

Szczegółowe wymagania edukacyjne na poszczególne roczne oceny klasyfikacyjne z wychowania fizycznego w klasie IV- Alina Peryt

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który w zakresie :

postawy i kompetencji społecznych(spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
- jest aktywny na lekcji.
- wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
- dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów.
- wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę bardzo dobrą i celującą.
- reprezentuje szkołę w zawodach na szczeblu gminy i powiatu.
- systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych.
- uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym

systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- pokazuje i demonstrowa 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.

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 bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych 9 w ciągu semestru)
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego ,
- oblicza wskaźnik BMI,
- podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.

aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez 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 opanowanych umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

wiadomości

- 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

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

postawy i kompetencji społecznych(spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
- jest aktywny na lekcji.
- wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
- dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów.
- wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę dobrą i bardzo dobrą.
- uczeń robi systematyczne postępy. -reprezentuje szkołę w zawodach na szczeblu gminy i powiatu.
- niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych.
- niekiedy podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym

systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- w sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- pokazuje i demonstrowa 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 z pomocą nauczyciela lub współwiczającego przygotować miejsce ćwiczeń,
- w sposób bardzo dobry stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowanie fizycznego,
- stara się dbać o stan techniczny urządzeń , przyborów, i obiektów sportowych szkoły.

sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,
- uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych 9 w ciągu semestru)
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego ,
- oblicza wskaźnik BMI,
- czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.

aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- 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 dużym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektywnie ,ale nie zawsze efektywnie np. trafia do bramki, celnie rzuca do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,
- stopień opanowanych umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

wiadomości

- 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

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

postawy i kompetencji społecznych(spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
- jest aktywny na lekcji.
- wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
- wykonuje elementy nauczane na ocenę, co najmniej dostateczną lub dobrą.
- uczeń robi systematyczne postępy na miarę swoich możliwości.
- mało angażuje się w życie sportowe szkoły i klasy
- bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych.
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne.
- raczej nie podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym

systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- w sposób dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia 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 współćwiczącego przygotować miejsce ćwiczeń,
- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowanie fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń , przyborów, i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia.

sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- wykonuje określone próby sprawnościowe na ocenę dobrą

- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela,
- uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych w ciągu semestru,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego ,
- oblicza wskaźnik BMI,
- czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.

aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- ćwiczenia wykonuje nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonać ćwiczenie o przeciętnym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektownie, ale zawsze mało efektywnie np. nie trafia do bramki, niecelnie rzuca do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowanych umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

wiadomości

- stosuje 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 dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą

4.Ocena dostateczna

Ocenę dostateczną na pierwszy semestr roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

postawy i kompetencji społecznych/spełnia co najmniej 2 kryteria/

- jest przygotowany do zajęć wf, m. in.posiada odpowiedni strój sportowy, ale często zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów
- nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych,rodzinnych lub osobistych
- charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej
- często używa nieodpowiednich sformułowań w kontakcie z rówieśnikami
- nie współpracuje z nauczycielami wf
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych
- nie uczęszcza w zajęciach sportowo-rekreacyjnych
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności ruchowej w czasie wolnym

systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć/spełnia co najmniej 2 kryteria/

- niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz nie zawsze jest przygotowany do lekcji (często nie posiada wymaganego stroju sportowego)
- w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji
- nie pełni funkcji lidera grupy
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń

- często nie stosuje zasad bezpieczeństwa zajęć wf
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, a le aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji nauczyciela

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 rodzinnych, zdrowotnych
 - nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego
 - nie oblicza wskaźnika BMI
 - nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych
- d/aktywności fizycznej**/spełnia co najmniej 2 kryteria/
- zalicza wszystkie sprawdziany z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi
 - wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami
 - potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności
 - wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i efektownie
 - nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry

wiadomości/spełnia co najmniej 1 kryterium/:

- zalicza sprawdziany i testy na ocenę dostateczną
- stosuje niektóre przepisy gier które były nauczane na zajęciach wf
- posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego
- wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych

5/Ocena dopuszczająca

Ocenę dopuszczającą na pierwszy semestr otrzymuje uczeń który w zakresie:

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
- ma niski poziom kultury osobistej
- bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań
- nie współpracuje z nauczycielem wf na rzecz szkolnej kultury fizycznej
- nie bierze udziału w zawodach sportowych
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne
- nigdy nie podejmuje aktywności fizycznej w czasie wolnym

systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć/spełnia co najmniej 1 kryterium/

- często z własnej winy opuszcza obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego oraz często nie jest przygotowany do lekcji (nie posiada wymaganego stroju sportowego).
- w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń
- nie pełni funkcji lidera grupy
- nie potrafi demonstrować umiejętności ruchowych
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń
- bardzo często nie stosuje zasad bezpieczeństwa
- nie dba o stan techniczny przyborów i obiektów szkoły

sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego/spełnia co najmniej 1 kryterium/:

- zalicza pojedyncze próby i testy ujęte w programie nauczania
- nie poprawia prób sprawnościowych

- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego
- nie oblicza wskaźnika BMI

aktywności fizycznej/spełnia co najmniej 1 kryterium/:

- zalicza wszystkie sprawdziany z rażącymi błędami technicznymi i taktycznymi
- ćwiczenia wykonuje niezgodnie z przepisami
- potrafi wykonać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności
- wykonuje zadania mało efektywnie i efektywnie
- nie stosuje poznanych elementów w czasie gry

wiadomości/spełnia co najmniej 1 warunek/:

- zalicza sprawdziany na ocenę dopuszczającą
- stosuje niektóre zasady gry
- posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego
- wykazuje się niskim zakresem wiedzy na temat sportu

6. Ocena niedostateczna

Ocenę niedostateczną na pierwszy semestr otrzymuje uczeń, który w zakresie:

postawy i kompetencji społecznych:

- prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji/brak stroju/
- bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów osobistych, zdrowotnych
- zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczyciela i uczniów
- nie współpracuje na rzecz szkolnej kultury fizycznej
- nie bierze udziału w zawodach sportowych
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne

systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:

- bez usprawiedliwienia opuszcza zajęcia z wychowania fizycznego oraz nie jest przygotowany do lekcji.
- ma lekceważący stosunek do przedmiotu, wykazuje brak aktywności na lekcji.
- w sposób bardzo nieudolny wykonuje ćwiczenia
- nie pełni funkcji lidera
- nie potrafi demonstrować ćwiczeń
- nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń
- nigdy nie stosuje zasad bezpieczeństwa
- nie dba o stan techniczny sprzętu i obiektów sportowych szkoły

sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:

- nie zalicza większości testów
- nie poprawia prób sprawnościowych
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach

aktywności fizycznej:

- zalicza wszystkie sprawdziany z rażącymi błędami
- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami
- nie potrafi wykonać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności
- wykonuje zadania mało efektywnie i efektywnie

wiadomości:

- zalicza sprawdziany na ocenę niedostateczną
- posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego
- wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy w zakresie sportu

Wymagania szczegółowe w klasie IV szkoły podstawowej

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

- postawę ucznia i jego kompetencje społeczne
- systematyczny i aktywny udział w trakcie zajęć
- sprawność fizyczną/kontrola/
 - siła mięśni brzucha
 - gibkość
 - pomiar tętna przed i po wysiłku
- 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:
 - koźłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki
 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu
- mini piłka ręczna:
 - rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu
 - podania jednorącz półgórne w marszu
- mini piłka siatkowa:
 - odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie
- wiadomości:
 - uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych/odpowiedzi ustne lub pisemny test/
 - uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego/odpowiedzi ustne lub pisemne/
 - uczeń zna wszystkie próby ISF K.Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik

Szczegółowe wymagania edukacyjne na poszczególne roczne oceny klasyfikacyjne z wychowania fizycznego w klasie V-Alina Peryt

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który w zakresie :

postawy i kompetencji społecznych(spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
- jest aktywny na lekcji.
- wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
- dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów.
- wykonuje elementy nauczone zgodnie z programem nauczania na ocenę bardzo dobrą i celującą.
- reprezentuje szkołę w zawodach na szczeblu gminy i powiatu.
- systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych.
- uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym

systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- 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 wychowanie fizycznego,
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń , przyborów,i obiektów sportowych szkoły.

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 bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych 9 w ciągu semestru)
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego ,
- oblicza wskaźnik BMI,
- podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.

aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez 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 opanowanych umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

wiadomości

- 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

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

postawy i kompetencji społecznych(spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
- jest aktywny na lekcji.
- wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
- dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów.
- wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę dobrą i bardzo dobrą.
- uczeń robi systematyczne postępy. -reprezentuje szkołę w zawodach na szczeblu gminy i powiatu.
- niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych.
- niekiedy podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym

systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- w sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- pokazuje i demonstrowa 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 z pomocą nauczyciela lub współwiczającego przygotować miejsce ćwiczeń,
- w sposób bardzo dobry stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowanie fizycznego,
- stara się dbać o stan techniczny urządzeń , przyborów, i obiektów sportowych szkoły.

sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,
- uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych 9 w ciągu semestru)
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego ,
- oblicza wskaźnik BMI,
- czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.

aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub

taktycznymi,

- 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 dużym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektywnie, ale nie zawsze efektywnie np. trafia do bramki, celnie rzuca do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,
- stopień opanowanych umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

wiadomości

- 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

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
- jest aktywny na lekcji.
- wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
- wykonuje elementy nauczane na ocenę, co najmniej dostateczną lub dobrą.
- uczeń robi systematyczne postępy na miarę swoich możliwości.
- mało angażuje się w życie sportowe szkoły i klasy
- bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych.
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne.
- raczej nie podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym

systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- w sposób dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia 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 współwiczającego przygotować miejsce ćwiczeń,
- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowanie fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów, i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia.

sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- wykonuje określone próby sprawnościowe na ocenę dobrą
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów

- osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela,
- uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych w ciągu semestru,
 - dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego ,
 - oblicza wskaźnik BMI,
 - czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.

aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- ćwiczenia wykonuje nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonać ćwiczenie o przeciętnym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektywnie, ale zawsze mało efektywnie np. nie trafia do bramki, niecelnie rzuca do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowanych umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

wiadomości

- stosuje 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 dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą

4.Ocena dostateczna

Ocenę dostateczną na pierwszy semestr roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

postawy i kompetencji społecznych/spełnia co najmniej 2 kryteria/

- jest przygotowany do zajęć wf, m. in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów
- nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych
- charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej
- często używa nieodpowiednich sformułowań w kontakcie z rówieśnikami
- nie współpracuje z nauczycielami wf
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych
- nie uczęszcza w zajęciach sportowo-rekreacyjnych
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności ruchowej w czasie wolnym

systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć/spełnia co najmniej 2 kryteria/

- niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz nie zawsze jest przygotowany do lekcji (często nie posiada wymaganego stroju sportowego)
- w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji
- nie pełni funkcji lidera grupy
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki
- 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 bezpieczeństwa zajęć wf

- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji nauczyciela

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 rodzinnych, zdrowotnych
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego
- nie oblicza wskaźnika BMI
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych

aktywności fizycznej/spełnia co najmniej 2 kryteria/

- zalicza wszystkie sprawdziany z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi
- wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami
- potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności
- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i efektownie
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry

wiadomości/spełnia co najmniej 1 kryterium/:

- zalicza sprawdziany i testy na ocenę dostateczną
- stosuje niektóre przepisy gier które były nauczane na zajęciach wf
- posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego
- wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych

5/Ocena dopuszczająca

Ocenę dopuszczającą na pierwszy semestr otrzymuje uczeń który w zakresie:

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
- ma niski poziom kultury osobistej
- bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań
- nie współpracuje z nauczycielem wf na rzecz szkolej kultury fizycznej
- nie bierze udziału w zawodach sportowych
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne
- nigdy nie podejmuje aktywności fizycznej w czasie wolnym

systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć/spełnia co najmniej 1 kryterium/

- często z własnej winy opuszcza obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego oraz często nie jest przygotowany do lekcji (nie posiada wymaganego stroju sportowego).
- w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń
- nie pełni funkcji lidera grupy
- nie potrafi demonstrować umiejętności ruchowych
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki
- umie z pomocą nauczyciela lub współuczniących przygotować miejsce ćwiczeń
- bardzo często nie stosuje zasad bezpieczeństwa
- nie dba o stan techniczny przyborów i obiektów szkoły

sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego/spełnia co najmniej 1 kryterium/:

- zalicza pojedyncze próby i testy ujęte w programie nauczania
- nie poprawia prób sprawnościowych
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach

- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego
- nie oblicza wskaźnika BMI

aktywności fizycznej/spełnia co najmniej 1 kryterium/:

- zalicza wszystkie sprawdziany z rażącymi błędami technicznymi i taktycznymi
- ćwiczenia wykonuje niezgodnie z przepisami
- potrafi wykonać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności
- wykonuje zadania mało efektywnie i efektywnie
- nie stosuje poznanych elementów w czasie gry

wiadomości/spełnia co najmniej 1 warunek/:

- zalicza sprawdziany na ocenę dopuszczającą
- stosuje niektóre zasady gry
- posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego
- wykazuje się niskim zakresem wiedzy na temat sportu

6. Ocena niedostateczna

Ocenę niedostateczną na pierwszy semestr otrzymuje uczeń, który w zakresie:

postawy i kompetencji społecznych:

- prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji/brak stroju/
- bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów osobistych, zdrowotnych
- zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczyciela i uczniów
- nie współpracuje na rzecz szkolnej kultury fizycznej
- nie bierze udziału w zawodach sportowych
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne

systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:

- bez usprawiedliwienia opuszcza zajęcia z wychowania fizycznego oraz nie jest przygotowany do lekcji.
- ma lekceważący stosunek do przedmiotu, wykazuje brak aktywności na lekcji.
- w sposób bardzo nieudolny wykonuje ćwiczenia
- nie pełni funkcji lidera
- nie potrafi demonstrować ćwiczeń
- nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń
- nigdy nie stosuje zasad bezpieczeństwa
- nie dba o stan techniczny sprzętu i obiektów sportowych szkoły

sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:

- nie zalicza większości testów
- nie poprawia prób sprawnościowych
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach

aktywności fizycznej:

- zalicza wszystkie sprawdziany z rażącymi błędami
- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami
- nie potrafi wykonać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności
- wykonuje zadania mało efektywnie i efektywnie

wiadomości:

- zalicza sprawdziany na ocenę niedostateczną
- posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego
- wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy w zakresie sportu

W klasie V szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:-
postawę ucznia i jego kompetencje społeczne
-systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć-sprawność fizyczną/kontrola/:
siła mięśni brzucha/test Zuchory/
gibkość/test Zuchory/
pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu/test Coupera/
-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/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 z 3-4 metr od siatki
- wiadomości:
uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych/odpowiedzi ustne lub test pisemny/
uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia wg WHO/odpowiedzi ustne lub
- sprawdzian pisemny/
uczeń zna test Coupera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje
własny wynik

Szczegółowe wymagania edukacyjne na poszczególne roczne oceny klasyfikacyjne z wychowania fizycznego w klasie VI- Alina Peryt

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który w zakresie :

postawy i kompetencji społecznych(spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
- jest aktywny na lekcji.
- wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
- dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów.
- wykonuje elementy nauczone zgodnie z programem nauczania na ocenę bardzo dobrą i celującą.
- reprezentuje szkołę w zawodach na szczeblu gminy i powiatu.
- systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych.
- uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym

systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- 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 wychowanie fizycznego,
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń , przyborów,i obiektów sportowych szkoły.

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 bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych 9 w ciągu semestru)
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego ,
- oblicza wskaźnik BMI,
- podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.

aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez 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 opanowanych umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

wiadomości

- 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

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

postawy i kompetencji społecznych(spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
- jest aktywny na lekcji.
- wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
- dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów.
- wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę dobrą i bardzo dobrą.
- uczeń robi systematyczne postępy. -reprezentuje szkołę w zawodach na szczeblu gminy i powiatu.
- niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych.
- niekiedy podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym

systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- w sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- pokazuje i demonstrowa 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 z pomocą nauczyciela lub współwiczającego przygotować miejsce ćwiczeń,
- w sposób stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowanie fizycznego,
- stara się dbać o stan techniczny urządzeń , przyborów, i obiektów sportowych szkoły.

sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,
- uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych 9 w ciągu semestru)
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego ,
- oblicza wskaźnik BMI,
- czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.

aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub

taktycznymi,

- 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 dużym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektywnie, ale nie zawsze efektywnie np. trafia do bramki, celnie rzuca do kosza,
- Stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,
- stopień opanowanych umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

wiadomości

- 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

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

postawy i kompetencji społecznych(spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
- jest aktywny na lekcji.
- wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
- wykonuje elementy nauczane na ocenę, co najmniej dostateczną lub dobrą.
- uczeń robi systematyczne postępy na miarę swoich możliwości.
- mało angażuje się w życie sportowe szkoły i klasy
- bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych.
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne.
- raczej nie podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym

systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- w sposób dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia 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 współwiczającego przygotować miejsce ćwiczeń,
- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowanie fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów, i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia.

sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- wykonuje określone próby sprawnościowe na ocenę dobrą
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów

- osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela,
- uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych w ciągu semestru,
 - dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego ,
 - oblicza wskaźnik BMI,
 - czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.

aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- ćwiczenia wykonuje nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonać ćwiczenie o przeciętnym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektywnie, ale zawsze mało efektywnie np. nie trafia do bramki, niecelnie rzuca do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowanych umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

wiadomości

- stosuje 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 dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą

4.Ocena dostateczna

Ocenę dostateczną na pierwszy semestr roku szkolnego otrzymuje uczeń który w zakresie:

postawy i kompetencji społecznych/spełnia co najmniej 2 kryteria/

- jest przygotowany do zajęć wf, m. in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów
- nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych
- charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej
- często używa nieodpowiednich sformułowań w kontakcie z rówieśnikami
- nie współpracuje z nauczycielami wf
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych
- nie uczęszcza w zajęciach sportowo-rekreacyjnych
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności ruchowej w czasie wolnym

systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć/spełnia co najmniej 2 kryteria/

- niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz nie zawsze jest przygotowany do lekcji (często nie posiada wymaganego stroju sportowego)
- w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji
- nie pełni funkcji lidera grupy
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń
- często nie stosuje zasad bezpieczeństwa zajęć wf

- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji nauczyciela

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 rodzinnych, zdrowotnych
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego
- nie oblicza wskaźnika BMI
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych

aktywności fizycznej/spełnia co najmniej 2 kryteria/

- zalicza wszystkie sprawdziany z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi
- wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami
- potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności
- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i efektownie
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry

wiadomości/spełnia co najmniej 1 kryterium/:

- zalicza sprawdziany i testy na ocenę dostateczną
- stosuje niektóre przepisy gier, które były nauczane na zajęciach wf
- posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego
- wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych

5/Ocena dopuszczająca

Ocenę dopuszczającą na pierwszy semestr otrzymuje uczeń który w zakresie:

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
- ma niski poziom kultury osobistej
- bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań
- nie współpracuje z nauczycielem wf na rzecz szkolej kultury fizycznej
- nie bierze udziału w zawodach sportowych
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne
- nigdy nie podejmuje aktywności fizycznej w czasie wolnym

systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć/spełnia co najmniej 1 kryterium/

- często z własnej winy opuszcza obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego oraz często nie jest przygotowany do lekcji (nie posiada wymaganego stroju sportowego).
- w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń
- nie pełni funkcji lidera grupy
- nie potrafi demonstrować umiejętności ruchowych
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki
- umie z pomocą nauczyciela lub współuczniacych przygotować miejsce ćwiczeń
- bardzo często nie stosuje zasad bezpieczeństwa
- nie dba o stan techniczny przyborów i obiektów szkoły

sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego/spełnia co najmniej 1 kryterium/:

- zalicza pojedyncze próby i testy ujęte w programie nauczania
- nie poprawia prób sprawnościowych
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach

- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego
- nie oblicza wskaźnika BMI

aktywności fizycznej/spełnia co najmniej 1 kryterium/:

- zalicza wszystkie sprawdziany z rażącymi błędami technicznymi i taktycznymi
- ćwiczenia wykonuje niezgodnie z przepisami
- potrafi wykonać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności
- wykonuje zadania mało efektywnie i efektywnie
- nie stosuje poznanych elementów w czasie gry

wiadomości/spełnia co najmniej 1 warunek/:

- zalicza sprawdziany na ocenę dopuszczającą
- stosuje niektóre zasady gry
- posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego
- wykazuje się niskim zakresem wiedzy na temat sportu

6.Ocena niedostateczna

Ocenę niedostateczną na pierwszy semestr otrzymuje uczeń, który w zakresie:

postawy i kompetencji społecznych:

- prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji/brak stroju/
- bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów osobistych, zdrowotnych
- zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczyciela i uczniów
- nie współpracuje na rzecz szkolnej kultury fizycznej
- nie bierze udziału w zawodach sportowych
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne

systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:

- bez usprawiedliwienia opuszcza zajęcia z wychowania fizycznego oraz nie jest przygotowany do lekcji.
- ma lekceważący stosunek do przedmiotu, wykazuje brak aktywności na lekcji.
- w sposób bardzo nieudolny wykonuje ćwiczenia
- nie pełni funkcji lidera
- nie potrafi demonstrować ćwiczeń
- nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń
- nigdy nie stosuje zasad bezpieczeństwa
- nie dba o stan techniczny sprzętu i obiektów sportowych szkoły

sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:

- nie zalicza większości testów
- nie poprawia prób sprawnościowych
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach

aktywności fizycznej:

- zalicza wszystkie sprawdziany z rażącymi błędami
- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami
- nie potrafi wykonać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności
- wykonuje zadania mało efektywnie i efektywnie

wiadomości:

- zalicza sprawdziany na ocenę niedostateczną
- posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego
- wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy w zakresie sportu

Kontrola i ocena następujących obszarów aktywności ucznia:

postawa ucznia i jego kompetencje społeczne,
systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
sprawność fizyczna (kontrola):

-siła mięśni brzucha- siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (wg mtsf),

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

-pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu-test coopera.

-umiejętności ruchowe:

gimnastyka

-stanie na rękach przy drabinkach,

-przewrót w przód do przysiadu podpartego

-przewrót w tył do rozkroku

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 do współwiczającego)

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 współwiczającego,

mini piłka siatkowa:

-odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach,

-zagrywka sposobem dolnym z 4-5 m od siatki,

wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych

- uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego,

- uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.

Szczegółowe wymagania edukacyjne na poszczególne roczne oceny klasyfikacyjne z wychowania fizycznego w klasie VII- Alina Peryt

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który w zakresie:

postawy i kompetencji społecznych(spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
- jest aktywny na lekcji.
- wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
- dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów.
- wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę bardzo dobrą i celującą.
- reprezentuje szkołę w zawodach na szczeblu gminy i powiatu.
- systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych.
- uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym

systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- 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 wychowanie fizycznego,
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń , przyborów,i obiektów sportowych szkoły.

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 bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych 9 w ciągu semestru)
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego ,
- oblicza wskaźnik BMI,
- podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.

aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez 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 opanowanych umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

wiadomości

- 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

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

postawy i kompetencji społecznych(spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
- jest aktywny na lekcji.
- wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
- dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów.
- wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę dobrą i bardzo dobrą.
- uczeń robi systematyczne postępy. -reprezentuje szkołę w zawodach na szczeblu gminy i powiatu.
- niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych.
- niekiedy podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym

systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- w sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- bardzo dobrze 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 z pomocą nauczyciela lub współwiczającego przygotować miejsce ćwiczeń,
- w sposób stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowanie fizycznego,
- stara się dbać o stan techniczny urządzeń , przyborów, i obiektów sportowych szkoły.

sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,
- uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych 9 w ciągu semestru)
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego ,
- oblicza wskaźnik BMI,
- czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.

aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub

taktycznymi,

- 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 dużym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektywnie, ale nie zawsze efektywnie np. trafia do bramki, celnie rzuca do kosza,
- Stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,
- stopień opanowanych umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

wiadomości

- 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

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

postawy i kompetencji społecznych(spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
- jest aktywny na lekcji.
- wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
- wykonuje elementy nauczane na ocenę, co najmniej dostateczną lub dobrą.
- uczeń robi systematyczne postępy na miarę swoich możliwości.
- mało angażuje się w życie sportowe szkoły i klasy
- bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych.
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne.
- raczej nie podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym

systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- w sposób dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia 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 współwiczającego przygotować miejsce ćwiczeń,
- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowanie fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów, i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia.

sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- wykonuje określone próby sprawnościowe na ocenę dobrą
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów

- osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela,
- uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych w ciągu semestru,
 - dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego ,
 - oblicza wskaźnik BMI,
 - czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.

aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- ćwiczenia wykonuje nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonać ćwiczenie o przeciętnym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektywnie, ale zawsze mało efektywnie np. nie trafia do bramki, niecelnie rzuca do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowanych umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

wiadomości

- stosuje 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 dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą

4.Ocena dostateczna

Ocenę dostateczną na pierwszy semestr roku szkolnego otrzymuje uczeń który w zakresie:

postawy i kompetencji społecznych/spełnia co najmniej 2 kryteria/

- jest przygotowany do zajęć wf, m. in.posiada odpowiedni strój sportowy,ale często zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów
- nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych,rodzinnych lub osobistych
- charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej
- często używa nieodpowiednich sformułowań w kontakcie z rówieśnikami
- nie współpracuje z nauczycielami wf
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych
- nie uczęszcza w zajęciach sportowo-rekreacyjnych
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności ruchowej w czasie wolnym

systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć/spełnia co najmniej 2 kryteria/

- niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz nie zawsze jest przygotowany do lekcji (często nie posiada wymaganego stroju sportowego)
- w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji
- nie pełni funkcji lidera grupy
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń
- często nie stosuje zasad bezpieczeństwa zajęć wf
- dba o stan techniczny urządzeń,przyborów i obiektów sportowych szkoły,ale aktywność ta

wymaga zawsze dodatkowej interwencji nauczyciela

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 rodzinnych, zdrowotnych
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego
- nie oblicza wskaźnika BMI
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych

aktywności fizycznej/spełnia co najmniej 2 kryteria/

- zalicza wszystkie sprawdziany z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi
- wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami
- potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności
- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i efektownie
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry

wiadomości/spełnia co najmniej 1 kryterium/:

- zalicza sprawdziany i testy na ocenę dostateczną
- stosuje niektóre przepisy gier, które były nauczane na zajęciach wf
- posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego
- wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych

5/Ocena dopuszczająca

Ocenę dopuszczającą na pierwszy semestr otrzymuje uczeń który w zakresie:

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
- ma niski poziom kultury osobistej
- bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań
- nie współpracuje z nauczycielem wf na rzecz szkolej kultury fizycznej
- nie bierze udziału w zawodach sportowych
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne
- nigdy nie podejmuje aktywności fizycznej w czasie wolnym

systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć/spełnia co najmniej 1 kryterium/

- często z własnej winy opuszcza obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego oraz często nie jest przygotowany do lekcji (nie posiada wymaganego stroju sportowego).
- w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń
- nie pełni funkcji lidera grupy
- nie potrafi demonstrować umiejętności ruchowych
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń
- bardzo często nie stosuje zasad bezpieczeństwa
- nie dba o stan techniczny przyborów i obiektów szkoły

sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego/spełnia co najmniej 1 kryterium/:

- zalicza pojedyncze próby i testy ujęte w programie nauczania
- nie poprawia prób sprawnościowych
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego

- nie oblicza wskaźnika BMI

aktywności fizycznej/spełnia co najmniej 1 kryterium/:

- zalicza wszystkie sprawdziany z rażącymi błędami technicznymi i taktycznymi
- ćwiczenia wykonuje niezgodnie z przepisami
- potrafi wykonać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności
- wykonuje zadania mało efektywnie i efektywnie
- nie stosuje poznanych elementów w czasie gry

wiadomości/spełnia co najmniej 1 warunek/:

- zalicza sprawdziany na ocenę dopuszczającą
- stosuje niektóre zasady gry
- posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego
- wykazuje się niskim zakresem wiedzy na temat sportu

6. Ocena niedostateczna

Ocenę niedostateczną na pierwszy semestr otrzymuje uczeń, który w zakresie:

postawy i kompetencji społecznych:

- prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji/brak stroju/
- bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów osobistych, zdrowotnych
- zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczyciela i uczniów
- nie współpracuje na rzecz szkolnej kultury fizycznej
- nie bierze udziału w zawodach sportowych
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne

systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:

- bez usprawiedliwienia opuszcza zajęcia z wychowania fizycznego oraz nie jest przygotowany do lekcji.
- ma lekceważący stosunek do przedmiotu, wykazuje brak aktywności na lekcji.
- w sposób bardzo nieudolny wykonuje ćwiczenia
- nie pełni funkcji lidera
- nie potrafi demonstrować ćwiczeń
- nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń
- nigdy nie stosuje zasad bezpieczeństwa
- nie dba o stan techniczny sprzętu i obiektów sportowych szkoły

sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:

- nie zalicza większości testów
- nie poprawia prób sprawnościowych
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach

aktywności fizycznej:

- zalicza wszystkie sprawdziany z rażącymi błędami
- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami
- nie potrafi wykonać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności
- wykonuje zadania mało efektywnie i efektywnie

wiadomości:

- zalicza sprawdziany na ocenę niedostateczną
- posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego
- wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy w zakresie sportu

Kontrola i ocena następujących obszarów aktywności ucznia:

-postawa ucznia i jego kompetencje społeczne,

-systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

-sprawność fizyczna (kontrola):

siła mięśni brzucha -siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (wg mtsf),

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

skok w dal z miejsca (wg mtsf)

bieg ze startu wysokiego na 50 m (wg mtsf),

bieg wahadłowy na dystansie 4x10m z przenoszeniem klocków (wg mtsf)

pomiar siły względnej (wg mtsf):

zwis na ugiętych rękach- dziewczęta,

podciąganie w zwisie na drążku- chłopcy,

- biegi przedłużone(wg mtsf)

na dystansie 800m-dziewczęta,

na dystansie 1000m-chłopcy,

- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu-test coopera

-umiejętności ruchowe

gimnastyka

stanie na rękach przy drabinkach,

łączone formy przewrotów w przód i w tył,

piłka nożna

zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,

prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,

koszykówka

zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu do współwiczającego,

podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

piłka ręczna

rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego,

poruszanie się w obronie (w strefie),

piłka siatkowa

łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,

zagrywka sposobem dolnym z 5-6 m od siatki,

wiadomości:

uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych

uczeń oblicz wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej,

uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia