

**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
DLA KLAS IV-VIII w Szkole Podstawowej nr 124 w Warszawie  
w roku szkolnym 2023/2024**



**Założenia ogólne**

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne: wspiera rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny i społeczny uczniów. Kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troskę o zdrowie w okresie całego życia, wspomaga efektywność procesu uczenia się oraz pełni ważną rolę w edukacji zdrowotnej uczniów.

**Cele kształcenia – wymagania ogólne**

1. I. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. II. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
3. III. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
4. IV. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
5. V. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności fizycznej

**TREŚCI KSZTAŁCENIA – wymagania szczegółowe**

<b>1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.</b>		
	<b>W zakresie wiedzy uczeń:</b>	<b>W zakresie umiejętności uczeń:</b>
<b>Klasa IV</b>	1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka; 2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego; 3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;	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; 3) wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa; 4) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;

		5) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;
<b>Klasa V- VI</b>	<p>1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);</p> <p>2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);</p> <p>3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;</p>	<p>1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;</p> <p>2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualnie i z partnerem;</p> <p>3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem;</p>
<b>Klasa VII-VIII</b>	<p>1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;</p> <p>2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;</p> <p>3) wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego;</p>	<p>1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje ich wyniki;</p> <p>2) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;</p> <p>3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;</p> <p>4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;</p> <p>5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała;</p>

## 2. Aktywność fizyczna

	<b>W zakresie wiedzy uczniów:</b>	<b>W zakresie umiejętności uczniów:</b>
<b>Klasa IV</b>	<p>1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;</p> <p>2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;</p> <p>3) rozróżnia pojęcie technika i taktyka;</p> <p>4) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;</p> <p>5) wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie;</p>	<p>1) wykonuje i stosuje w grze kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie 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;</p> <p>2) uczestniczy w minigrach;</p> <p>3) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;</p> <p>4) uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;</p> <p>5) wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;</p> <p>6) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;</p> <p>7) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego</p> <p>8) wykonuje marszobiegi w terenie;</p> <p>9) wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;</p> <p>10) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.</p>

<p><b>Klasa V- VI</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;</li> <li>2) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;</li> <li>3) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;</li> <li>4) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. ŚOZ lub UE);</li> <li>5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;</li> <li>6) opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wykonuje i stosuje w grze : kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, wykonuje zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;</li> <li>2) uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;</li> <li>3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;</li> <li>4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;</li> <li>5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;</li> <li>6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);</li> <li>7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;</li> <li>8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;</li> <li>9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;</li> <li>10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;</li> <li>11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;</li> <li>12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;</li> <li>13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody ;</li> <li>14) przeprowadza fragment rozgrzewki;</li> </ol>
<p><b>Klasa VII – VIII</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;</li> <li>2) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;</li> <li>3) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;</li> <li>4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (NP. Pilates, Zumba, Nordic Walking);</li> <li>5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;</li> <li>6) wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;</li> <li>2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;</li> <li>3) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;</li> <li>4) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;</li> <li>5) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);</li> <li>6) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;</li> <li>7) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze</li> </ol>

		<p>lub zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;</p> <p>8) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;</p> <p>9) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;</p> <p>10) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;</p> <p>11) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);</p> <p>12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności;</p>
--	--	---

### 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

	<b>W zakresie wiedzy uczeń:</b>	<b>W zakresie umiejętności uczeń:</b>
<b>Klasa IV</b>	<p>1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;</p> <p>2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;</p> <p>3) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</p>	<p>1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;</p> <p>2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;</p> <p>3) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;</p> <p>4) wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.</p>
<b>Klasa V- VI</b>	<p>1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;</p> <p>2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</p> <p>3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;</p> <p>4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku;</p>	<p>1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;</p> <p>2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;</p> <p>3) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad);</p>
<b>Klasa VII – VIII</b>	<p>1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;</p> <p>2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu;</p>	<p>1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;</p> <p>2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych;</p>

### 4. Edukacja zdrowotna.

	<b>W zakresie wiedzy uczeń:</b>	<b>W zakresie umiejętności uczeń:</b>
<b>Klasa IV</b>	<p>1) opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;</p>	<p>1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;</p>

	<p>2) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;</p> <p>3) opisuje zasady zdrowego odżywiania;</p> <p>4) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych;</p>	<p>2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach;</p>
<b>Klasa V- VI</b>	<p>1) wyjaśnia pojęcie zdrowia;</p> <p>2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia;</p> <p>3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;</p> <p>4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;</p> <p>5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE);</p>	<p>1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;</p> <p>2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;</p> <p>3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych;</p>
<b>Klasa VII – VIII</b>	<p>1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;</p> <p>2) omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;</p> <p>3) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;</p> <p>4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;</p> <p>5) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania;</p>	<p>1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;</p> <p>2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;</p> <p>3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;</p>

#### Kompetencje społeczne ucznia klas IV-VIII

- uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
- pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
- wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
- omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi;
- identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię;
- motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np.: osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

## WYMAGANIA DOTYCZĄCE PRZYGOTOWANIA DO ZAJĘĆ

Zajęcia wychowania fizycznego będą często odbywać się na świeżym powietrzu podczas całego roku szkolnego (również w okresie jesienno-zimowym) oraz na sali gimnastycznej i korytarzach szkolnych.

### 1. Właściwe przygotowanie ucznia do zajęć:

- **Zmienny strój do ćwiczeń:** Strój sportowy dostosowany do warunków atmosferycznych i miejsca ćwiczeń, używany wyłącznie na lekcji w-f . Uczeń powinien być zawsze przygotowany do ewentualnego wyjścia na dwór.

Strój do ćwiczeń: biała koszulka, ciemne spodenki sportowe, dres, w razie chłodniejszych dni niezbędne są czapka, szalik, rękawiczki, cieplejsza bluza.

- **Zmienne obuwie sportowe:** wygodne, trzymające się stop buty z jasną, niebrudzącą podłogi oraz nieślizgającą się podeszwą. Podczas zajęć na świeżym powietrzu obowiązuje sportowe obuwie zewnętrzne.

- **brak ozdób i biżuterii**, które mogą być niebezpieczne podczas wykonywania ćwiczeń,

- **długie włosy spięte.**

### Przedmiotowe zasady oceniania z wychowania fizycznego dla klas IV-VIII w Szkole Podstawowej nr 124 w Warszawie

#### OCENIANIE

1. Oceny są jawne dla ucznia i jego rodziców.
2. Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi oraz przedmiotowymi zasadami oceniania (PZO), co potwierdza wpisem do dziennika lekcyjnego.
3. Przedmiotowe zasady oceniania (PZO) i wymagania edukacyjne są dostępne do wglądu uczniów i rodziców na stronie internetowej szkoły.
4. Uczeń w ciągu całego roku szkolnego podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
5. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciel bierze pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć tj.: aktywne i systematyczne uczestniczenie w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
6. O postępach ucznia rodzice są systematycznie informowani poprzez wpis do dziennika elektronicznego.
7. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego.
8. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły.
9. Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach z wychowania fizycznego na podstawie zaświadczenia lekarskiego o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń.
10. Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia ucznia w tych zajęciach wydanej przez lekarza, na czas określony.
11. Uczeń posiadający zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego jest obecny na lekcji (pod opieką nauczyciela), tylko nie ćwiczy.

12. Po przekazaniu nauczycielowi pisemnej prośby rodzic/prawny opiekun ucznia zwolnionego z zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii lekarza może zwolnić swoje dziecko z uczestnictwa w lekcji wychowania fizycznego, jeśli lekcje te są pierwszymi lub ostatnimi zajęciami w danym dniu.

13. Rodzic może zwolnić dziecko z lekcji wychowania fizycznego sporadycznie. Nagminne zwalnianie ucznia z zajęć obowiązkowych przez rodzica będzie niezwłocznie zgłaszane do dyrektora szkoły.

14. Uczeń może być zwolniony przez nauczyciela w wyjątkowych okolicznościach w przypadku chwilowej niedyspozycji.

15. Jeżeli uczeń nie może uczestniczyć w zaliczeniach oraz sprawdzianach z powodu nieobecności lub nieprzygotowania do zajęć jest zobowiązany w ciągu dwóch tygodni uzupełnić braki.

16. Uczeń ma prawo poprawić oceny z obszary wiadomości i umiejętności. Pozostałe obszary systematyczność i aktywność ucznia na lekcjach są wynikiem pracy ucznia przez cały semestr i rok szkolny.

17. Jeżeli okres zwolnienia ucznia z realizacji zajęć uniemożliwia ustalenie śródrocznej lub rocznej oceny w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony/zwolniona”.

18. W przypadku opuszczenia ponad 50% lekcji bez usprawiedliwienia uczeń lub jego rodzice mogą złożyć wniosek o egzamin klasyfikacyjny. Zgodę na egzamin wyraża Rada Pedagogiczna.

19. Nauczyciel wystawia ocenę śródroczną lub roczną, biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.

20. Obszary podlegające ocenianiu to systematyczność, aktywność, umiejętności, wiadomości i aktywność dodatkowa.

• **Systematyczność** - w skład której wchodzi: ilość nieobecności, niećwiczenia, braki stroju, spóźnienia.

Systematyczne uczestniczenie w zajęciach jest ważnym elementem realizacji procesu wychowania fizycznego. Udział w zajęciach ma wdrażać ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym.

Dopuszczalny jest niewielki procent nieobecności z powodów losowych. Uczeń na każdej lekcji powinien mieć odnotowywane, czy w niej czynnie uczestniczy, czy posiada odpowiedni zmieniony strój. Zaznaczane są również zwolnienia od rodzica lub lekarza oraz nieobecności oraz spóźnienia.

• **Aktywność** - aktywny udział i zaangażowanie podczas lekcji.

W tym obszarze uczeń oceniany jest za zaangażowanie i pracę na lekcji, postawę podczas aktywności fizycznej, stosunek do przedmiotu, wykonywanie ćwiczeń, zaangażowania w udział w zajęciach, dbania o bezpieczeństwo swoje i innych, przestrzeganie regulaminów, zasad bhp, zasad czystej gry, poszanowanie mienia szkolnego, obowiązkowość, sumiennosc, zdyscyplinowanie i życzliwy oraz koleżeński stosunek do innych, itp.

Uczeń w tym obszarze może otrzymywać (+) i (-), które będą miały wpływ na podwyższenie lub obniżenie oceny z aktywności. Dodatkowe plusy uczniowie mogą otrzymywać za wyjątkowe przejawy zaangażowania, wzorowy i bardzo dobry stosunek do przedmiotu, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, aktywny pełen zaangażowania udział w zajęciach, pełnienie funkcji kapitana zespołu czy sędziego, dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych, przestrzeganie regulaminów, zasad bhp, zasad czystej gry, poszanowanie mienia szkolnego, obowiązkowość, sumiennosc, zdyscyplinowanie i życzliwy i koleżeński stosunek do innych.

Minusy uczniowie otrzymują za niechętny i negatywny stosunek do zajęć z uwzględnieniem wyżej wymienionych elementów.

• **Umiejętności i wiadomości z zakresu wychowania fizycznego**

Przy wiedzy i umiejętnościach oceniamy technikę indywidualną opanowania elementów i zadań ruchowych, technikę i taktykę wykonania elementów gier zespołowych, gimnastycznych, tanecznych i innych. Bierzymy pod uwagę również inne umiejętności niż ruchowe, np. prowadzenia rozgrzewki, sędziowania, organizacji zawodów, imprez itp. W tym obszarze ocenie polegać będzie również praktyczne stosowanie wiedzy.

- **Aktywność dodatkowa** uwzględnia reprezentowanie szkoły w zawodach szkolnych oraz międzyszkolnych, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych potwierdzonych zaświadczeniem oraz udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym, prowadzeniu kroniki, gazetki, strony www itp.

Obszar oceny	Kryteria 4 godziny tygodniowo (16 godzin miesięcznie)	OCENA						
		6 celująca	5 bardzo dobra	4 dobra	3 dostateczna	2 dopuszczająca	1 niedostateczna	
Systematyczność	Maksymalna liczba lekcji opuszczonych bez usprawiedliwienia (NB)	Suma w semestrze NB+SP+NC+BS	0	1-2	3-4	5-6	7-8	Powyżej 8
	Maksymalna liczba spóźnień (SP)							
	Maksymalna liczba lekcji, na których uczeń nie ćwiczy bez usprawiedliwienia (NC)							
	Maksymalna ilość lekcji na których uczeń nie posiada stroju i jest nie przygotowany do zajęć (BS)							
Aktywność	W tym obszarze uczeń oceniany jest za zaangażowanie i pracę na lekcji, postawę podczas aktywności fizycznej, stosunek do przedmiotu, wykonywanie ćwiczeń, zaangażowania w udział w zajęciach, dbania o bezpieczeństwo swoje i innych, przestrzeganie regulaminów, zasad bhp, zasad czystej gry, poszanowanie mienia szkolnego, obowiązkowość, sumienność, zdyscyplinowanie i życzliwy oraz koleżeński stosunek do innych, itp.							
Umiejętności Wiedza	<b>Ruchowe</b>	Umiejętności z indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej: techniczne, taktyczne, zdrowotne, twórcze, oceniane podczas wykonywanej aktywności.						Oceny uzyskiwane podczas lekcji.
	<b>Inne</b>	Umiejętność prowadzenia rozgrzewki, fragmentu lekcji, sędziowania, organizacji zawodów, rozgrywek i inne						
	<b>Praktyczne zastosowanie wiedzy</b>	Poziom opanowania i stosowania omawianych treści z wychowania fizycznego.						
Aktywność dodatkowa	<b>Sport</b>	Udział w zawodach sportowych i godne reprezentowania szkoły, udokumentowana systematyczna pozaszkolna aktywność ruchowa w klubach sportowych. W tym obszarze uczeń otrzymuje tylko oceny 5 i 6;						
	<b>Rekreacja</b>	Udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym, prowadzenie kroniki, gazetki, strony www itp. W tym obszarze uczeń otrzymuje tylko oceny 5 i 6;						

### **Szczegółowe kryteria oceny semestralnej i rocznej z wychowania fizycznego.**

#### **Ocena celująca (6)**

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego (m.in.: posiada odpowiedni strój, jest punktualny, wykazuje odpowiednią postawę na zbiórce, jest gotowy do wykonywania ćwiczeń podczas całej lekcji);
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej, używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela i pracowników szkoły;
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej;
- postawa ucznia, aktywność, zaangażowanie i systematyczność udziału w zajęciach wf jest bez zarzutu;
- wykonuje starannie i z zaangażowaniem wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji;
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod kątem merytorycznym i metodycznym;
- w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego;



- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów, obiektów sportowych szkoły (w tym: miejsca ćwiczeń oraz przebieralni przed i po zajęciach);
- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe wyznaczone przez nauczyciela bez błędów technicznych lub taktycznych;
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych;
- posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego oraz bieżących wydarzeń sportowych;
- samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej w której nie uczestniczył w terminie zgodnie ze statutem;
- wykazuje się podczas lekcji obowiązkowością, zdyscyplinowaniem, odpowiedzialnością;
- jego kultura osobista jest godna naśladowania;
- wyróżnia się inicjatywą i aktywnością podczas lekcji;
- doskonale potrafi współpracować w zespole;
- baz zarzutu stosuje się do zasad obowiązujący podczas zajęć;
- przestrzega zasad fair play;
- propaguje sportowy tryb życia;
- chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych;
- systematycznie rozwija swoje umiejętności i zainteresowania z kultury fizycznej;
- godnie reprezentuje szkołę w zawodach sportowych.

#### **Ocena bardzo dobra (5)**

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego (m.in.: posiada odpowiedni strój, jest punktualny, wykazuje odpowiednią postawę na zbiórce, jest gotowy do wykonywania ćwiczeń podczas całej lekcji);
- nie ćwiczy na lekcji tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych;
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej, używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela i pracowników szkoły;
- chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej;
- godnie reprezentuje szkołę w zawodach sportowych;
- bierze udział w różnych formach współzawodnictwa sportowego poza szkołą;
- systematycznie i aktywnie bierze udział w zajęciach wf;
- w sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji;
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod kątem merytorycznym i metodycznym
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów, obiektów sportowych szkoły (w tym: miejsca ćwiczeń oraz przebieralni przed i po zajęciach)
- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe wyznaczone przez nauczyciela wf bez błędów technicznych lub taktycznych
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych
- posiada wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego oraz bieżących wydarzeń sportowych
- samodzielnie poprawia lub uzupełnienia próby sprawnościowe w której nie uczestniczył w terminie zgodnie ze statutem
- postawa ucznia, aktywność, zaangażowanie i systematyczność udziału w zajęciach wf jest na wysokim poziomie
- potrafi wykazać się podczas lekcji obowiązkowością ,zdyscyplinowaniem , odpowiedzialnością

- jego kultura osobista jest godna naśladowania
- wyróżnia się inicjatywą i aktywnością podczas lekcji
- potrafi współpracować w zespole
- stosuje się do zasad obowiązujących podczas zajęć
- przestrzega zasad fair play
- chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych
- systematycznie rozwija swoje umiejętności i zainteresowania z kultury fizycznej
- starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania
- stara się propagować sportowy tryb życia

#### **Ocena dobra (4)**

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego (m.in.: posiada odpowiedni strój), ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- charakteryzuje się dobrym poziomem kultury osobistej, nie zawsze używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela i pracowników szkoły,
- sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod kątem merytorycznym i metodycznym,
- podczas ćwiczeń wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów, obiektów sportowych szkoły (w tym: miejsca ćwiczeń oraz przebieralni przed i po zajęciach), ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia,
- zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą,
- stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wf,
- poprawia lub uzupełnienia próby sprawnościowe w których nie uczestniczył z ważnych powodów
- postawa ucznia, aktywność, zaangażowanie i systematyczność udziału w zajęciach wf jest na dobrym poziomie,
- potrafi współpracować w zespole,
- zna zasady fair play,
- podejmuje próby oceny swojej sprawności,
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo, nie dość dokładnie, z małymi błędami,
- potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych,
- nie zawsze potrafi współpracować w zespole,

#### **Ocena dostateczna (3)**

- zdarza mu się być nieprzygotowanym do zajęć wychowania fizycznego,
- zdarza mu się nie ćwiczyć na zajęciach wychowania fizycznego,
- uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie
- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach
- bywa bardzo często nieprzygotowany do lekcji
- ma braki w wymaganych umiejętnościach
- dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną

- ćwiczenia wykonuje niepewnie, z większymi błędami technicznymi
- nie potrafi współpracować w zespole
- przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, w swojej postawie i stosunku do kultury fizycznej

### **Ocena dopuszczająca (2)**

- uczeń nie opanował materiału programowego
- nie jest przygotowany do lekcji [ brak stroju ] ponad 50%
- ma bardzo niską sprawność motoryczną
- powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale
- wykazuje podstawowe braki w zakresie wymaganych umiejętności
- przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego
- ma niechętny stosunek do ćwiczeń

### **Ocena niedostateczna (1)**

- uczeń nie zaliczył 70% sprawdzianów wynikających z realizacji programu
- ma lekceważący stosunek do kultury fizycznej [ notoryczny brak stroju ]
- nie przejawia chęci do pracy nad swoją bardzo niską sprawnością fizyczną
- najprostsze ćwiczenia wykonuje z błędami
- ma bardzo niski poziom kultury osobistej
- nie potrafi przestrzegać norm społecznych