Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego kl. I-VIII w Szkole Podstawowej im. Wojska Polskiego w Lądku

**1.1 Założenia ogólne**

1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania szkoły
2. Ocena półroczna lub roczna oceniana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego
3. Ocena półroczna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych
4. Przy ustalaniu oceny półrocznej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego
5. Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackiej tematyce sportowej, wyjazdach na basen itp.
6. Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I półrocza lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
7. Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym – na koniec pierwszego i drugiego półrocza.
8. Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
9. Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec półrocza lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej itp.
10. Ocena może być obniżona o jeden stopień.
11. Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii [Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r].
12. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny półrocznej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona” [Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r].
13. Uczeń który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec półrocza lub roku szkolnego.
14. Rada pedagogiczna szkoły, w której uczeń opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.
15. Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie półrocza lub roku szkolnego.
16. Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej skali ocen

1-niedostateczny

2-dopuszczający
3-dostateczny
4-dobry
5-bardzo dobry
6-celujący

**1.2 Wymagania szczegółowe – edukacja wczesnoszkolna klasa I-III szkoły podstawowej**

 Ocena w edukacji wczesnoszkolnej jest opisowa, czyli nauczyciel prowadzący określony rodzaj zajęć edukacyjnych nie wystawia stopni na koniec półrocza czy roku szkolnego, tylko opisuje uzyskany przez ucznia poziom efektów edukacyjnych w określonym obszarze. Sytuacja ta dotyczy również wychowania fizycznego. W ocenie opisowej należy wskazać, w których aspektach rozwoju fizycznego, motorycznego nauczania i doskonaleniu podstawowych umiejętności ruchowych czy aktywności fizycznej uczeń uzyskał postęp, które pozostały bez zmian, a które wymagają zdecydowanej poprawy.

W klasach I-III przedmiot kontroli i oceny powinien obejmować

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
3. umiejętności ruchowe
4. przewrót w przód przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
5. przeskoki zawrotne przez ławeczkę, odbijając się z jednej lub obu nóg,
6. przejście równoważne z woreczkiem na głowie po odwróconej ławeczce,
7. skoki przez skakankę - wykonanie próby polega na wielokrotnym przeskakiwaniu przez skakankę obunóż lub jednonóż, do oceny bierzemy pod uwagę wynik najlepszej próby, każdy uczeń ma do dyspozycji 3 próby,
8. kozłuje w marszu piłkę prawą lub lewą ręką
9. chwyta piłkę oburącz i podaje piłkę jednorącz (mała piłka), oburącz
10. wiadomości – podstawowe przepisy gier i zabaw ruchowych

**1.3. Wymagania szczegółowe w klasie IV szkoły podstawowej**

 W klasie IV szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

* 1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
	2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
	3. sprawność fizyczną (kontrola):
* siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF]
* gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera.
	1. umiejętności ruchowe
* gimnastyka:
	+ - * przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu partego,
			* układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty leżenie przewrotne),
* minipiłka nożna:
	+ - * prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,
			* uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy ,
* minikoszykówka:
* kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
* podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,
* minipiłka ręczna:
* rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,
* podanie jednorącz półgórne w marszu,
* minipiłka siatkowa:
* odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,
	1. wiadomości:
* uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
* uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
* uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

 **1.4 Wymagania szczegółowe w klasie V szkoły podstawowej**

W klasie V szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczna (kontrola):
* siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
* gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
1. umiejętności ruchowe:
* gimnastyka:
* przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
* podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”,
* minipiłka nożna:
* prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą,
* uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma),
* minikoszykówka:
* kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
* rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki),
* minipiłka ręczna:
* rzut na bramkę z biegu,
* podanie jednorącz półgórne w biegu,
* minipiłka siatkowa:
* odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,
* zagrywka sposobem dolny z 3-4 m od siatki,
1. wiadomości:
* uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
* uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
* uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

**1.5. Wymagania szczegółowe w klasie VI szkoły podstawowej**

 W klasie VI szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczną (kontrola):
* siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF]
* gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
1. umiejętności ruchowe
* gimnastyka:
	+ - * stanie na rękach przy drabinkach,
			* przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,
* minipiłka nożna:
	+ - * prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,
			* uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współćwiczącego),
* minikoszykówka:
* rzut do kosza z dwutaktu z biegu,
* podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,
* minipiłka ręczna:
* rzut na bramkę z biegu po podaniu od współćwiczącego,
* podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
* minipiłka siatkowa:
* odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach,
* zagrywka sposobem dolnym 4-5 m od siatki,
1. wiadomości:
* uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
* uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
* uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.

**1.6. Wymagania szczegółowe w klasie VII szkoły podstawowej**

W klasie VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczną (kontrola):
* siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
* gibkość - skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
* skok w dal z miejsca [według MTSF],
* bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
* bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],
* pomiar siły względnej [według MTSF]:
* zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
* podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
* biegi przedłużone [według MTSF]:
* na dystansie 800 m – dziewczęta,
* na dystansie 1000 m – chłopcy,
* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
1. umiejętności ruchowe:
* gimnastyka:
* stanie na rękach przy drabinkach,
* łączone formy przewrotów w przód i w tył,
* piłka nożna:
* zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
* prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
* koszykówka:
* zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współćwiczącego,
* podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
* piłka ręczna:
* rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współćwiczącego,
* poruszanie się w obronie (w strefie),
* piłka siatkowa:
* łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
* zagrywka sposobem dolnym z 5-6 m od siatki,
1. wiadomości:
* uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
* uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne),
* uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

**1.7 Wymagania szczegółowe w klasie VIII szkoły podstawowej**

W klasie VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczną (kontrola):
* siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
* gibkość - skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
* skok w dal z miejsca [według MTSF],
* bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
* bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],
* pomiar siły względnej [według MTSF]:
* zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
* podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
* biegi przedłużone [według MTSF]:
* na dystansie 800 m – dziewczęta,
* na dystansie 1000 m – chłopcy,
* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera [opis i kryteria w aneksie],
1. umiejętności ruchowe:
* gimnastyka:
* przerzut bokiem,
* „piramida” dwójkowa,
* piłka nożna:
* zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
* prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
* koszykówka:
* zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współćwiczącego,
* podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
* piłka ręczna:
* rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współćwiczącego,
* poruszanie się w obronie „każdy swego”,
* piłka siatkowa:
* wystawienie piłki sposobem oburącz górnym,
* zagrywka sposobem dolnym z 6 m od siatki,
1. wiadomości:
* wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
* zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej,
* wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

**1.8 Szczegółowe kryteria oceny półrocznej lub rocznej**

 **z wychowania fizycznego**

1. **OCENA CELUJĄCA**

Ocenę celującą za pierwsze półrocze lub na koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. **postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 5 kryteriów):**
* jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy,
* nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
* charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
* używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczycieli czy innych pracowników szkoły,
* bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
* reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich ,
* systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
* **uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;**
1. **systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów):**
* w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 95-100% zajęć,
* w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
* wzorowo pełni funkcje lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
* pokazuje i demonstruje większość umiejętności ruchowych,
* prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
* potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
* umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,
* w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
* poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;
1. **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 5 kryteriów):**
* zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
* samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnia próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
* uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
* dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
* oblicza wskaźnik BMI,
* podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej,
1. **aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 5 kryteriów):**
* zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych,
* ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
* wykonuje zadania ruchowego może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących,
* potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,
* wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektownie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,
* stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,
* stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;
1. **wiadomości (spełnia co najmniej 3 kryteria):**
* zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą,
* stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
* posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
* wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.
1. **OCENA BARDZO DOBRA**

Ocenę bardzo dobrą za pierwsze półrocze lub na koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. **postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 4 kryteria):**
* jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego , m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów,
* nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
* charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
* używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
* chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
* reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie miejskim lub gminnym,
* niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
* niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;
1. **systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej kryteria):**
* w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 90-94% zajęć,
* w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczenia w czasie lekcji,
* bardzo dobrze pełni funkcje lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
* pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowe,
* prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
* potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
* umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
* stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
* stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;
1. **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 4 kryteria):**
* zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
* poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,
* uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
* dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
* oblicza wskaźnik BMI,
* czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;
1. **aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 4 kryteria):**
* zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
* ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
* potrafi wykonywać ćwiczenia o znacznym stopniu trudności,
* wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza,
* stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,
* stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;
1. **wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria):**
* zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą,
* stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
* posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
* wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.
1. **OCENA DOBRA**

Ocenę dobrą za pierwsze półrocze lub na koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. **postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 3 kryteria):**
* jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego , m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
* nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
* charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
* nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
* sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
* bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
* nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
* raczej nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;
1. **systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 3 kryteria):**
* w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 85-89% zajęć,
* w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
* dobrze pełni funkcje lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
* nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
* prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
* potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
* umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
* nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
* dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;
1. **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 3 kryteria):**
* zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
* wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą,
* poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,
* uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
* dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
* oblicza wskaźnik BMI,
* raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;
1. **aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 3 kryteria):**
* zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
* wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
* potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,
* wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
* nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
* stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;
1. **wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):**
* zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą,
* stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
* posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
* wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.
1. **OCENA DOSTATECZNA**

Ocenę dostateczną za pierwsze półrocze lub na koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. **postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 2 kryteria):**
* jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego , m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
* nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
* charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,
* często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
* nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
* nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
* nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
* nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;
1. **systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 2 kryteria):**
* w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 80-84% zajęć,
* w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
* nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
* nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
* nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
* nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
* umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
* często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
* dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;
1. **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 2 kryteria):**
* zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
* wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną,
* nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
* nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
* nie oblicza wskaźnika BMI,
* nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
* nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;
1. **aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 2 kryteria):**
* zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
* wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
* potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,
* wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
* nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
* stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;
1. **wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):**
* zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną,
* stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
* posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
* wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.
1. **OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

Ocenę dopuszczającą za pierwsze półrocze lub na koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. **postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 1 kryterium):**
* bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
* często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
* charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
* bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
* nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
* nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
* nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
* nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;
1. **systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 1 kryterium):**
* w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 70-79% zajęć,
* w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
* nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
* nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
* nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
* nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
* umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
* bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współćwiczących,
* nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;
1. **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 1 kryterium):**
* zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
* nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
* nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
* nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
* nie oblicza wskaźnika BMI,
* nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;
1. **aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 1 kryterium):**
* zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
* wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
* potrafi wykonywać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności,
* wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
* nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
* stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;
1. **wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):**
* zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dopuszczającą,
* stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
* posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
* wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.
1. **OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocenę niedostateczną za pierwsze półrocze lub na koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. **postawy i kompetencji społecznych:**
* prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
* bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
* charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej,
* zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
* nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
* nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
* nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
* nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;
1. **systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:**
* w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy poniżej 70% obowiązkowych zajęć,
* w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
* nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
* nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
* nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
* nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
* nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń,
* nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu, a nawet życiu współćwiczących,
* nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, a nawet często je niszczy i dewastuje;
1. **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:**
* nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
* nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
* nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
* nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;
1. **aktywności fizycznej:**
* zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z bardzo rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
* wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
* nie potrafi wykonywać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności,
* wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
* nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
* stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;
1. **wiadomości:**
* zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę niedostateczną,
* stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
* posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
* wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

**1.9 Postanowienia końcowe**

1. Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w lekcjach.
2. Wszystkie oceny cząstkowe podlegają poprawie w terminie uzgodnionym z nauczycielem.
3. Ocena poprawiona jest oceną ostateczną.
4. Uczeń ma prawo wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości, np. obniżona wysokość przyrządu.
5. Po dłuższej absencji chorobowej lub innej związanej, np. z sytuacją rodzinną, uczeń nie ma obowiązku zaliczenia programu, który był realizowany w tym okresie.
6. Sytuacja wymieniona w punkcie 5 nie powoduje obniżenia oceny.