie uczestniczyć w życiu społecznym –
w grupie, klasie, drużynie;
nie wykazuje właściwego stosunku do aktywności fizycznej;
nie stosuje zasad zdrowego stylu życia;

Umiejętności uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

Wiadomości uczeń:

- nie wykazuje wiedzy podczas lekcji;
- nie udziela żadnej odpowiedzi w zakresie wymaganych wiadomości .

2. Ocena dopuszczająca

Brak widocznego wysiłku wkładanego przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu oraz brak postępu ucznia w zdobywaniu umiejętności i wiadomości.

Postawa uczeń:

- 1) w zakresie systematyczności udziału w lekcjach uczeń uzyskał średnią 1,55 – 2,54,
bardzo często nie uczestniczy w lekcjach;
czasami jest przygotowany do lekcji (strój sportowy);
- 2) w zakresie aktywności na lekcji uczeń nie uzyskał pochwał;
nie wywiązuje się z obowiązków wynikających z przedmiotu;
wykonał niektóre zadania kontrolno-oceniające;
wykonał niektóre próby wielobojowe;
nie podnosi swojej sprawności, umiejętności, wiadomości;
niechętnie uczestniczy w lekcjach;
często wykazuje negatywną postawę wobec ćwiczeń ruchowych;
- 3) w zakresie zachowania bezpieczeństwa uczeń wykazał zachowania negatywne;
często nie przestrzega zasad bezpieczeństwa i obowiązujących regulaminów;
nie dba o mienie szkolne i sprzęt sportowy;
często zagraża zdrowiu własnemu i innych, nie stosuje zasad samoasekuracji i asekuracji;
nie potrafi zastosować zasad „czystej gry” w sporcie;
- 4) w zakresie kompetencji społecznych uczeń:
rzadko aktywnie, odpowiedzialnie i kulturalnie uczestniczy w życiu społecznym –
w grupie, klasie, drużynie;
sporadycznie wykazuje właściwy stosunek do aktywności fizycznej;
sporadycznie stosuje zasady zdrowego stylu życia;

Umiejętności uczeń wykonuje zadania ruchowe z czterema błędami i więcej.

Wiadomości uczeń:

- nie zna treści edukacji zdrowotnej i nie podejmuje działań związanych z edukacją zdrowotną w szkole.
- nie wykazuje wiedzy podczas lekcji;
- udziela kilku odpowiedzi w zakresie wymaganych wiadomości.

3. Ocena dostateczna

Uczeń wkłada niewielki wysiłek w wywiązywanie się z obowiązków oraz wykazał niewielki postęp w zdobywaniu umiejętności i wiadomości.

Postawa uczeń:

- 1) w zakresie systematyczności udziału w lekcjach uczeń uzyskał średnią 2,55 – 3,54;
czasami nie uczestniczy w lekcjach, bywa nieprzygotowany do lekcji;
- 2) w zakresie aktywności na lekcji uczeń nie uzyskał pochwał;
poprawnie wywiązuje się z obowiązków wynikających z przedmiotu;
czasami wykazuje negatywną postawę wobec ćwiczeń ruchowych;
wykonał niektóre zadania kontrolno-oceniające;
wykonał niektóre próby wielobojowe, nie poprawił swoich wyników;
niechętnie podnosi swoją sprawność, umiejętności, wiadomości;
często przeszkadza nauczycielowi w prowadzeniu lekcji;
- 3) w zakresie zachowania bezpieczeństwa uczeń wykazał zachowania negatywne;
czasami przestrzega zasad bezpieczeństwa i regulaminów;

- potrafi zadbać o mienie szkolne i sprzęt sportowy;
 - czasami wykazuje dbałość o zdrowie własne i innych;
 - sporadycznie potrafi zastosować zasady samoasekuracji i asekuracji;
 - czasami stosuje zasad „czystej gry” w sporcie;
- 4) w zakresie kompetencji społecznych uczeń:
- czasami aktywnie, odpowiedzialnie i kulturalnie uczestniczy w życiu społecznym – w grupie, klasie, drużynie;
 - czasami miewa właściwy stosunek do aktywności fizycznej;
 - czasami stosuje zasady zdrowego stylu życia;

Umiejętności uczeń wykonuje zadania ruchowe z trzema błędami.

Wiadomości uczeń:

- wybiórczo stosuje treści edukacji zdrowotnej i rzadko podejmuje działania z nią związane;
- czasami wykazuje wiedzę podczas lekcji;
- udziela kilku dobrych odpowiedzi w zakresie wymaganych wiadomości.

4. Ocena dobra

Uczeń wkłada widoczny wysiłek w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu oraz osiągnął postęp w zdobywaniu umiejętności i wiadomości.

Postawa uczeń:

- 1) w zakresie systematyczności udziału w lekcjach uczeń uzyskał średnią 3,55 – 4,54;
- 2) w zakresie aktywności na lekcji uczeń nie uzyskał pochwał;
 - wywiązuje się z obowiązków wynikających z przedmiotu;
 - wykonał niektóre zadania kontrolno-oceniające;
 - wykonał niektóre próby wielobojowe, poprawił swoje wyniki;
 - chętnie podnosi swoją sprawność, umiejętności, wiadomości;
 - uczestniczy w lekcjach wykonując polecenia nauczyciela, nie wykazuje własnej inwencji;
- 3) w zakresie zachowania bezpieczeństwa uczeń:
 - przestrzega zasad bezpieczeństwa i regulaminów;
 - dba o zdrowie własne i innych oraz mienie i sprzęt sportowy;
 - stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
 - stosuje zasad „czystej gry” w sporcie;
 - honoruje decyzje sędziego;
- 4) w zakresie kompetencji społecznych uczeń:
 - często aktywnie, odpowiedzialnie i kulturalnie uczestniczy w życiu społecznym – w grupie, klasie, drużynie;
 - często miewa właściwy stosunek do aktywności fizycznej;
 - zazwyczaj stosuje zasady zdrowego stylu życia;

Umiejętności uczeń wykonuje zadania ruchowe z dwoma błędami.

Wiadomości uczeń:

- zna treści edukacji zdrowotnej i wykorzystuje je w życiu;
- udziela trafnej odpowiedzi podczas lekcji;

- z kilkoma błędami udziela odpowiedzi w zakresie wymaganych wiadomości;
- nie wykonuje prac tematycznych.

5. Ocena bardzo dobra

Uczeń wkłada bardzo duży wysiłek w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu oraz osiągnął duży postęp w zdobywaniu umiejętności i wiadomości.

Postawa:

- 1) w zakresie systematyczności udziału w lekcjach uczeń uzyskał średnią 4,45 – 5,54;
- 2) w zakresie aktywności na lekcji uczeń uzyskał kilka pochwał w miesiącu;
 - starannie wywiązuje się z obowiązków wynikających z przedmiotu;
 - wykazuje pozytywną postawę wobec ćwiczeń ruchowych;
 - wykonał wszystkie zadania kontrolno-oceniające;
 - wykonał wszystkie próby wieloboju i poprawił swoje wyniki;
 - systematycznie podnosi swoją sprawność, umiejętności, wiadomości;
 - aktywnie uczestniczy w lekcjach, wykazuje pomysłowość podczas lekcji;
- 3) w zakresie zachowania bezpieczeństwa uczniów:
 - przestrzega zasad bezpieczeństwa i regulaminów;
 - dba o mienie szkoły i sprzęt sportowy;
 - dba o zdrowie własne i innych, zna i stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
 - zna i stosuje zasady „czystej gry” w sporcie;
 - honoruje decyzje sędziego;
- 4) w zakresie kompetencji społecznych uczniów:
 - bardzo często aktywnie, odpowiedzialnie i kulturalnie uczestniczy w życiu społecznym – w grupie, klasie, drużynie;
 - bardzo często wykazuje właściwy stosunek do aktywności fizycznej oraz stosuje zasady zdrowego stylu życia;
 - posługuje się poprawną polszczyzną;

Umiejętności uczniów wykonuje zadania ruchowe z jednym lub dwoma błędami.

Wiadomości uczniów:

- potrafi pozyskać i wykorzystać wiedzę z zakresu edukacji zdrowotnej;
- wykazuje wiedzę podczas lekcji;
- z małymi błędami udziela odpowiedzi w zakresie wymaganych wiadomości;
- starannie wykonuje prace informacyjne/plakaty/gazetki;

6. Ocena celująca

Uczeń wkłada widoczny wysiłek w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu oraz osiągnął postęp w zdobywaniu umiejętności i wiadomości we wszystkich realizowanych obszarach.

Postawa:

- 1) w zakresie systematyczności udziału w lekcjach uczeń uzyskał 100% (z wyjątkiem nieobecności spowodowanej chorobą);
- 2) w zakresie aktywności na lekcji uczeń otrzymywał bardzo dużo pochwał w każdym miesiącu, systematycznie był AKTYWNY;

wzorowo wywiązuje się z obowiązków wynikających z przedmiotu;
wykazuje pozytywną postawę wobec ćwiczeń ruchowych;
wykonał wszystkie zadania kontrolno-oceniające;
wykonał wszystkie próby wieloobjowe i testy sprawności fizycznej, poprawił swoje wyniki;
systematycznie i wytrwale podnosi swoją sprawność, umiejętności, wiadomości;
wykazuje duże zaangażowanie i pomysłowość podczas lekcji;
aktywnie uczestniczy we wszystkich formach ruchu podczas lekcji; jest zaangażowany w organizację lekcji, wykazuje własną inwencję;

3) w zakresie zachowania bezpieczeństwa uczniów:

zawsze i skrupulatnie przestrzega zasad bezpieczeństwa i regulaminów,
dba o mienie i sprzęt sportowy;
wykazuje szczególną dbałość o zdrowie własne i innych;
zawsze stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
zawsze stosuje zasady „czystej gry” w sporcie;
honoruje decyzje sędziego;

4) w zakresie kompetencji społecznych uczniów:

zawsze aktywnie, odpowiedzialnie i kulturalnie uczestniczy w życiu społecznym –
w grupie, klasie, drużynie;
posługuje się poprawną polszczyzną;
zawsze wykazuje właściwy stosunek do aktywności fizycznej;
stosuje zasady zdrowego stylu życia;

Umiejętności uczniów:

- wykonuje zadania bezbłędnie, zgodne z charakterem danej dyscypliny lub z jednym błędem (czyli otrzymał ocenę 5 lub 6);
- wykonał wszystkie zadania kontrolno - oceniające przewidziane dla danego poziomu klas.

Wiadomości uczniów:

- zawsze uczestniczy w projektach realizowanych treści edukacji zdrowotnej i posiada dużą wiedzę i chętnie się nią dzieli;
- systematycznie wykazuje wiedzę podczas lekcji;
- bezbłędnie udziela odpowiedzi w zakresie wymaganych wiadomości;
- posiada dużą wiedzę na temat sportu;

Szczegółowe zasady oceniania z wychowania fizycznego

program WF „Droga do zdrowia”

1. Uczniowie zapoznawani są z kryteriami oceniania oraz z regulaminami obowiązującymi na lekcjach WF. Potwierdzeniem jest podpisana przez ucznia „Umowa nauczyciela z uczniem”.
2. Uczniowie oceniani są wg przedstawionych kryteriów. Ocenianie uczniów jest systematyczne i jawne.
3. Ocenianie powinno wskazywać uczniom mocne i słabe strony ich pracy oraz motywować ucznia do dalszej pracy i samodoskonalenia. Ocenę bieżącą nauczyciel omawia z uczniem wskazując co uczeń robi dobrze, co i jak wymaga poprawy oraz jak powinien dalej się uczyć.
4. Ocena śródroczna i końcoworoczna powinna być zindywidualizowana oraz zależna od możliwości ucznia, tak aby uwzględniała jego wkład pracy i zaangażowanie w całokształt edukacji fizycznej.
5. Zasady wystawiania ocen cząstkowych w poszczególnych obszarach:

OBSZAR POSTAWA:

1. Ocena systematyczności udziału w zajęciach lekcyjnych WF

Ocena wystawiana jest 1x na koniec każdego miesiąca biorąc pod uwagę ilość godzin przepracowanych przez ucznia, wyłączając nieobecności usprawiedliwione, zwolnienia lekarskie, zwolnienia od rodzica.

Ocenę obniżają: nieobecności nieusprawiedliwione, brak stroju, brak zwolnienia, spóźnienia.

Kryteria wystawiania oceny za systematyczność w miesiącu:

celujący - 100% ćwiczeń i obecności na lekcjach

bardzo dobry – 100% ćwiczeń na lekcjach z możliwością zwolnień od rodzica/ lekarza

dobry - 1 x brak stroju

dostateczny - 2x brak stroju

dopuszczający - 3x brak stroju

niedostateczny - 4 x i więcej brak stroju

Uczeń bez pisemnego zwolnienia od lekarza lub rodzica otrzymuje wpis „brak stroju”.

Dostarczenie zwolnienia przed kolejną lekcją, eliminuje ten zapis.

W klasie VI wliczana jest frekwencja na zajęciach z pływania.

2. Aktywność na lekcji

Ocena wystawiana jest każdemu uczniowi 1x miesiącu, za uzyskane pochwały indywidualne lub zespołowe:

- sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przedmiotu oraz powierzonych funkcji;
- pozytywna postawa wobec ćwiczeń fizycznych tj. podczas rozgrzewki, ćwiczeń ruchowych, gier i zabaw, zadań kontrolno-oceniających;
- zaangażowanie w organizację zajęć ruchowych, prowadzenie rozgrzewki, pomoc, pomysłowość, inwencja własna;
- dążenie do podnoszenia sprawności, zdobytych umiejętności i wiadomości, na miarę swoich możliwości (udział w testach sprawności fizycznej).

Kryteria wystawiania oceny za aktywność na lekcji:

Uczeń otrzymuje pochwałę słowną na bieżąco. Każda pochwała to dla ucznia litera w słowie AKTYWNY.

- celujący - uzyskane pochwały tworzą cały wyraz;
- bardzo dobry – uzyskanie kilku liter w słowie;
- dobry - brak uzyskanych liter;

Informacje dodatkowe:

- 1) Za wykonanie prób obowiązkowego testu sprawności fizycznej K. Zuchory uczeń otrzymuje ocenę celującą.
- 2) Za wykonanie testu Coopera w klasach 7- 8 uczeń otrzymuje ocenę celującą.
- 3) Sprawność motoryczna określana jest punktowo wg opracowanej przez n-li WF tabeli. Za wykonanie 5 prób uczeń otrzymuje ocenę celującą.
- 4) Przy pracy grupowej wszyscy członkowie zespołu otrzymują taką samą ocenę.

3. Zachowanie bezpieczeństwa

Ocena wystawiana 1x na koniec okresu, na podstawie obserwacji zachowań ucznia:

- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i regulaminów;
- dbałość o zdrowie własne i innych oraz mienie i sprzęt sportowy;
- stosowanie asekuracji, samoasekuracji, samoobrony;
- stosowanie zasady „czystej gry” w sporcie względem zawodników, sędziego i kibiców;

Ponadto:

W przypadkach rażącego naruszenia zasad bezpieczeństwa, z którymi uczeń został zapoznany, nauczyciel może wstawić cząstkową ocenę niedostateczną.

Nauczyciel informuje rodzica wpisem w dzienniku o zachowaniach niebezpiecznych dziecka.

Zachowania niebezpieczne obniżają ocenę za postawę o jeden stopień.

4. Kształtowanie kompetencji społecznych

Jedna ocena w okresie wystawiana wg obserwacji nauczyciela wg:

celujący – uczeń kształtował cały zakres kompetencji społecznych ujętych w kryteriach oceniania;

bardzo dobry – uczeń kształtował większość kompetencji społecznych ;

dobry – uczeń czasami wykazywał kształtowanie kompetencji społecznych;

W przypadkach wielokrotnego lekceważenia wymaganych kompetencji społecznych uczeń otrzymuje ocenę **niedostateczną**.

Wystawiając ocenę z obszaru POSTAWA nauczyciel wylicza średnią z w/w elementów.

Dodatkowo doceniamy ucznia poprzez:

- ocenę częściową z przedmiotu wf;
- ocenę zachowania;
- działalność na rzecz wolontariatu:

5. Aktywny udział w pozalekcyjnych formach na rzecz kultury fizycznej w szkole:

Ocena wystawiana 1x na koniec okresu każdemu uczniowi za: udział w zawodach indywidualnych, międzyklasowych, kibicowanie, pomoc w organizacji imprez sportowo-rekreacyjnych, akcje promujące zdrowy styl życia.

Kryteria oceny aktywności ucznia kulturze fizycznej w szkole:

celujący – za wygraną

bardzo dobry – udział

Ocenę **celującą** częściową otrzymuje uczeń za systematyczny udział w zajęciach SKS oraz klasie profilowanej.

6. Udział w zawodach i rozgrywkach sportowych międzyszkolnych jako reprezentant szkoły.

Uczeń otrzymuje ocenę częściową **celującą**, za każdy etap rozgrywek w dyscyplinie, w której startuje i godnie reprezentuje szkołę.

OBSZAR UMIEJĘTNOŚCI:

- 1). Wystawiając ocenę z obszaru UMIEJĘTNOŚCI nauczyciel wylicza średnią z uzyskanych podczas zadań kontrolno-oceniających ocen.
- 2) Przy ocenie **umiejętności ruchowych**:
 - uczeń wykonuje zadanie ruchowe wg podanego przez nauczyciela sposobu;
 - nauczyciel informuje ucznia o błędach jakich należy unikać;
- 3) Ocenę **celującą** otrzymuje uczeń za bezbłędne wykonanie zadania, zgodne z charakterem danej dyscypliny.
Za każdy popełniony błąd ocena jest obniżana:

bardzo dobry – za 1 błąd;

dobry – 2 błędy;

dostateczny – 3 błędy;

dopuszczający - 4 błędy i więcej;

niedostateczny - otrzymuje uczeń za odmowę przystąpienia do sprawdzianu.

W klasie VI ocenie podlega postęp w umiejętnościach pływackich.

Informacje dodatkowe:

- 1) Uczeń ma prawo do poprawy sprawdzianu tylko jeden raz. Uczeń sam zgłasza swoją gotowość do poprawy sprawdzianu. Nauczyciel dokonuje wpisu ze sprawdzianu poprawkowego o ile nie jest niższa od uzyskanej na sprawdzianie właściwym.
- 2) Uczeń, który z przyczyn zdrowotnych nie może wykonać przewidzianej sprawdzianem umiejętności ruchowej (np. otyłość a przewroty) wykonuje zdanie zastępcze wskazane przez nauczyciela, które oceniane będzie do oceny **bardzo dobrej** lub wykonuje pracę pisemną, z zakresu tej dyscypliny.
- 3) Nauczyciel może odstąpić od wykonania danego zadania k-o przez ucznia i zastąpić to pisemną pracą dodatkową maksymalnie na ocenę **dobrą** (plakat, projekt, informacja).

OBSZAR WIADOMOŚCI:

- 1) Wystawiając ocenę z obszaru WIADOMOŚCI nauczyciel wylicza średnią z uzyskanych ocen.
- 2) Wiadomości sprawdzane podczas sprawdzianu pisemnego oceniane wg progów procentowych określonych w statucie szkoły.
- 3) W przypadku prac samodzielnych o szerszym zakresie (np. gazetka aktualności sportowych) i dużym zaangażowaniu np. w edukację zdrowotną uczeń otrzymuje ocenę **celującą** lub **bardzo dobrą**.

7. Zwolnienie ucznia

- 1) Zwolnienie z ćwiczeń na lekcji WF może być wystawione przez rodzica /opiekuna jednorazowo maksymalnie na okres jednego tygodnia. Niedyspozycja dziewcząt uwzględniana jest na pisemną prośbę rodzica/opiekuna.
- 2) Uczeń posiadający długotrwałe zwolnienie lekarskie z ćwiczeń na lekcji WF otrzymuje wpis „**zwolniony**” - pisemną prośbę o zwolnienie rodzic/opiekun kieruje do Dyrektora Szkoły. Uczeń przebywa na sali gimnastycznej pod opieką n-la wf, chyba że jest to pierwsza lub ostatnia lekcja gdzie rodzic bierze odpowiedzialności za swoje dziecko.
- 3) Dopuszcza się **czasowe i częściowe zwolnienie** ucznia przez dyrektora szkoły ze względu na stan zdrowia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach WF wskazanych przez lekarza, z określeniem czasu trwania zwolnienia. Przy tej formie zwolnienia możliwe jest zaangażowanie uczniów w proces dydaktyczny i wystawianie oceny z wiadomości edukacji zdrowotnej i kompetencji społecznych.
- 4) Rodzice są regularnie informowani o postępach i ocenach swoich dzieci.

- 5) Dla uczniów z orzeczeniami lekarskimi o niesprawności ustala się odrębne kryteria oceniania i wymagania.

TRYB I WARUNKI UZYSKANIA WYŻSZEJ NIŻ PRZEWIDYWANA ROCZNEJ OCENY Z ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. Uczeń może ubiegać się o podwyższenie przewidywanej oceny tylko o jeden stopień (z oceny dopuszczającej, dostatecznej, dobrej) i tylko w przypadku, gdy co najmniej połowa uzyskanych przez niego ocen cząstkowych (umiejętności i wiadomości) jest równa ocenie, o którą się ubiega, lub od niej wyższa.
2. Uczeń, który w obszarze **postawa** - nie wykazuje się aktywnością, zaangażowaniem i systematycznością udziału w lekcjach na poziomie minimum dostatecznym, nie może ubiegać się o podwyższenie oceny z WF.
3. Obszar **postawa** podlegający ocenianiu : wysiłek , aktywność, zaangażowanie, systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej – nie mogą być przez ucznia poprawiane, ponieważ spełnienie tych wymagań jest możliwe w określonym przedziale czasowym (co najmniej semestr).
4. Uczeń przystępuje do dodatkowego sprawdzianu praktycznego, przygotowanego przez nauczyciela WF, obejmującego tylko zakres obszarów: **wiadomości i umiejętności**.
 - a) Sprawdzian praktyczny obejmuje wykazanie się przez ucznia wiedzą przedmiotową wykorzystaną w praktycznym działaniu – w połączeniu z ćwiczeniami.
 - b) Sprawdzian składa się z zadań praktycznych w zakresie wymagań opracowanych dla klasy (dla danego poziomu nauczania).
 - c) Sprawdzian, oceniany jest zgodnie z ocenianiem wewnątrzszkolnym z wf.
5. Ostateczna ocena roczna nie może być niższa od oceny proponowanej, niezależnie od wyników sprawdzianu, do którego przystąpił uczeń w ramach poprawy.
6. Nauczyciel ma prawo obniżyć ocenę od proponowanej, jeżeli uczeń nie wywiązuje się ze swoich obowiązków.

Zadania kontrolno-oceniające umiejętności ruchowe

Klasa IV

PIŁKA KOSZYKOWA

1. Podania i chwyt piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu bez kozła i z kozłem;
2. Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu i w marszu;
3. Rzut piłki do kosza po zatrzymaniu na jedno tempo;

PIŁKA RĘCZNA

1. Podania półgórne i chwyt piłki jednorącz w truchcie w miejscu;
2. Kozłowanie piłki w miejscu i w marszu po prostej;
3. Rzut do bramki jednorącz z miejsca – rzut karny;

PIŁKA NOŻNA

1. Przyjęcie i uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy indywidualnie;
2. Prowadzenie piłki po prostej;
3. Strzały piłki na bramkę;

PIŁKA SIATKOWA

1. Odbicia piłki sposobem górnym indywidualnie nad głową;
2. Odbicia piłki sposobem górnym przez siatkę w formie zagrywki;

GRY ZESPOŁOWE w/w Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze;

GIMNASTYKA

1. Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego;
2. Przeskok kuczny przez skrzynię;

LEKKOATLETYKA

1. Skok w dal z rozbiegu;

ROZGRZEWKA – przygotowanie organizmu do wysiłku

1. Ćwiczenia kształtujące zdolności motoryczne.
2. Ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała.

Zadania kontrolno-oceniające umiejętności ruchowe

Klasa V

PIŁKA KOSZYKOWA

1. Podania i chwyt piłki oburącz w biegu w przód w parze;
2. Kozłowanie piłki po prostej w biegu z okrążeniem pachołka;
3. Rzut piłki do kosza z dwutaktu z miejsca po jednym koźle;

PIŁKA RĘCZNA

1. Podania i chwyt piłki jednorącz w biegu w przód w parze;
2. Kozłowanie piłki po prostej w biegu, z okrążeniem pachołka;
3. Rzut do bramki z biegu po kozłowaniu;

PIŁKA NOŻNA

1. Przyjęcie i uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy w miejscu w parze;
2. Prowadzenie piłki między pachołkami;
3. Strzały piłki na bramkę;

PIŁKA SIATKOWA

1. Odbicia piłki sposobem górnym w parze;
2. Odbicia piłki sposobem dolnym po rzucie;

GRY ZESPOŁOWE w/w Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze;

GIMNASTYKA

1. Przewrót w przód z marszu z odbicia obunóż do przysiadu podpartego;
2. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego;
3. Stanie na rękach przy drabinkach;
4. Skok przez kozła;

TANIEC

1. Krok podstawowy i figury polki lubelskiej;
2. Kroki tańca nowoczesnego wg inwencji ucznia;

LEKKOATLETYKA

1. Rzut piłeczką palantową z rozbiegu;
2. Start niski z bloków startowych;

RINGO

1. Podania i chwyt ringo jednorącz;

ROZGRZEWKA – przygotowanie organizmu do wysiłku

1. Prowadzenie rozgrzewki ogólnej / fragment/.
2. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie za poprawną postawę ciała.

Zadania kontrolno-oceniające umiejętności ruchowe **Klasa VI**

PIŁKA KOSZYKOWA

1. Kozłowanie piłki slalomem;
2. Rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu dwutaktem;

PIŁKA RĘCZNA

1. Rzut do bramki jednorącz z wyskoku po kozłowaniu;

PIŁKA NOŻNA

1. Prowadzenie piłki w parze ze zmianą kierunku;
2. Strzały piłki na bramkę z dalszej odległości;

PIŁKA SIATKOWA

1. Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parze;
2. Odbicia piłki sposobem dolnym indywidualnie;
3. Zagrywka sposobem górnym z za linii 6m;

GRY ZESPOŁOWE w/w Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze;

GIMNASTYKA

1. Dwa łączone przewroty w przód do przysiadu podpartego;
2. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku;
3. Przeskok kuczny przez 3-4 części skrzyni;
4. Układ ćwiczeń na ławeczce;

TANIEC

1. Krok podstawowy i figury krakowiaka;

LEKKOATLETYKA

1. ABC techniki biegowej;
2. Technika skoku w dal z rozbiegu;

PLYWANIE

1. Technika pracy nóg w stylu grzbietowym i dowolnym;
2. Technika stylu grzbietowego i dowolnego;
3. Technika nawrotu.

ROZGRZEWKA – przygotowanie organizmu do wysiłku

1. Prowadzenie rozgrzewki ogólnej z uwzględnieniem ćwiczeń gibkościowych..
2. Ćwiczenia kształtujące zdolności motoryczne koordynacyjne.

Zadania kontrolno-oceniające umiejętności ruchowe

Klasa VII

PILKA KOSZYKOWA

1. Rzut piłki do kosza jednorącz z nad głowy – rzuty osobiste;
2. Rzut piłki do kosza z biegu po podaniu dwutaktem;

PILKA RĘCZNA

1. Rzut do bramki jednorącz z biegu w rytmie 3 kroków;
2. Gra bramkarza;

PILKA NOŻNA

1. Zwód z piłką pojedynczy;
2. Żonglerka piłką;

PILKA SIATKOWA

1. Rozegranie piłki na „trzy”;
2. Podejście do ataku;
3. Wyskok do bloku;

GRY ZESPOŁOWE w/w Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze;

GIMNASTYKA

1. Przerzut bokiem;
2. Układ ćwiczeń gimnastycznych;

TANIEC

1. Dowolny układ tańca z elementami nowoczesnych form aktywności fizycznej
(indywidualnie, w parze lub w zespole);

LEKKOATLETYKA

2. Przekazywanie pałeczki sztafetowej w biegu;
3. Technika pokonywania płotków;

ROZGRZEWKA – przygotowanie organizmu do wysiłku

1. Prowadzenie rozgrzewki specjalistycznej do wybranej dyscypliny sportowej.

Zadania kontrolno-oceniające umiejętności ruchowe

Klasa VIII

PIŁKA KOSZYKOWA

1. Zwód z piłką w sytuacji krycia „każdy swego”;

PIŁKA RĘCZNA

1. Rzut do bramki jednorącz z wyskoku po zwodzie;

PIŁKA NOŻNA

1. Gra bramkarza.
2. Drybling z piłką.

PIŁKA SIATKOWA

1. Odbiór piłki po zagrywce;
2. Technika wykonania ataku;

GRY ZESPOŁOWE w/w

Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze;

GIMNASTYKA

1. Piramida dwójkowa lub trójkowa z elementem wejścia i zejścia;
2. Układ ćwiczeń gimnastycznych wg inwencji ucznia;

TANIEC

1. Krok podstawowy poloneza;

GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA *dziewczęta*

1. Układ ćwiczeń z muzyką z wybranym przyborem wg inwencji ucznia;
2. Ćwiczenia kształtujące z muzyką wg inwencji ucznia - aerobik;

LEKKOATLETYKA

1. Trójskok;
2. Skok wzwyż techniką nożycową;

ROZGRZEWKA – przygotowanie organizmu do wysiłku

1. Samodzielne prowadzenie rozgrzewki w zależności od rodzaju aktywności fizycznej i miejsca.