WEWNĄTRZSZKOLNE ZASADY OCENIANIA

I WYMAGANIA EDUKACYJNE

Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

w Szkole Podstawowej nr 12

im. Cz. Niemena w Lubinie

I ZAŁOŻENIA OGÓLNE:

1. Ocena śródroczna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen bieżących,
   1) w klasach IV-VI przynajmniej raz w półroczu prace ucznia opatrzone będą komentarzem w formie informacji zwrotnej, jako ocena kształtująca bez ocen sumujących,
   2) przynajmniej raz w ciągu półrocza zadania realizowane przez uczniów w czasie zajęć lub inne formy pracy ucznia na lekcji będą oceniane przy użyciu ocen koleżeńskich lub samooceny,
2. Przy ustalaniu oceny śródrocznej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia włożony w realizację zadań.
3. Uczeń jest zobowiązany:
   - posiadać właściwy strój sportowy (obowiązuje biała koszulka, krótkie spodenki lub spodnie dresowe, obuwie zmienne z jasną podeszwą na sali, w terenie strój dostosowany do pogody),
   - wykazywać zaangażowanie i aktywność podczas zajęć,
   - korzystać ze sprzętu sportowego w sposób właściwy zgodnie z jego przeznaczeniem,
   - dbać o sprzęt sportowy i mienie szkoły,
   - przestrzegać regulaminów obiektów sportowych,
   - stosować zasady FAIR – PLAY, zachowywać się w sposób sportowy i kulturalny, respektować zasady bezpieczeństwa (na lekcji, na przerwach, w szatniach, na sali gimnastycznej lub na boisku szkolnym, na zawodach itp.).
4. W ciągu semestru dopuszcza się dwa braki stroju, każdy następny to ocena niedostateczna za każdy brak.
5. Datę przeprowadzonego sprawdzianu odnotowuje się w terminarzu e-dziennika z wyprzedzeniem tygodnia, po uprzednim przeprowadzeniu lekcji powtórzeniowej lub doskonalącej.
   1) w klasach IV-V pierwszy termin sprawdzianu ocenia się kształtująco, po tygodniu lub w uzgodnieniu z uczniami danej klasy, przeprowadza się sprawdzian z tego samego zakresu oceniając stopniem,
   2) uczeń, który nie przystąpił do poprawy otrzymuje ocenę w formie stopnia z pierwszego terminu.
6. W każdym półroczu uczeń ma prawo poprawić jedną ocenę pozytywną, w sposób i w terminie ustalonym z nauczycielem. (Ocena z poprawy sprawdzianu ma wagę 10).
7. Jeżeli uczeń z powodu niedyspozycji zdrowotnej lub nieobecności nie mógł przystąpić do sprawdzianu, ma obowiązek przystąpić do zaliczenia w najbliższym czasie (dwa tygodnie) oraz jest zobowiązany ustalić z nauczycielem termin zaliczenia.
8. Uczeń i rodzice zobowiązani są do przedstawienia zaleceń lekarskich nauczycielowi.

II METODY I SPOSOBY UZYSKANIA OCEN CZĄSTKOWYCH:

- aktywność – waga 3
- praca na lekcji – waga 3
- udział w zawodach sportowych – waga 5
- sprawdzian– waga 5
- nieprzygotowanie do zajęć – waga 3
- rozgrzewka – waga 3
- wykorzystanie wiedzy w praktyce – waga 4
- zadania – waga 2
- projekt/przeprowadzenie samodzielnie fragmentu lekcji/prezentacja– waga 4

III KRYTERIA OCENIANIA:

POSTAWA UCZNIA I JEGO KOMPETENCJE SPOŁECZNE – uczeń jest oceniany za aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz przestrzeganie zasad fair-play.

SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA UCZNIA I JEGO UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE– uczeń oceniany jest za postęp, jaki wykazuje w trakcie swojej edukacji.

WIADOMOŚCI – uczeń może być oceniany w czasie realizacji zadań lub innych form pracy na lekcji, poprzez oceny sumujące(stopnie) oraz oceny kształtujące (informację zwrotną). Nauczyciel zobowiązany jest do podania celu zadania, kryteriów sukcesu i NaCoBeZu do każdego sprawdzianu. Uczeń musi wiedzieć, co będzie oceniane w czasie sprawdzianu.

IV OCENIANIU PODLEGA:

Klasa IV

1. Sprawdzian wybranej zdolności motorycznej.
2. Bieg na 60 m – start wysoki – pomiar tętna przed i po wysiłku. Z pomocą nauczyciela.
3. Wykorzystanie wiedzy w praktyce poprzez - umiejętności technicznych z mini gier zespołowych.
4. Rozgrzewka .
5. Inne formy pracy na lekcji w formie ocen kształtujących – np. układ gimnastyczny lub taneczny
   w oparciu o własną ekspresję ruchową.
6. Plakat lub prezentacja dotycząca promocji zdrowia.

Klasa V – VI

1. Umiejętność zaprezentowania ćwiczeń wzmacniających lub rozwijających daną partię ciała lub cechę motoryczną człowieka.
2. Znajomość przepisów gier zespołowych (dwie dyscypliny na półrocze).
3. Bieg na 60 m ze startem niskim.
4. Rozgrzewka.
5. Rzut piłeczką palantową.
6. Sprawdzian elementów technicznych gier zespołowych (2 dyscypliny w półroczu).
7. Inne formy pracy na lekcji w formie ocen kształtujących – np. ćwiczenia zwinnościowe i akrobatyczne z przyborem bądź bez.

Klasa VII - VIII

1. Bieg 600m dziewcząt, 1000m chłopców – interpretacja własnych wyników.
2. Sprawdzian elementów technicznych i taktycznych w grach zespołowych (2 dyscypliny w półroczu).
3. Skok w dal.
4. Układ gimnastyczny, układ akrobatyczny -piramidy.
5. Rozgrzewka – znajomość ćwiczeń kształtujących i korygujących postawę.
6. Prezentacja dotycząca konsekwencji zdrowotnych stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej.
7. Prezentacja dotycząca sposobu redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny – znajomość technik relaksacyjnych.

V WYMAGANIA EDUKACYJNE:

OCENA CELUJĄCA (6)

1. Uczeń opanował wiedzę i umiejętności określone w podstawie programowej wychowania fizycznego w danej klasie.
2. Systematycznie uczestniczy w zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji, posiada wymagany strój sportowy.
3. Jego praca na lekcji cechuje się aktywnością, samodzielnością i kreatywnością, twórczo rozwija swoje zainteresowania sportowe,
4. Prezentuje postawę fair - play, jest wzorem dla innych uczniów - ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym).
5. Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
6. Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów.
7. Wykonuje ćwiczenia zgodnie z programem nauczania na ocenę bardzo dobrą i celującą. Posiada umiejętności wykraczające poza program nauczania w danej klasie.

8. Dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego.
9. Osiąga wysoki poziom postępu w osobistym usprawnianiu.
10. Wykazuje się dużym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

OCENA BARDZO DOBRA (5)

1. Uczeń opanował umiejętności i wiedzę określoną podstawą programową wychowania fizycznego w danej klasie i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
2. Systematycznie i aktywnie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
3. Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym).
4. Systematycznie doskonali swą sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu.
5. Jest zdyscyplinowany w trakcie zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
6. Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, stosuje zasady bezpieczeństwa podczas zajęć w stosunku do siebie i pozostałych ćwiczących.
7. Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę dobrą i bardzo dobrą.

OCENA DOBRA (4)

1. Uczeń opanował wiedzę i umiejętności ruchowe, zawarte w podstawie programowej, na poziomie dobrym wykonując ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi.
2. Systematycznie i aktywnie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
3. Podejmuje liczne próby doskonalenia własnej sprawności fizycznej na miarę własnych możliwości.
4. Ma właściwą postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym).
5. Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
6. Wykonuje elementy nauczane na ocenę, co najmniej dostateczną lub dobrą.
7. Uczeń robi postępy na miarę swoich możliwości.
8. Mało angażuje się w życie sportowe klasy i szkoły.
9. Wykazuje się dobrym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

OCENA DOSTATECZNA (3)

1. Uczeń opanował wiedzę i umiejętności ruchowe, zawarte w podstawie programowej, na poziomie dostatecznym wykonując ćwiczenia samodzielnie lub z pomocą nauczyciela, z błędami technicznymi .
2. Wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy.
3. Niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz nie zawsze jest przygotowany do lekcji (często nie posiada wymaganego stroju sportowego).
4. Jest mało aktywny na lekcji i ma kłopoty z dyscypliną, wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia.
5. Nauczane elementy wykonuje poprawnie na ocenę dobrą lub dostateczną.
6. Nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych.
7. Wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy przedmiotowej.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA (2)

1. Uczeń opanował materiał z podstawy programowej w stopniu minimalnym i ma poważne braki w zakresie umiejętności i wiadomości.
2. Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.
3. Często z własnej winy opuszcza obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego.
4. Często nie jest przygotowany do lekcji (nie posiada wymaganego stroju sportowego).
5. Jest mało aktywny, niezdyscyplinowany, ma nieobecności nieusprawiedliwione oraz lekceważący stosunek do zajęć.
6. Słabo wykonuje nauczane elementy (na ocenę dopuszczającą lub dostateczną).
7. Narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie współpracuje z nauczycielem, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.
8. Nie uzyskuje żadnego postępu w próbach sprawnościowych.
9. Posiada niewielką wiedzę w zakresie wychowania fizycznego.

OCENA NIEDOSTATECZNA (1)

1. Uczeń nie opanował materiału z podstawy programowej.
2. Nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu.
3. Często świadomie odmawia wykonania ćwiczeń.

4. Bez usprawiedliwienia opuszcza zajęcia z wychowania fizycznego oraz nie jest przygotowany do lekcji.
5. Ma lekceważący stosunek do przedmiotu, wykazuje brak aktywności na lekcji.
6. Rażąco narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.
7. Nie potrafi wykonać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności.
8. Posiada niedostateczną wiedzę w zakresie nauczanego przedmiotu.

Lubin 31.08.2023 r. **Zespół nauczycieli wychowania fizycznego**

WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH W KLASIE IV

OCENA				
DOPUSZCZAJĄCA	**DOSTATECZNA**	**DOBRA**	**BARDZO DOBRA**	**CELUJĄCA**
1.Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka; 2.Zna pojęcie tętna. 3.Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała; 4.Dokonuje pomiarów wysokości masy ciała. 5.Opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; 5.Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej; 6.Zna regulamin sali gimnastycznej, boiska sportowego, szatni; 7.Zna zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; 8.Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz: 1.Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego; 2.Wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa; 3.Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne; 4.Rozróżnia pojęcie technika i taktyka; 5.Opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej; Zna zasady zdrowego odżywiania; 6.Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach; 7.Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz: 1.Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki; 2.Mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki; 4.Wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, 5.Wykonuje elementy samoochrony; 6.Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; 7.**Wykonuje:** -kozłowanie piłki w miejscu i ruchu; -prowadzenie	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz: 1.**Stosuje w grze:** -kozłowanie piłki, -prowadzenie piłki nogą, - podanie piłki oburącz i jednorącz, -rzut piłki do kosza, -rzut i strzał piłki do bramki, - odbicie piłki oburącz sposobem górnym, 2.Wykonuje ćwiczenia równoważne; 3. Wykonuje skok rozkroczy i kuczny nad przyrządem. 4. Potrafi ustawić się w ataku i w obronie podczas gry. 5.Uzyskuje wyniki w testach i próbach motorycznych lub wydolnościowych. 6.Aktywnie i systematycznie uczestniczy w lekcji WF. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi zastrzeżeń.	Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz: 1.Wykazuje różnice między zdolnościami kondycyjnymi a koordynacyjnymi; 2. Potrafi dokonać samokontroli i samooceny postawy ciała; 3 Potrafi zorganizować w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej; 4.Dąży do postępu w wynikach; 5.Respektuje zasady fair play 6.Motywuje rówieśników do aktywności fizycznej. 7.Przejawia duże zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się; 8.Uzyskuje wyniki we wszystkich testach i próbach motorycznych, wydolnościowych. 9. Uczeń zawsze przygotowany do zajęć. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi

9.Przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; 10.Uczestniczy w formach aktywności fizycznej na lekcji. 11.Zna zasady kulturalnego kibicowania	postawy ciała; 8.Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; 9.Opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych; 10.Ma odpowiedni strój do ćwiczeń. 11.Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem 12.Ze sprzętu korzysta za zgodą nauczyciela. 13.Uczestniczy w zabawach, w grach drużynowych i indywidualnych jako zawodnik i kibic. 14.Opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; 15. Zna zasady fair play. Swoim zachowaniem nie stwarza zagrożenia sobie i	piłki nogą; - podanie piłki oburącz i jednorącz; -rzut piłki do kosza z miejsca; -rzut i strzał piłki do bramki z miejsca; - odbicie piłki oburącz sposobem górnym; 8.Uczestniczy w mini grach; 9.Wykonuje przewrót w przód; 10.Wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny; 11.Wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; 12.Wykonuje marszobiegi w terenie; 13.Wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkim przyborem/ np. piłeczka palantowa/; 14.Wykonuje skok w dal z		żadnych zastrzeżeń.

	innym.	miejsca i z krótkiego rozbiegu; 15.Wykonuje skoki zawrotne przez ławeczkę; 16. Uzyskuje wyniki w testach sprawności fizycznej.		

Ocenę niedostateczna uzyskuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.

WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH W KLASIE V

OCENY				
DOPUSZCZAJĄCA	**DOSTATECZNA**	**DOBRA**	**BARDZO DOBRA**	**CELUJĄCA**
1.Zna grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała; 2.Zna podstawowe przepisy i zasady mini gier sportowych i rekreacyjnych. 3.Zna pojęcie technika i taktyka; 4. Wie co to jest WHO; 5. Wie jak przygotować się do	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz: 1. Wykonuje Test Coopera. 2. Uczestniczy w zabawie lub grze ruchowej z Europy 4.Zna definicję zdrowia wg WHO; 5.Zna pojęcie rozgrzewki i	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz: 1.Samodzielnie dokonuje pomiaru tętna. 2.Ocenia i interpretuje wyniki wybranych prób i testów. 3.Demonstruje własne ćwiczenia kształtujące zdolności szybkościowe, wytrzymałościowe	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz: 1.Dokonuje samooceny wydolności fizycznej za pomocą testów 2. Proponuje zestawy ćwiczeń wzmacniających mm klatki piersiowej, grzbietu, pośladków, brzuch, NN, stóp. 3. Wykonuje	Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz: 1.Samodzielnie interpretuje wyniki testów sprawnościowych. 2.Proponuje zestaw ćwiczeń WHO lub propozycje z UE. 6.Zna historię powstania igrzysk

ćwiczeń fizycznych (rozgrzewka) 6. Zna ideę starożytnych i nowożytnych igrzysk olimpijskich 7. Wymienia symbole olimpijskie. 8.Wykonuje próby wydolnościowe i motoryczne. 9. Przyjmuje prawidłowa pozycje ciała w trakcie ćwiczeń. 10. Zna regulamin sali gimnastycznej, boiska sportowego, szatni; 11.Opisuje zasady bezpiecznego zachowania się na WF. 12. Zna zasady korzystania ze sprzętu sportowego; 13. Zna zasady BHP w górach, nad woda w różnych porach roku; 14. Wymienia zasady hartowania organizmu; 15.Zna sposoby ochrony przed nasłonecznieniem i niską temperaturą;	zasady jej przeprowadzeni a. 6.Wymienia obowiązujące przepisy mini gier zespołowych i rekreacyjnych; 7.Zna i wykonuje ćwiczenia mm posturalnych oraz ćwiczenia kształtujące. 5. Wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne indywidualnie i z partnerem. 6.Zna sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; 7. Właściwie interpretuje znaczenie symboli olimpijskich 8.Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych. Ma odpowiedni stój. 9. Posługuje się przyborami sportowymi	siłowe, koordynacyjne i gibkość; 5. Przedstawia wybraną zabawę lub grę z Europy. 6. Zna niektóre mierniki zdrowia; 7.Zna zasady aktywnego wypoczynku wg WHO lub UE 8. Proponuje ćwiczenia kształtujące zgodne z zasadami rozgrzewki. 9. Uzasadnia potrzebę stosowania ochrony przed nasłonecznieniem i niską temperaturą. 10**.Wykonuje:** -kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą ręki i kierunku , -prowadzenie piłki nogą pr. i lewą prostym podbiciem, uderzenia piłki na bramkę prostym podbiciem z krótkiego rozbiegu; - podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu i w biegu;	czynności związane z asekuracją podczas ćwiczeń; **4.Stosuje w grze**: -kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą ręki i kierunku , -prowadzenie piłki nogą pr. i lewą prostym podbiciem, uderzenia piłki na bramkę prostym . podbiciem z krótkiego rozbiegu; - podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu i w biegu; -rzut piłki do kosza z dwutaktu; - podanie piłki jednorącz półgórne w marszu i biegu; - rzut na bramkę z biegu; - odbicie piłki oburącz sposobem w parze, -zagrywka dolna z odległości 4m.	olimpijskich. 9. Potrafi zatańczyć wybrany taniec regionalny lub towarzyski. 10.Wymienia konsekwencje z nieprzestrzegani a zasad BHP podczas zabaw i ćwiczeń. 11. Motywuje innych do aktywności fizycznej, 12. Przejawia duże zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się, 13.Uzyskuje bd wyniki we wszystkich testach i próbach motorycznych, wydolnościowyc h Wyniki odnoszą się do postępu. 14. Uczeń zawsze przygotowany do zajęć. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie

16.Zna zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych. 17.Przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; 18. Wykonuje ćwiczenia oddechowe o charakterze relaksacyjnym; 19.Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie: stojącej, siedzącej i w leżeniu. 20. Uczestniczy w aktywności fizycznej na lekcji.	zgodnie z ich przeznaczeniem ; 10. Omawia zasady aktywnego wypoczynku wg WHO lub UE. 11.Wymienia skutki braku higieny osobistej. 12. Uczestniczy w grach zespołowych i zabawach jako zawodnik i kibic;	-rzut piłki do kosza z dwutaktu; - podanie piłki jednorącz półgórne w marszu i biegu; - rzut na bramkę z biegu - odbicie piłki oburącz sposobem w parze, -zagrywkę dolna z odległości 4m. 11.Uczestniczy w minigrach i grach rekreacyjnych: Ringo , Dwa ognie, Tenis stołowy, Badminton, Unihokej ; 12.Wykonuje przewrót w przód; 13. Wykonuje przewrót w tył z przysiadu do przysiadu; 14. Wykonuje z pomocą nauczyciela podpór łukiem leżąc tyłem; 15. Wykonuje przerzut bokiem z pomocą nauczyciela; 16.Wykonuje układ gimnastyczny lub	5.Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej; 6. Organizuje grę ruchowa z Europy. 7.Wykonuje przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych i końcowych; 8.Wykonuje elementy samobrony: zasłona, unik. 10. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia. 11.Wykonuje skok w dal technika naturalną. 12.Wykonuje dowolny układ gimnastyczny, równoważny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową; 13. Wykonuje skok rozkroczny przez kozła i kuczny przez skrzynię- 3-4 cz. 14.Dąży do postępu w	budzi żadnych zastrzeżeń.

		taneczny 17. Wykonuje podstawowe kroki wybranego tańca 18.Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; 19.Wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu piłeczką palantowa; 20. Dba o właściwe korzystanie ze sprzętu sportowego;	wynikach; 15.Przewiduje i zgłasza nauczycielowi ewentualne zagrożenia; Wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać zasad BHP. 16.Właściwie reaguje w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 17. Aktywnie i systematycznie uczestniczy w lekcji w-f (otrzymuje bd i db oceny. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi zastrzeżeń.	

Ocenę niedostateczna uzyskuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.

WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH W KLASIE VI

OCENY				
DOPUSZCZAJĄCA	**DOSTATECZNA**	**DOBRA**	**BARDZO DOBRA**	**CELUJĄCA**

1.Wie co to jest wydolność i wytrzymałość organizmu; 2.Zna podstawowe przepisy i zasady mini gier sportowych i rekreacyjnych. 3.Zna kryteria do kontroli siły mm; 4.Zna definicję zdrowia wg WHO; 5. Wie jak przygotować się do ćwiczeń fizycznych(rozgrzewka) 6. Zna zasady udzielania pierwszej pomocy; 7. Zna pojęcie rozgrzewki i zasady jej przeprowadzenia 8.Wykonuje próby wydolnościowe i motoryczne. 9. Przyjmuje prawidłowa pozycje ciała w trakcie ćwiczeń. 10. Zna regulamin sali gimnastycznej, boiska sportowego, szatni;	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz: 1. Wykonuje Test Coopera. 2. Uczestniczy w zabawie lub grze ruchowej z Europy 4. Zna normy dziennej aktywności fizycznej j dla swojego wieku; 5. Wymienia metody hartowania organizmu; 6.Wymienia obowiązujące przepisy mini gier zespołowych i rekreacyjnych; 7.Zna i wykonuje ćwiczenia mm posturalnych oraz ćwiczenia kształtujące. 5. Wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne indywidualnie i z partnerem. 6.Wymienia zasady zdrowego odżywiania;	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz: 1. Wie, jak rozegrać atak szybki i wie na czym polega obrona „ każdy swego”. 2.Ocenia i interpretuje wyniki wybranych prób i testów. 3.Demonstruje własne ćwiczenia kształtujące zdolności szybkościowe, wytrzymałościowe , siłowe, koordynacyjne i gibkość; 5. Przedstawia wybraną zabawę lub grę z Europy. 6. Wymienia niektóre mierniki zdrowia; 7.Wymienia zasady aktywnego wypoczynku UE 8. Proponuje ćwiczenia kształtujące z przyborem 9. Uzasadnia potrzebę stosowania ochrony przed nasłonecznieniem i niską temperaturą. 10**.Wykonuje:** -kozłowanie piłki w	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz: 1.Dokonuje samooceny wydolności fizycznej za pomocą testów 2. Proponuje zestawy ćwiczeń wzmacniających mm klatki piersiowej, grzbietu, pośladków, brzuch, NN, stóp. 3. Wykonuje czynności związane z asekuracją podczas ćwiczeń; **4.Stosuje w grze**: -kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą ręki i kierunku , -prowadzenie piłki nogą pr. i lewą prostym podbiciem ze zmianą tempa i kierunku, uderzenia piłki na bramkę pr. podb. z krótkiego rozbiegu /piłka dogrywana prze współćwiczącego;/ - podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu; -rzut piłki do kosza w biegu po kozłowaniu / dwutakt/;	Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz: 1.Samodzielnie interpretuje wyniki testów sprawnościowych . 2. Organizuje zawody klasowe. 3. Proponuje zasady taktyczne w grze /obronie i ataku/; 4. Organizuje gry i zabawy ruchowe, mini gry i gry rekreacyjne; 5. Wykonuje dowolny układ gimnastyczny, równoważny i taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową; 6. Samodzielnie prowadzi fragment lekcji. 7. Motywuje innych do aktywności fizycznej, 8. Przejawia duże zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się, 9.Uzyskuje bd wyniki we

11.Opisuje zasady bezpiecznego zachowania się na WF. 12. Zna zasady korzystania ze sprzętu sportowego; 13. Zna zasady BHP w górach, nad woda w różnych porach roku; 14. Wymienia zasady hartowania organizmu; 15.Zna sposoby ochrony przed nasłonecznienie m i niską temperaturą; 16.Zna zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych. 17.Przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; 18. Wykonuje ćwiczenia oddechowe o charakterze relaksacyjnym; 19.Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie:	7. Właściwie interpretuje znaczenie symboli olimpijskich 8.Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych. Ma odpowiedni stój. 9. Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem ; 10. Omawia zasady aktywnego wypoczynku wg WHO lub UE. 11.Wymienia skutki braku higieny osobistej. 12. Uczestniczy w grach zespołowych i zabawach jako zawodnik i kibic;	ruchu ze zmianą ręki i kierunku , -prowadzenie piłki nogą pr. i lewą prostym podbiciem ze zmianą tempa i kierunku, uderzenia piłki na bramkę pr. podb. z krótkiego rozbiegu /piłka dogrywana prze współćwiczącego;/ - podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu; -rzut piłki do kosza w biegu po kozłowaniu / dwutakt/; - podanie piłki jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się; - rzut na bramkę z biegu po podaniu od współćwiczącego; - odbicie piłki oburącz sposobem dolny w parze, -zagrywka dolna z odl. 4-5m. 11.Uczestniczy w minigrach i grach rekreacyjnych: Ringo	- podanie p. jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się; - rzut na bramkę z biegu po podaniu od współćwiczącego; - odbicie piłki oburącz sposobem dolny w parze, - rozegranie piłki na trzy; -zagrywka dolna z odległości 4-5m. - atak szybki i ustawia się w obronie „ każdy swego”; 5.Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej; 6. Organizuje grę ruchowa z Europy. 7.Wykonuje stanie na rękach przy drabinkach. 8.Wykonuje elementy samobrony:	wszystkich testach i próbach motorycznych, wydolnościowych . Wyniki odnoszą się do postępu. 10. Uczeń zawsze przygotowany do zajęć. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń.

stojącej, siedzącej i w leżeniu. 20. Uczestniczy w aktywności fizycznej na lekcji.		, Dwa ognie, Tenis stołowy, Badminton, Unihokej 12.Wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego; 13. Wykonuje przewrót w tył. 14. Wykonuje z pomocą nauczyciela podpór łukiem leżąc tyłem; 15. Wykonuje przerzut bokiem z pomocą nauczyciela; 16.Wykonuje układ gimnastyczny lub taneczny 17. Wykonuje podstawowe kroki wybranego tańca 18.Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; 19.Wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu piłeczka palantowa; 20. Dba o właściwe korzystanie ze sprzętu sportowego;	zasłona, unik, 10. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia(brak nadwagi otyłości ciśnienie krwi EKG itp.) 11.Wykonuje skok w dal technika naturalną 12.Wykonuje dowolny układ gimnastyczny, równoważny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową; 13. Wykonuje skok rozkroczny przez kozła i kuczny przez skrzynię- 3-4 cz. 14.Dąży do postępu w wynikach; 15.Przewiduje i zgłasza nauczycielowi ewentualne zagrożenia; Wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać zasad BHP 16.Właściwie reaguje w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 17. Aktywnie i systematycznie uczestniczy w lekcji w-f (otrzymuje bd i db oceny. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi	

			zastrzeżeń.	

Ocenę niedostateczna uzyskuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.

WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH W KLASIE VII

O C E N A				
DOPUSZCZAJĄCA	**DOSTATECZNA**	**DOBRA**	**BARDZO DOBRA**	**CELUJĄCA**
1.Wie jakie zmiany zachodzą w organizmie podczas wysiłku; 2. Wie jakie zmiany zachodzą w budowie ciała w okresie dojrzewania płciowego.	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz: 1.Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz: 1.Oblicza wskaźnik BMI. Zna zastosowanie siatek centylowych; 2. **Wykonuje:** - stanie na rękach	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz: 1**.Stosuje w grze**: - poruszanie się w obronie i w ataku - uderzenie piłki na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy;	Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz: 1.Planuje, przeprowadza klasowe rozgrywki sportowe w grach zespołowych według systemu „każdy z każdym”.

3. Zna pozytywne czynniki zdrowia. 4. Wymienia sposoby zapobiegania wypadkom na zajęciach ruchowych; 5.Zna zagrożenia z uprawiania niektórych dyscyplin sportu; 6. Wymienia przyczyny i skutki otyłości i nadmiernego odchudzania; 8. Wie, jak zachować się po zwycięstwie i porażce; 9. Wie, jakie są zasady kulturalnego kibicowania; 10. Wie, jak zachować się przed tańcem z określoną osobą i po jego zakończeniu;	2. Mierzy tętno przed i po wysiłku; 3. Zna współczesne formy aktywności fizycznej; 4. Wie, jak radzić sobie ze stresem. 7.Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej; 8. Wyjaśnia następujące pojęcia: olimpiada, idea paraolimpijska, olimpiady specjalne; 9. Uczestniczy w grach drużynowych i indywidualnych; 10. Zna przyczyny urazów i wypadków podczas zajęć ruchowych; 11.Uzyskuje wyniki w testach i	przy drabinkach; - łączone formy przewrotów w przód i tył; -piramidę dwójkową -zwód pojedynczy przodem bez piłki; - uderzenie piłki na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy; - prowadzenie piłki ze zmiana kierunku i nogi prowadzącej; - rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współćwiczącego; -podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmiana miejsca i kierunku poruszania się; - rzut na bramkę z wyskoku po podaniu od współćwiczącego; - poruszanie się w obronie strefą; - łączone odbicia oburącz sposobem górnym i dolnym w parach; - zagrywkę sposobem dolnym - 6 m. od siatki;	-zwody pojedyncze; prowadzenie piłki, podania, rzuty, odbicia sposobem górnym i dolnym, zagrywkę; -proste zasady taktyczne; 2. Potrafi wykorzystać urządzenia takie jak np. Endomondo do oceny własnej aktywności fizycznej; 3.Prowadzi rozgrzewkę do zajęć ruchowych; 4. Wykonuje układ gimnastyczny; 5. Wykonuje przerzut bokiem; 6. Potrafi udzielić pierwszej pomocy; 7. Chętnie rywalizuje w konkurencjach lekkoatletycznych; 8. Wykonuje indywidualnie lub w zespole układ	2. Respektuje zasady fair play; 3.Przygotowuje i prowadzi zabawę ruchową; 4. Przygotowuje i wykonuje układ taneczny lub gimnastyczny w oparciu o własną inwencję twórczą 4.Rozwiązuje konflikty proponując wyjście z sytuacji problemowych; 5. Motywuje inne osoby do aktywności fizycznej. Daje dobry przykład; 6. Pomaga słabszymi mniej sprawnym. 7. Jest sumienny i zawsze przygotowany do zajęć. 9. Uzyskał bardzo dobre i celujące oceny cząstkowe.

11. Uczestniczy w formach aktywności fizycznej na lekcji; 12.Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów;	próbach motorycznych, wydolnościowych. 12. Dba o bezpieczeństwo swoje i innych.	3. Wykonuje skoki kuczne, rozkroczne i zawrotne 4. Wykonuje podstawowe kroki i figury wybranego tańca; 5. Pokonuje trasę biegu przedłużonego na dyst. 600/800/1000m; 6. Wykonuje start niski i bieg 60/100/200m.; 7. Wykonuje skok w dal z odbicia z belki lub ze strefy; 8.Systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcjach WF;	tańca; 9. Wykonuje skok kuczny przez skrzynię i rozkroczny przez kozła; 10.Uzyskuje wyniki w testach i próbach motorycznych, wydolnościowych. Dąży do postępu w wynikach; 11.Przejawia zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się. Jego postawa sportowa i koleżeńska nie budzi zastrzeżeń.	Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń. Jest godna naśladowania.

Ocenę niedostateczna uzyskuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.

WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH W KLASIE VIII

O C E N A				
DOPUSZCZAJĄCA	**DOSTATECZNA**	**DOBRA**	**BARDZO DOBRA**	**CELUJĄCA**
1.Opisuje zmiany	Uczeń spełnił	Uczeń spełnił	Uczeń spełnił	Uczeń spełnił

zachodzące w organizmie podczas wysiłku; 2. Wymienia sposoby zapobiegania wypadkom na zajęciach ruchowych; 3. Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w aspekcie podejmowania aktywności fizycznej; 4. Wymienia przyczyny i skutki otyłości; 5. Wymienia konsekwencje stosowania sterydów podczas treningów. 6. Wie, jak radzić sobie ze stresem. 7. Zna współczesne urządzenia do oceny własnej sprawności fizycznej; 8. Wymienia korzyści dla zdrowia wynikające	wymagania na ocenę dopuszczającą oraz: 1.Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej; 2. Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej; 3. Wyjaśnia następujące pojęcia: idea paraolimpijska, olimpiady specjalne; 4. Uczestniczy w grach drużynowych i indywidualnych; 5. Uczestniczy w rozgrywkach i zawodach klasowych jako zawodnik i kibic; 6. Umie zachować się w trakcie aktywności tanecznej w czasie lekcji WF oraz innych imprezach tanecznych w szkole lub	wymagania na ocenę dostateczną oraz: 1.Wykonuje układ gimnastyczny 2. Wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca; 3. Wykonuje piramidę dwójkową lub trójkową; 4.Wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne np. stanie na rękach, na głowie; 5. Wykonuje podstawowe kroki i figury wybranego tańca narodowego lub regionalnego; 6. Pokonuje trasę biegu na orientację/ przełajowego/ na odcinku 1200/1500 m; 7. Wykonuje bieg przedłużony na dystansie 800m/1000m. 8. Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; 9. Wykonuje skok	wymagania na ocenę dobrą oraz: 1.Stosuje w grach zespołowych zwód pojedynczy przodem; 2. Stosuje w grze obronę „ każdy swego”; 3. Stosuje w grze w siatkówkę - wystawienie piłki i atak; 4. Stosuje w grze rzut na bramkę w wyskoku; 5. Potrafi rozegrać atak szybki w grach zespołowych; 6. Stosuje w grze prowadzenie piłki; 7. Stosuje w grze podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmiana miejsca i kierunku poruszania się- PK; 8. Potrafi ustawić się do bloku w siatkówce; 9.Potrafi wykorzystać urządzenia takie jak np. Endomondo do oceny własnej aktywności fizycznej; 10.Wykonuje przerzut bokiem; 11.Wykonuje skok	wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz: 1.Opracowuje i wykonuje indywidualnie lub w zespole układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej; 2. Respektuje zasady fair play; 3.Potrafi zorganizować klasowe lub szkole zawody sportowe systemem pucharowym i „każdy z każdym”; 4.Kibicując docenia poziom umiejętności sportowych swojej drużyn i przeciwników; 5.Rozwiązuje konflikty proponując wyjścia z sytuacji problemowych; 6. Motywuje inne osoby do aktywności fizycznej; 7. Pomaga słabszymi mniej sprawnym; 8. Jest sumienny i zawsze

z systematycznej aktywności fizycznej; 9. Umie sportowo rozpocząć rywalizację; 10. Wie, jak zachować się po zwycięstwie; 11. Wie, jakie są zasady kulturalnego kibicowania; 12. Uczestniczy w formach aktywności fizycznej; 13.Dba o bezpieczeństwo swoje i współćwiczących;	poza nią; 7. Zna zasady dobrych relacji z innymi osobami; 8.Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; 9. Wykonuje próby wydolnościowe i motoryczne; 10. Wykonuje Test Coopera. 11. Mierzy tętno przed i po wysiłku; 12. Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnym ciężarze i różnej wielkości; 13.Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej z lub poza Europy; 14.Wymienia	w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną; 10. Wykonuje zwód pojedynczy przodem z piłką w grach zespołowych; 11. Wykonuje obronę „ każdy swego”- PR; 12. Wykonuje wystawienie, zbicie i odbiór piłki-PS; 13.Ustawia się prawidłowo w ataku i obronie-PS; 14. Wykonuje zagrywkę z 6 m. od siatki; 15. Wykonuje rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem -PR 16. Wykonuje prowadzenie piłki ze zmiana miejsca i kierunku. Uderzenie piłki na bramkę po zwodzie pojedynczym.-PN; 17. Wykonuje rzut do kosza z dwutaktu po	kuczny przez skrzynię wszerz; 12. Wykonuje skok rozkroczny przez kozła; 13. Prowadzi rozgrzewkę do zajęć ruchowych z wybranej dyscypliny; 14. Chętnie rywalizuje w konkurencjach LA; 15. Przygotowuje i przeprowadza zabawę ruchową; 16. W różnych sytuacjach potrafi udzielić pierwszej pomocy; 17. Przygotowuje i przeprowadza zabawę ruchową. 18. Stosuje zasady asekuracji i samo asekuracji; 19. Przejawia zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się; Jego postawa sportowa i koleżeńska nie budzi zastrzeżeń;	przygotowany do zajęć; 9..Diagnozuje własna dzienną aktywność fizyczną wykorzystują nowoczesne technologie; 11. Otrzymywał bardzo dobre i celujące oceny cząstkowe ; Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń. Jest godna naśladowania.

	nowoczesne formy aktywności fizycznej.	podaniu –PK; 18. Uzyskuje wyniki w testach i próbach motorycznych i wydolnościowych. Dąży do postępu w wynikach. 19.Systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcjach WF.		

Ocenę niedostateczna uzyskuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą