**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA**

**z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**realizowany w Szkole Podstawowej im. Wincentego Witosa**

**w Szydłowie dla klas IV-VIII**

**Założenia ogólne**

1.Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią we- wnątrzszkolnego systemu oceniania szkoły.

2.Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząst- kowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.

3.Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.

4.Przy ustalaniu oceny semestralnej 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 literackich o tematyce sportowej, wyjazdach na basen itp.

6.Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru 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 semestru.

8.Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem mo- tywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.

9.Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru 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. 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.

11. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres unie- możliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona”

12.Jeżeli uczeń z przyczyn losowych nie będzie na sprawdzianie , to powinien go zaliczyć w ciągu 3 tygodni od powrotu do szkoły .

13.Uczeń może poprawić każdą ocenę ze sprawdzianu w ciągu 2 tygodni od upływu sprawdzianu , po tym terminie traci takie prawo .

14.Uczeń powinien być poinformowany o planowanych sprawdzianach co najmniej 1 tydzień .

15.Uczeń może w ciągu semestru zgłosić 3 razy nie przygotowanie do zajęć

16. Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej skali ocen:

2 – dopuszczający

3 – dostateczny

4 – dobry

5 – bardzo dobry

6 – celujący

**Szczegółowe kryteria na poszczególne stopnie szkolne**

**1) Ocena celująca**

Ocenę celującą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzy- muje uczeń, który w zakresie:

**a) 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 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 powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,

systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,

jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej

uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

**b) 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 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 szkoły;

**c) 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 spraw- nościowej, 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;

**d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 5 kryteriów):**

zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez ja- kichkolwiek 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, 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;

**e) 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.

ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

**2) Ocena bardzo dobra**

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

**a) 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,

jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;

**b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 4 kryteria):**

w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w 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 przy- gotować 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;

**c) 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;

**d) 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 dużym 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;

**e) 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 mo- torycznego,

wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,

ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

**3) Ocena dobra**

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

**a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 3 kry- teria):**

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 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 dorosłych

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,

jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;

**b) 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 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;

**c) 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;

**d) 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;

**e) 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,

ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

**4) Ocena dostateczna**

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

**a) 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 in- terpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do innych

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;

**b) 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;

**c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 2 kryteria):**

zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w pro- gramie 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;

**d) 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;

**e) 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 mo- torycznego,

wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

**5) Ocena dopuszczająca**

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

**a) 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;

**b) 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;

**c) 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 sprawnoś- ciowych, 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;

**d) 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;

**e) 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.

**6) Ocena niedostateczna**

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

**a) 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 wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury

nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,

nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,

nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej

**b) 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 zawsze zagraża zdrowiu, a nawet życiu współćwiczących,

nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, a nawet często je niszczy i dewastuje;

**c) 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 sprawnoś- ciowych, np. w ciągu roku szkolnego,

nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

**d) 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;

**e) 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.

**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):

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), 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,

5)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.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

‒uczeń wymienia normy aktywności fizycznej dla swojego wieku,

‒uczeń zna nową piramidę żywienia

**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):

4) 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 dolnym z 3–4 m od siatki,

5) wiadomości, w tym z edukacji zdrowotnej

‒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),

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

‒uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia,

‒uczeń zna zasady hartowania.

**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):

4) 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:

‒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

piłka siatkowa:

‒łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym

‒‒zagrywka sposobem dolnym lub górnym,

5) wiadomości:

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

uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za po- mocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne),

uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

‒uczeń wymienia zagrożenia wynikające ze stosowania substancji psychoaktywnych,

‒uczeń potrafi scharakteryzować prawidłową postawę ciała.

**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):

4) umiejętności ruchowe:

gimnastyka:

‒przerzut bokiem,

-skok zawrotny przez skrzynię gimnastyczną

piłka nożna:

‒zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,

-żonglerka piłką,

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,

‒piłka siatkowa:

‒wystawienie piłki sposobem oburącz górnym,

‒zagrywka sposobem górnym lub dolnym,

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 test),

‒zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej,

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

‒wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test)