

**WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN  
KLASYFIKACYJNYCH Z ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO, WYNIKAJĄCYCH Z REALIZOWANEGO  
PRZEZ NAUCZYCIELA PROGRAMU NAUCZANIA.**

Skala ocen

1 - niedostateczny

2- dopuszczający

3- dostateczny

4- dobry

5- bardzo dobry

6- celujący

**Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego brany jest przede wszystkim wysiłek wkładany przez ucznia i wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału w zajęciach oraz aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej (§ 9 rozporządzenia MEN z 22 lutego 2019 r.).**

**a) ocenę celującą** otrzymuje uczeń, który w okresie: umiejętności ruchowe wykonuje na poziomie bardzo dobrym i stosuje je w praktyce (gry zespołowe) na lekcjach w swoją postawą stanowi wzór dla współuczniów- jest zawsze przygotowany do zajęć, zaangażowany, ambitny, ćwiczy dokładnie i rzetelnie, nie ma żadnej godziny nieusprawiedliwionej, zawsze kieruje się zasadami „fair play”, czynnie pomaga nauczycielowi (sędziowanie, rozgrzewka ,organizowanie zawodów między klasowych), posiada rozszerzoną wiedzę z zakresu kultury fizycznej, wykazuje postęp w sprawności fizycznej, systematycznie uczestniczy w zajęciach lekcyjnych, dopuszcza się możliwość jednokrotnego nie ćwiczenia bez usprawiedliwienia w każdym okresie, uczestniczy w innych, zorganizowanych formach aktywności ruchowej (UKS, kluby sportowe), reprezentuje szkołę w sporcie na zawodach różnego szczebla;

**b) ocenę bardzo dobrą** otrzymuje uczeń, który w okresie: prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym i dobrym, systematycznie uczestniczy w zajęciach lekcyjnych; dopuszcza się możliwość dwukrotnego nie ćwiczenia bez usprawiedliwienia (w każdym semestrze), na lekcjach jest zdyscyplinowany, koleżeński, ambitny i pilny, potrafi wykorzystać swoje umiejętności w praktyce, systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej, reprezentuje swoją klasę w szkolnych i między klasowych turniejach sportowych;

**c) ocenę dobrą** otrzymuje uczeń, który w okresie: systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcjach w i sprawdzianach, jest przygotowany do wszystkich zajęć (posiada zawsze strój), wykazuje przynajmniej stały poziom umiejętności ruchowych, dba o swoją sprawność fizyczną, stara się ją rozwijać, posiada podstawowe wiadomości z zakresu kultury fizycznej określone programem;

**d) ocenę dostateczną** otrzymuje uczeń, który w okresie: opanował umiejętności ruchowe podlegające ocenie w stopniu dostatecznym i dopuszczającym, podczas wykonywania zajęć

ruchowych wymaga stałego nadzoru nauczyciela, nie uczestniczył we wszystkich sprawdzianach, ma trzy nieobecności nieusprawiedliwione lub trzy razy nie ćwiczył bez usprawiedliwienia, wykazuje braki w wiadomościach z kultury fizycznej;

e) **ocenę dopuszczającą** otrzymuje uczeń, który w okresie: systematycznie nie ćwiczy na lekcjach wychowania fizycznego lub nie przychodzi na te zajęcia odmawia uczestnictwa w sprawdzianach umiejętności, wykazuje duże braki w zakresie wiedzy i umiejętności z kultury fizycznej;

f) **ocenę niedostateczną** otrzymuje uczeń, który w okresie: prezentuje lekceważący stosunek do przedmiotu: notorycznie nie posiada stroju systematycznie nie ćwiczy nie przystąpił do co najmniej 50% sprawdzianów; wyjątek: zwolnienie lekarskie

## SPOSOBY SPRAWDZENIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH UCZNIÓW W KLASIE IV

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 mm brzucha

- gibkość

- skok w dal z miejsca

- bieg ze startu wysokiego na 30 m

- bieg wahadłowy na dystansie 4x10m (z przenoszeniem przyboru)

- rzut piłką lekarską

- rzut piłką palantową

- 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 wg własnej inwencji (postaw zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty i 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 w biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej Podanie oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu

Mini piłka ręczna Rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu Podanie jednorącz półgórne w marszu Mini piłka siatkowa Odbicie piłki sposobem górnym nad głową

5) Wiadomości: Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne) Uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odp. ustne lub pisemne) Uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik

## SPOSOBY SPRAWDZENIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH UCZNIÓW W KLASIE V

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 mm brzucha

- gibkość

- skok w dal z miejsca

- bieg ze startu wysokiego na 30 m

- bieg wahadłowy na dystansie 4x10m (z przenoszeniem przyboru)

- rzut piłką lekarską

- rzut piłką palantową

- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu (Test Coopera)

4) 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 jest nieruchoma)

Mini koszykówka: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się rzut do kosza z dwutaktu

Mini piłka ręczna: rzut na bramkę z biegu podanie jednorącz półgórne w biegu

Mini piłka siatkowa: odbicie piłki sposobem górnym w parach zagrywka sposobem dolnym z 3-4 m od siatki

5) Wiadomości: Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne) Uczeń zna test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik .

## SPOSOBY SPRAWDZENIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH UCZNIÓW W KLASIE VI

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 mm brzucha
- gibkość
- skok w dal z miejsca
- bieg ze startu wysokiego na 30 m
- bieg wahadłowy na dystansie 4x15m (z przenoszeniem przyboru)
- rzut piłką lekarską
- rzut piłką palantową
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu (Test Coopera)

- 4) Umiejętności ruchowe:

Gimnastyka: Stanie na rrr przy drabinkach Przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego, mostek z leżenia.

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 współwiczającego)

Mini koszykówka: Podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w biegu Rzut do kosza z dwutaktu z biegu

Mini piłka ręczna: Rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego Podanie jednorącz półgórne w biegu

Mini piłka siatkowa: Odbicie piłki sposobem górnym i dolnym w parach Zagrywka sposobem dolnym lub górnym z 4-5 m od siatki

- 5) Wiadomości: Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne) Uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego

## SPOSOBY SPRAWDZENIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH UCZNIÓW W KLASIE VII

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 mm brzucha

- gibkość

- skok w dal z miejsca

- bieg ze startu wysokiego na 30 m

- bieg wahadłowy na dystansie 4x15m (z przenoszeniem przyboru)

- rzut piłką lekarską

- rzut piłką palantową

- biegi przedłużone na dystansie 800m dziewczęta i 1000 chłopcy

- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu ( test Coopera)

4) Umiejętności ruchowe:

Gimnastyka: Stanie na rękach przy drabinkach

Łączone formy przewrotów w przód i w tył, mostek z leżenia.

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 współwiczającego Podania oburącz sprzed klatki piersiowej w biegu

Piłka ręczna: Rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem Poruszanie się w obronie (strefie)

Piłka siatkowa: łączone odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach Zagrywka sposobem górnym lub dolnym z 5-6 m od siatki

5) Wiadomości: Uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne) Uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej

## SPOSOBY SPRAWDZENIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH UCZNIÓW W KLASIE VIII

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

1) Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne

2) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć

3) Sprawność fizyczną (kontrola):

- siła mm brzucha
- gibkość
- skok w dal z miejsca
- bieg ze startu wysokiego na 30 m
- bieg wahadłowy na dystansie 4x20m (z przenoszeniem przyboru)
- rzut piłką lekarską
- rzut piłką palantową
- biegi przedłużone na dystansie 800m dziewczęta i 1000 chłopcy
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu ( test Coopera)

4) Umiejętności ruchowe:

Gimnastyka: Przerzut bokiem „Piramida” dwójkowa

Piłka nożna: Zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy Prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej

Koszykówka: Zwód pojedynczy przodem z piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego Podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu

Piłka ręczna: Rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem Poruszanie się w obronie (każdy swego)

Piłka siatkowa: Wystawienie piłki sposobem oburącz górnym Zagrywka sposobem dolnym lub górnym z 6 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 pisemne) Zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej Wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej.

Realizacja planu jest uzależniona od warunków atmosferycznych.

opracowanie: mgr Kulka Marcin

**WARUNKI I TRYB OTRZYMANIA WYŻSZEJ NIŻ PRZEWIDYWANA ROCZNEJ OCENY KLASYFIKACYJNEJ Z ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH IV-VIII.**

Uczeń i jego rodzice mogą zwrócić się z prośbą o ustalenie wyższej niż przewidywana rocznej oceny z zajęć z wychowania fizycznego

1) Prośba powinna być skierowana na piśmie do dyrektora szkoły w terminie do następnego dnia od otrzymania informacji o przewidywanej ocenie klasyfikacyjnej z wychowania fizycznego

1. Nauczyciel dokonuje analizy zasadności wniosku w terminie 2 dni.

1) Nauczyciel dokonuje analiz w/w wniosku w oparciu o :

a) Udokumentowane realizowanie obowiązków ucznia określonych w statucie szkoły;

b) Wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z wychowania fizycznego

c) Zaangażowanie ucznia na zajęciach, aktywność, przygotowanie do zajęć, jego postawę na zajęciach

2. Nauczyciel może przed posiedzeniem klasyfikacyjnym dokonać sprawdzenia wiedzy i umiejętności ucznia w obszarze uznanym przez niego za konieczny.

3. Forma sprawdzenia wiedzy obejmuje metody oceny osiągnięć określone w „Sposobach sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczniów na zajęciach z wychowania fizycznego w klasach IV – VIII

4. O terminie i formie sprawdzenia wiedzy nauczyciel informuje ucznia i jego rodziców .

5. Ustalona w ten sposób ocena jest ostateczna w tym trybie postępowania.