**Zespół Szkoły Podstawowej im. Bronisława Malinowskiego i Przedszkola „Krystynka” w Chmielinku**

**PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA**

**Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne.

Wspiera rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny i społeczny uczniów oraz

kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia.

Wspomaga efektywność procesu uczenia się. Pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów. Oczekiwania wobec współczesnego wychowania fizycznego wymagają nowych standardów przygotowania ucznia do

całożyciowej aktywności fizycznej i troski o zdrowie. Wychowanie fizyczne to nie tylko przygotowanie sprawnościowe, ale przede wszystkim prozdrowotne. Pełni ono, oprócz swej funkcji doraźnej, również funkcję prospektywną. Przygotowuje do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla zdrowia.

Założenia podstawy programowej oparte są na koncepcji sprawności

fizycznej ukierunkowanej na zdrowie.

1. **Założenia ogólne:**
2. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania.
3. Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
4. Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
5. Przy ustaleniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.
6. Ocena z wychowania fizycznego może by podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej, wyjazdy na basen itp.
7. Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
8. Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym – no konie pierwszego i drugiego semestru.
9. Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym dzieci i młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
10. Obniżanie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenia, sporadyczne uczestnictwo w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej itp.
11. Ocena może być obniżona o jeden stopień.
12. Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowani fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestnictwa w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii (Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.).
13. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania fizycznego na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona” (Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.).
14. Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć z wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec roku szkolnego.
15. 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.
16. Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.
17. 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

1. – celujący.
2. **Wymagania szczegółowe – edukacja wczesnoszkolna klas I-III szkoły podstawowej.**

Ocena w edukacji wczesnoszkolnej jest opisowa, czyli nauczyciel prowadzący określony rodzaj zajęć edukacyjnych nie wystawia stopni na koniec semestru 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, nauczaniu 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 z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
5. Przeskoki zawrotne przez ławeczkę, odbijając się z jednej lub z 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 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 (duża piłka),
10. wiadomości – podstawowe przepisy gier i zabaw ruchowych.
11. **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 (MTSF),

- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (MTSF),

- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – próba Ruffiera.

4) umiejętności ruchowe:

* Gimnastyka:

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,

- układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne),

* Mini piłka nożna:

- prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,

- uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,

* Mini koszykówka:

- kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,

 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,

* mini piłka ręczna:

- rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,

- podanie półgórne jednorącz w marszu,

* mini piłka siatkowa:

- odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,

5) wiadomości:

* uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne 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. **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 fizyczną (kontrola):
* siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (MTSF),
* gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (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”,

* Mini piłka nożna:

- prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą,

- uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka nieruchoma),

* Mini koszykówka:

- kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,

- rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki),

* Mini piłka ręczna:

- rzut na bramkę z biegu,

- podanie jednorącz półgórne w biegu,

* Mini piłka siatkowa:

- odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,

- zagrywka sposobem dolnym 3-4 m od siatki,

* Wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub test pisemny),

- 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. **Wymaganie 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 (MTSF),
* gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (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,

* Mini piłka 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).

* Mini koszykówka:

- podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,

- rzut do kosza z dwutaktu z biegu,

* Mini piłka ręczna:

- rzut na bramkę z biegu po podaniu od współćwiczącego,

- podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

* Mini piłka siatkowa:

- odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach,

- zagrywka sposobem dolnym 4-5 m od siatki,

5) wiadomości:

* Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedź ustna lub pisemny test(,
* Uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego (odpowiedzi ustne),
* Uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.
1. **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 (MTSF),
* gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (MTSF),
* skok w dal z miejsca (MTSF),
* bieg ze startu wysokiego na 50m (MTSF),
* bieg wahadłowy na dystansie 4x 10m z przenoszeniem klocka (MTSF),
* pomiar siły względnej (MTSF):

- dziewczęta - zwis na ugiętych rękach ,

- chłopcy – podciąganie w zwisie na drążku podchwytem,

* biegi przedłużone:

- na dystansie 800 – dziewczęta,

- na dystansie 1000m – 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,

* 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,

* 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 górnym 3-4 m od siatki, zagrywka dolna,

5) wiadomości:

* uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub test pisemny),
* uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne),
* uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ustne lub test pisemny).
1. **Wymagania szczegółowe dla klasy VIII 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 (MTSF),
* gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (MTSF),
* skok w dal z miejsca (MTSF),
* bieg ze startu wysokiego na 50m (MTSF),
* bieg wahadłowy na dystansie 4x 10m z przenoszeniem klocka (MTSF),
* pomiar siły względnej (MTSF):

- dziewczęta - zwis na ugiętych rękach ,

- chłopcy – podciąganie w zwisie na drążku podchwytem,

* biegi przedłużone:

- na dystansie 800 – dziewczęta,

- na dystansie 1000m – chłopcy,

* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – test Coopera.
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 miejsca i kierunku poruszania się,

* 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,

* Piłka ręczna:

- rzut na bramkę 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 górnym 6-9 m od siatki,

5) 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 sprawdzian),
* 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. **Szczegółowe kryteria oceny semestralnej lub rocznej z wychowania fizycznego.**
2. **Ocena celująca**

Ocenę celującą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. **Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 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 nauczyciela 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 gminy, powiatu, rejonu, województwa lub 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 c najmniej 5 kryteriów):**
* W trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy co najmniej 95-100% zajęć,
* W sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
* Wzorowo pełni funkcję 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 w szkole;
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 uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
* Uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
* Dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
* 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,
* Wykonanie zadania ruchowego przez ucznia 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, celnie rzuca 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 nas 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 na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który:

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 wysokim poziomem kultury osobistej,
* Używa właściwych 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 4 kryteria):**
* W trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy co najmniej 90-94% zajęć,
* W sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
* Bardzo dobrze pełni funkcję 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 za 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 technicznym lub taktycznymi,
* Ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
* Potrafi wykonać ćwiczenia o dużym stopniu trudności,
* Wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafi 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 na pierwszy semestr lub 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 różnego powodu,
* Nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
* Charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobiste,
* 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 ćwiczy w co najmniej 85-89% zajęć,
* W sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
* dobrze pełni funkcję 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 wyraźną 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 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 sportowych 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 na pierwszy semestr lub 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 mu się zdarza 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 stosunkach do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
* Nie współpracuje z nauczycielami wychowani 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 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 zasady 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 za wyraźną namową nauczyciela,
* 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 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 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 sportowych 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 środowisku i kraju.
1. **Ocena dopuszczająca**

Ocenę dopuszczającą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. **Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 1 kryteria):**
* 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 stosunkach do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
* Nie współpracuje z nauczycielami wychowani 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 kryteria):**
* W trakcie miesiąca 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 zasady 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 kryteria):**
* 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 kryteria):**
* 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 sportowych 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 przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku i kraju,

* wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku i kraju.
1. **Ocena niedostateczna**

Ocenę niedostateczną na pierwszy semestr lub 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 oraz innych pracowników szkoły,
* Nie współpracuje z nauczycielami wychowani 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 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 i życiu współćwiczących,
* nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;
1. **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:**
* nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych 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,
* 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 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 sportowych 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 i kraju.
1. **Postanowienia końcowe**
2. Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w lekcjach,
3. Wszystkie oceny cząstkowe podlegają poprawie w terminie uzgodnionym z nauczycielem,
4. Ocena poprawiona jest oceną ostateczna,
5. Uczeń ma prawo wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości, np. obniżona wysokość przyrządu,
6. Po dłuższej absencji chorobowej lub innej związanej, np. z sytuacją rodzinną, uczeń nie ma obowiązku zaliczenia programu, który był realizowany w tym okresie (do uzgodnienia z nauczycielem wychowania fizycznego),
7. Sytuacja wymieniona w punkcie 5 nie powoduje obniżenia oceny.

mgr Jakub Żurkiewicz