

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH V – VI

Informacje wstępne:

1. Przedmiotowy System Oceniania reguluje zasady oceniania z wychowania fizycznego uczniów Szkoły Podstawowej nr 36 im. Narodów Zjednoczonej Europy w Tychach.
2. Podstawę prawną stanowi Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 10 czerwca 2015r. w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych oraz statut szkoły.
3. Przedmiotowy System Oceniania z wychowania fizycznego w szkole podstawowej oparte są na autorskim programie Dariusza Garbocza i Artura Sajewicza „Autorski program nauczania wychowania fizycznego – etap drugi”.

I. KONTRAKT Z UCZNIAMI

- 1.Uczeń w pierwszym miesiącu nauczania zapoznany zostaje przez nauczyciela prowadzącego z przedmiotowym systemem oceniania z wychowania fizycznego, który obowiązuje w Szkole Podstawowej nr 36 im. Narodów Zjednoczonej Europy w Tychach.
- 2.Uczeń ma obowiązek poznać zasady BHP panujące na lekcji wychowania fizycznego i przestrzegać je w ciągu całego roku szkolnego zarówno w stosunku do siebie, jak i do innym osób uczestniczących w zajęciach.
- 3.Uczeń ma obowiązek posiadania na zajęciach wychowania fizycznego stroju sportowego, którym jest biała koszulka, sportowe spodenki (ewentualnie dres) oraz obuwie z nieślizgającą się oraz nie rysującą nawierzchni podeszwą. Obuwie ma być sznurowane, ewentualnie na rzepy, a jego stan musi zapewniać bezpieczne uczestnictwo w lekcji. Osoby posiadające długie włosy (zachodzące na oczy) mają obowiązek związywania ich. Na zajęciach obowiązuje zakaz noszenia jakiegokolwiek biżuterii (kolczyków, łańcuszków, bransoletek, itp.). Niedostosowanie się do tego punktu kontraktu nauczyciel odnotowuje w swojej dokumentacji i będzie miało wpływ na otrzymanie jednej z ocen z aktywności.
- 4.Uczeń posiadający długotrwałe zwolnienie z wychowania fizycznego ma możliwość uzyskania oceny śródrocznej i końcowo rocznej (według odrębnie ustalonych dla tej sytuacji kryteriów) lub w przypadku braku możliwości ustalenia wyżej wymienionych ocen (uczeń nie bierze udziału w zajęciach) zamiast oceny klasyfikacyjnej w dokumentacji przebiegu nauczania będzie miał wpis „zwolniony” / „zwolniona”.
- 5.Zwolnienie z lekcji wychowania fizycznego nie zwalnia ucznia z obecności na lekcji.
- 6.Zwolnienia krótkoterminowe są przedstawione nauczycielowi na zbiórce rozpoczynającej zajęcia.
- 7.Do szatni uczniowie wchodzić po przerwie w ciszy i spokoju. Zobowiązani są do pozostawienia po sobie porządku.
- 8.Za rzeczy wartościowe pozostawione w szatni dyrekcja szkoły oraz nauczyciel prowadzący nie odpowiada. Rzeczy te mogą zostać przechowane w trakcie trwania lekcji w pokoju nauczycieli wychowania fizycznego.
- 9.Uczniowie nie mogą opuścić lekcji bez opieki.
- 10.Uczeń nie może wносить na lekcje wychowania fizycznego odtwarzaczy, telefonów komórkowych oraz artykułów spożywczych.
- 11.Na salę gimnastyczną lub do innych pomieszczeń w obrębie obiektu uczniowie wchodzić tylko za zezwoleniem i w obecności nauczyciela prowadzącego.
- 12.Ze sprzętu sportowego uczniowie korzystają jedynie za zezwoleniem i w obecności nauczyciela prowadzącego.
- 13.W trakcie tłumaczenia i pokazu przez nauczyciela danego ćwiczenia, czynności lub zadania uczeń zobowiązany jest do pilnego słuchania. Ewentualne pytania uczeń zadaje za zezwoleniem nauczyciela, poprzedzając tą czynność podniesieniem ręki w górę.
- 14.Uczeń, który doznał urazu na lekcji wychowania fizycznego zobowiązany jest do natychmiastowego poinformowania nauczyciela o tym fakcie.
- 15.Uczeń ma obowiązek podchodzenia do sprawdzianów przewidzianych w danym okresie nauczania. W przypadku nieobecności, na uzupełnienie braków posiada 2 tygodnie, taki sam czas ma uczeń na ewentualną poprawę oceny.
- 16.Uczeń oceniany jest w sposób sprawiedliwy, w oparciu o wewnętrzne zasady oceniania (WZO).
- 17.Uczeń oceniany jest głównie za zaangażowanie i wysiłek włożony w wykonanie danego zadania, a nie tylko za uzyskany w nim wynik. Nauczyciel wystawia ocenę na korzyść ucznia. Ocena posiada funkcję motywującą.
- 18.Ocena jest zawsze jawna.
- 19.Ocena śródroczna i końcoworoczna jest średnią ważoną.
- 20.Uczeń otrzymuje następujące oceny jeśli średnia ważona mieści się w przedziałach: **celujący** – powyżej 5,30; **bardzo dobry** – 4,60-5,29; **dobry** – 3,60-4,59; **dostateczny** – 2,56-3,59; **dopuszczający** – 1,51-2,55; **niedostateczny** – poniżej 1,50)
- 21.Uczeń, który opuścił więcej niż 50% lekcji, i u którego wystąpi brak możliwości klasyfikacji (brak ocen) jest nieklasyfikowany.
- 22.Uczeń ma prawo przedstawić nauczycielowi swoje prośby, nowe propozycje oraz poinformować o swoich problemach, a nauczyciel zobowiązany jest do wysłuchania ucznia.
- 23.Nauczyciel zobowiązuje się do przestrzegania praw ucznia.

II. SPOSOBY OCENIANIA UCZNI

1. Obserwacja podczas lekcji:
 - a) przygotowanie do lekcji (odpowiedni, zgodny ze Statutem szkoły strój sportowy),
 - b) aktywność podczas podejmowania działań ruchowych,
 - c) współdziałanie w grupie,
 - d) przygotowywanie dodatkowych ćwiczeń i materiałów,
 - e) pomoc nauczycielowi w organizacji lekcji
2. Analiza postawy ucznia wobec kultury fizycznej
3. Test sprawności fizycznej – elementy Międzynarodowego Testu Sprawności
4. Sprawdzian wiadomości
5. Odpowiedź ustna
6. Sprawdzian umiejętności ruchowych
7. Analiza udziału w imprezach sportowych organizowanych przez Szkołę Podstawową nr 36 im. Narodów Zjednoczonej Europy w Tychach, Szkolny Związek Sportowy oraz Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji lub inne jednostki organizacyjne zajmujące się sportem dzieci i młodzieży
8. Analiza udziału w zajęciach klubu sportowego
9. Analiza efektów podjętej inicjatywy

III. OBSZARY PODLEGAJĄCE OCENIANIU ORAZ ICH WAGA

LP	OBSZAR AKTYWNOŚCI	SPOSOBY OCENIANIA UCZNI	ILOŚĆ OCEN	WAGA
OBSZARY PODSTAWOWE				
1.	AKTYWNOŚĆ I POSTAWA WOBEC PRZEDMIOTU	Obserwacja uczniów podczas lekcji	minimum 4 w semestrze	2
		Analiza przygotowania do zajęć	1 ocena w semestrze	3
		Analiza systematyczności aktywnego uczestnictwa w zajęciach	1 ocena w semestrze	3
		Analiza ogólnej aktywności i postawy wobec przedmiotu	1 ocena w semestrze	3
2.	UMIĘJĘTNOŚCI RUCHOWE	Sprawdziany umiejętności ruchowych	2-3 za każdy dział realizowany w semestrze	1
3.	ROZWÓJ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ	Testy sprawności fizycznej	1 w semestrze za każdą badaną zdolność motoryczną	1*
4.	WIADOMOŚCI	Sprawdziany wiadomości, Odpowiedzi ustne	1-2 w semestrze	1
OBSZARY PONADPODSTAWOWE				
1.	REPREZENTOWANIE SZKOŁY NA ZAWODACH SPORTOWYCH	Analiza udziału w imprezach sportowych	1 ocena za każdorazowy udział	3
2.	UDOKUMENTOWANY I SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ W ZAJĘCIACH KLUBU SPORTOWEGO	Analiza udziału w zajęciach klubu sportowego	1 ocena w semestrze	3
3.	PODEJMOWANIE INICJATYW W CELU PROPAGOWANIA ŻYCIA SPORTOWEGO NA TERENIE SZKOŁY	Analiza efektów podjętej inicjatywy	1 za każdą podjętą inicjatywę	3

IV. SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCEN Z POSZCZEGÓLNYCH OBSZARÓW AKTYWNOŚCI

1) AKTYWNOŚĆ I POSTAWA WOBEC PRZEDMIOTU

Aktywność podczas lekcji oraz pozytywna postawa wobec przedmiotu jest bardzo ważnym elementem. Ma ona wpływ na kształtowanie prozdrowotnego stylu życia (dbanie o higienę osobistą, prawidłowe odżywianie, potrzeba aktywności fizycznej dla prawidłowego rozwoju). Sprzyja również kształtowaniu postaw prospołecznych, takich jak: współpraca w grupie, przestrzeganie ustalonych norm i zasad, szacunek dla drugiego człowieka, itp.

Poprzez aktywność oraz postawę wobec przedmiotu rozumiemy:

- aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji
- wysoką frekwencję
- posiadanie odpowiedniego, zgodnego z kontraktem stroju sportowego
- postawę społeczną ucznia (stosunek wobec kolegów i koleżanek, współpraca z grupą)
- kulturę osobistą
- systematyczne usprawnianie się (dążenie do poprawy swojej sprawności fizycznej)
- zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń i zadań zbliżonych do maksymalnych swoich możliwości
- dyscyplina podczas zajęć
- przestrzeganie regulaminów oraz zasad bezpieczeństwa podczas zajęć sportowych
- przestrzeganie zasad „fair play” podczas rywalizacji sportowej
- przygotowywanie dodatkowych ćwiczeń, materiałów oraz inicjatyw sportowych (gazetka szkolna o charakterze sportowym, nowe ćwiczenia stosowane podczas lekcji)
- pomoc nauczycielowi w organizacji lekcji oraz imprez sportowych (przygotowywanie przyborów, sędziowanie, dbanie o prawidłowy przebieg ćwiczeń, pomoc przy przeprowadzaniu ćwiczeń)

Ocenianiu podlegają następujące elementy:

PRZYGOTOWANIE DO ZAJĘĆ (POSIADANIE ZGODNEGO Z KONTRAKTEM STROJU SPORTOWEGO)		
OCENA:	NIEPRZYGOTOWANIE DO ZAJĘĆ:	UWAGI:
OCENA CELUJĄCA	Uczeń posiada odpowiedni strój sportowy na każdej lekcji	Braki odpowiedniego stroju sportowego odnotowywane są przez nauczyciela wychowania fizycznego
OCENA BARDZO DOBRA	1 – 3 braków stroju	
OCENA DOBRA	4 – 6 braków stroju	
OCENA DOSTATECZNA	7 – 9 braków stroju	
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	10 – 12 braków stroju	
OCENA NIEDOSTATECZNA	13 i więcej braków stroju	

SYSTEMATYCZNOŚĆ AKTYWNEGO UCZESTNICTWA W ZAJĘCIACH		
OCENA:	ILOŚĆ LEKCJI PODCZAS KTÓRYCH UCZEŃ NIE BIERZE AKTYWNEGO UCZESTNICTWA (KRÓTKOTRWAŁE ZWOLNIENIE)	UWAGI:
OCENA CELUJĄCA	Brak zwolnień	Krótkotrwałe zwolnienia odnotowywane są przez nauczyciela wychowania fizycznego; Zadaniem oceny jest motywacja uczniów do regularnych ćwiczeń
OCENA BARDZO DOBRA	1 – 4 lekcje	

Za krótkotrwałe zwolnienia rozumie się zwolnienia z lekcji i ćwiczeń na lekcji wypisane przez rodzica (prawnego opiekuna) na czas od jednej lekcji do tygodnia.

Zwolnienia z lekcji wystawione przez lekarza nie będą wpływały na obniżenie oceny za systematyczność uczestnictwa w zajęciach.

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 10 czerwca 2015r. w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych:

§ 11. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, zajęć technicznych, plastyki, muzyki i zajęć artystycznych należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a w przypadku wychowania fizycznego – także systematyczność udziału w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

AKTYWNOŚĆ UCZNIĄ PODCZAS UCZESTNICTWA W ROZGRZEWCE		
OCENA:	ZAANGAŻOWANIE I DOKŁADNOŚĆ WYKONYWANIA ĆWICZEŃ	UWAGI:
OCENA CELUJĄCA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Samodzielne, dobrowolne zwiększanie objętości ćwiczeń (szczególnie o charakterze siłowym) 2. Wykonywanie ćwiczeń na miarę swoich możliwości 3. Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa 4. Przestrzeganie zasad organizacji i przebiegu rozgrzewki 	Ocena następuje bezpośrednio po zakończeniu części wstępnej lekcji.
OCENA BARDZO DOBRA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wykonywanie ćwiczeń na miarę swoich możliwości 2. Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa 3. Przestrzeganie zasad organizacji i przebiegu rozgrzewki 	
OCENA DOBRA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie wszystkie ćwiczenia wykonane na miarę swoich możliwości 2. Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa 3. Przestrzeganie zasad organizacji i przebiegu rozgrzewki 	
OCENA DOSTATECZNA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie wszystkie ćwiczenia wykonane na miarę swoich możliwości 2. Sporadyczne łamanie zasad bezpieczeństwa 3. Sporadyczne łamanie zasad organizacji i przebiegu rozgrzewki 	
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wykonanie większości ćwiczeń poniżej poziomu swoich możliwości 2. Częste łamanie zasad bezpieczeństwa 3. Częste łamanie zasad organizacji i przebiegu rozgrzewki 	
OCENA NIEDOSTATECZNA	1. Lekceważący stosunek do obowiązków wynikających z uczestnictwa w rozgrzewce oraz jej prowadzącego lub \ i rażące naruszenie zasad bezpieczeństwa oraz organizacji i przebiegu rozgrzewki	

OGÓLNA AKTYWNOŚĆ I POSTAWA WOBEC PRZEDMIOTU		
OCENA:	OGÓLNA AKTYWNOŚĆ I POSTAWA WOBEC PRZEDMIOTU, UCZEŃ:	UWAGI:
OCENA CELUJĄCA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stanowi wzór do naśladowania (motywuje kolegów, pomaga słabszym, pełni rolę lidera w grupie, organizuje gry i zabawy dla siebie i kolegów) 2. Posiada wysoki poziom kultury osobistej 3. Świadomie dąży do poprawy swojej sprawności fizycznej 4. Ćwiczy podczas każdej lekcji na miarę swoich możliwości 5. Jest zdyscyplinowany – nie stwarza problemów wychowawczych 6. Przestrzega i motywuje kolegów do przestrzegania zasad bezpieczeństwa 7. Świadomie stosuje zasadę „fair play” 8. Wykazuje chęć pomocy nauczycielowi. 9. Wykazuje szczególne zainteresowanie sportem na szczeblu lokalnym, krajowym i międzynarodowym. 	
OCENA BARDZO DOBRA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć edukacyjnych wychowanie fizyczne nie budzą żadnych zastrzeżeń. 2. Posiada wysoki poziom kultury osobistej 3. Dąży do poprawy swojej sprawności 	

	<p>4. Ćwiczy podczas każdej lekcji na miarę swoich możliwości</p> <p>5. Zachowuje należyłą dyscyplinę na lekcji, szanuje sprzęt.</p> <p>6. Przestrzega zasad bezpieczeństwa, stosuje się do regulaminów</p> <p>7. Stosuje zasadę „fair play”</p> <p>8. Pomaga nauczycielowi w organizowaniu i przeprowadzaniu lekcji.</p> <p>9. Uczeń aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły (lekcje, zajęcia pozalekcyjne)</p>	
OCENA DOBRA	<p>1. Jego postawa społeczna , stosunek do wychowania fizycznego nie budzi większych zastrzeżeń (chętnie ćwiczy, stosuje zasady higieny).</p> <p>2. Posiada zadowalający poziom kultury osobistej</p> <p>3. W miarę regularnie dąży do poprawy swojej sprawności</p> <p>4. Na większości lekcji ćwiczy na miarę swoich możliwości</p> <p>5. Na większości lekcji jest zdyscyplinowany</p> <p>6. Na większości lekcji przestrzega zasad i regulaminów</p> <p>7. Zna zasadę „fair play”</p> <p>8. Angażuje się w organizowanie różnych form rywalizacji, pomaga nauczycielowi w organizowaniu zajęć (pomocę do lekcji, rozkładanie i sprzątanie sprzętu).</p> <p>9. Uczeń korzysta z organizowanych imprez rekreacyjnych.</p>	
OCENA DOSTATECZNA	<p>1. Przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego: ma niechętny stosunek do ćwiczeń</p> <p>2. Posiada dostateczny poziom kultury osobistej</p> <p>3. Nieregularnie dąży do poprawy swojej sprawności</p> <p>4. Nie wykazuje aktywności na lekcjach, tylko biernie w niej uczestniczy, często nie ćwiczy na miarę swoich możliwości</p> <p>5. Często nie zachowuje dyscypliny, przeszkadza w lekcji</p> <p>6. Często nie przestrzega zasad i regulaminów, nie szanuje sprzętu sportowego</p> <p>7. Kojarzy zasadę „fair play”</p> <p>8. Rzadko pomaga nauczycielowi</p> <p>9. Bardzo rzadko bierze udział w życiu sportowym szkoły.</p>	
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	<p>1. Posiada niechętny stosunek do ćwiczeń , często nie stosuje poleceń nauczyciela</p> <p>2. Posiada niski poziom kultury osobistej</p> <p>3. Nie wykazuje zainteresowania sportem i rekreacją</p> <p>4. Nie podejmuje żadnych działań na lekcji</p> <p>5. Nie zachowuje dyscypliny</p> <p>6. Nie przestrzega regulaminów i zasad panujących na lekcji</p> <p>7. Nie zna zasady „fair play”</p> <p>8. Unika pomocy nauczycielowi w organizowaniu lekcji</p> <p>9. Unika czynnego sposobu spędzania czasu wolnego</p>	
OCENA NIEDOSTATECZNA	<p>1. Posiada lekceważący stosunek do zajęć (przeszkadza kolegom)</p> <p>2. Posiada bardzo niski poziom kultury osobistej</p> <p>3. Unika czynnego sposobu spędzania czasu wolnego</p> <p>4. Nie podejmuje żadnych działań na lekcji</p> <p>5. Nie zachowuje dyscypliny</p> <p>6. Nie przestrzega zasad i regulaminów, nie wykonuje poleceń nauczyciela, swoim zachowaniem stwarza zagrożenie bezpieczeństwa ćwiczących</p> <p>7. Nie zna i nie chce poznać zasady „fair play”</p> <p>8. Odmawia nauczycielowi pomocy w organizowaniu lekcji</p> <p>9. Uczeń nie interesuje się w ogóle sportem i rekreacją, nie uczestniczy w imprezach organizowanych przez szkołę</p>	

2) UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE

Umiejętności ruchowe są niewątpliwie jednym z najważniejszych obszarów wychowania fizycznego. Podczas procesu nauczania uczeń wyposażony jest w umiejętności pozwalające mu na czynne korzystanie z kultury fizycznej zgodnie z jego zainteresowaniami. Wyczone zachowania ruchowe mogą być przydatne również podczas życia codziennego, mają wpływ na zmniejszenie ryzyka odniesienia kontuzji podczas wystąpienia nieoczekiwanych zdarzeń.

UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE		
OCENA:	UCZEŃ:	UWAGI:
OCENA CELUJĄCA	1. Wykonał zadanie ruchowe wykraczające poza poziom podstawowy 2. Wykonał bezbłędnie ćwiczenie objęte planem wynikowym w danej klasie w szybkim tempie	<u>Podczas oceniania nauczyciel bierze pod uwagę przede wszystkim wysiłek włożony przez ucznia w wykonanie zadania (na miarę swoich możliwości), a nie tylko stopień opanowania danej umiejętności ruchowej.</u>
OCENA BARDZO DOBRA	1. Wykonał bezbłędnie ćwiczenie objęte planem wynikowym w danej klasie w dobrym tempie	
OCENA DOBRA	1. Wykonał ćwiczenie z małymi błędami w dobrym tempie – błędy jednak w wyraźny sposób nie wpłynęły na poprawność wykonywanej czynności ruchowej lub wykonał ćwiczenie poprawnie, lecz w nienaturalnym tempie	
OCENA DOSTATECZNA	1. Wykonał ćwiczenie z wyraźnymi błędami w dobrym tempie – błędy zakłóciły poprawność wykonywanej czynności ruchowej lub wykonał ćwiczenie z małymi błędami, lecz w nienaturalnym tempie	
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	1. Wykonał ćwiczenie w sposób niedbały w nienaturalnym tempie	
OCENA NIEDOSTATECZNA	1. Odmówił wykonania ćwiczenia bez podania przyczyny	

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 10 czerwca 2015r. W sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych

§ 11. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, zajęć technicznych, plastyki, muzyki i zajęć artystycznych należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a w przypadku wychowania fizycznego – także systematyczność udziału w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

3) ROZWÓJ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Kształtowane podczas każdej lekcji zdolności motoryczne sprzyjają prawidłowemu rozwojowi młodego organizmu i będą miały wpływ na zmniejszenie ryzyka wystąpienia problemów zdrowotnych w życiu dorosłym. Tworzą one bazę dla efektywnego i dającego satysfakcję nauczania technik i umiejętności sportowych.

ROZWÓJ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ		
OCENA:	UCZEŃ:	UWAGI:
OCENA CELUJĄCA	1. Wykonał próbę sprawności na 60 punktów i więcej według tabel Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (biorąc pod uwagę płeć i wiek ćwiczącego)	
OCENA BARDZO DOBRA	1. Wykonał próbę sprawności na 50 – 59 punktów według tabel Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (biorąc pod uwagę płeć i wiek ćwiczącego)	

OCENA DOBRA	1. Wykonał próbę sprawności na 40 – 49 punktów według tabel Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (biorąc pod uwagę płeć i wiek ćwiczącego)	
OCENA DOSTATECZNA	1. Wykonał próbę sprawności na 20 – 39 punktów według tabel Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (biorąc pod uwagę płeć i wiek ćwiczącego)	
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	1. Wykonał próbę sprawności na 19 punktów i mniej według tabel Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (biorąc pod uwagę płeć i wiek ćwiczącego)	
OCENA NIEDOSTATECZNA	1. Odmówił wykonania próby bez podania przyczyny	

*Ocena z obszaru „Rozwój sprawności fizycznej” jest oceną informacyjną dla ucznia (wskazującą aktualny poziom poszczególnych zdolności motorycznych), dlatego jest odnotowywana w dzienniku lekcyjnym, jednak nie jest wliczana do średniej ważonej ocen z przedmiotu, w związku z czym nie ma wpływu na ocenę śródroczną i końcoworoczną.

Ocena ta może być jednak wliczona do średniej ważonej z przedmiotu na życzenie ucznia.

Wysokie oceny uzyskane z poszczególnych prób sprawnościowych mogą być przez nauczyciela wliczone do średniej ważonej ocen w celu podwyższenia oceny śródrocznej i końcoworocznnej.

W przypadku wliczania oceny z obszaru „Rozwój sprawności fizycznej” do średniej ważonej ocen, waga tej oceny wynosi 1 (tabela, punkt III).

ROZWÓJ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ – TEST COOPERA		
OCENA:	UCZEŃ:	UWAGI:
OCENA CELUJĄCA	1. Wykonał Test Coopera (lub jego część) w ciągłym biegu 2. Wykazuje się ponadprzeciętnym poziomem wytrzymałości	
OCENA BARDZO DOBRA	1. Wykonał Test Coopera (lub jego część) bez zatrzymania 2. Wykonał próbę na miarę swoich możliwości	
OCENA DOBRA	1. Wykonał Test Coopera (lub jego część) z jednym, chwilowym zatrzymaniem 2. Wykonał próbę na miarę swoich możliwości	
OCENA DOSTATECZNA	1. Wykonał Test Coopera (lub jego część) kilkakrotnie się zatrzymując 2. Nie wykonał próby na miarę swoich możliwości	
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	1. Wykonał Test Coopera (lub jego część) wielokrotnie się zatrzymując 2. Nie wykazywał chęci wykonania próby na miarę swoich możliwości	
OCENA NIEDOSTATECZNA	1. Odmówił wykonania próby bez podania przyczyny	

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 10 czerwca 2015r. W sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych

§ 11. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, zajęć technicznych, plastyki, muzyki i zajęć artystycznych należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a w przypadku wychowania fizycznego – także systematyczność udziału w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

4) WIADOMOŚCI

Wiadomości przekazywane podczas lekcji wychowania fizycznego wyposażają ucznia w wiedzę o swoim organizmie (przebieg rozwoju fizycznego, wady postawy, reakcja na wysiłek, kontrola masy ciała), o sposobach zdrowego stylu życia (zdrowe odżywianie, postawy prozdrowotne), o sposobach rozwijania zdolności motorycznych, o tym jak bezpiecznie korzystać z turystyki (unikanie nasłonecznienia, zachowanie się nad wodą i w górach, turystyka rowerowa). Dzięki nabytym podczas lekcji informacjom na temat przepisów z poszczególnych gier zespołowych oraz zasad gier i zabaw ruchowych, uczeń w sposób swobodny poruszać się będzie w szeroko rozumianej rekreacji i może wykorzystać je w organizacji sobie i innym czasu wolnego.

Wiedza nabyta podczas lekcji wychowania fizycznego sprawia, że uczeń staje się świadomym uczestnikiem kultury fizycznej („nie tylko wie jak co robić, ale też po co to robi”).

WIADOMOŚCI		
OCENA:	STOPIEŃ POSIADANEJ WIEDZY, UCZEŃ:	UWAGI:
OCENA CELUJĄCA	1. Opanował wiadomości określone jako wymagania podstawowe oraz wykraczające poza te wymagania 2. Bezbłędnie określa przepisy i mechanikę sędziowania oraz taktykę z poznanych gier zespołowych 3. Posiada duże wiadomości z zakresu wychowania fizycznego, sportu, zdrowia	
OCENA BARDZO DOBRA	1. Opanował wiadomości określone jako wymagania podstawowe objęte przedmiotem wychowanie fizyczne 2. Na pytania nauczyciela odpowiada samodzielnie, prawidłowo i wyczerpująco 3. Zna przepisy i mechanikę sędziowania z dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach	
OCENA DOBRA	1. Opanował wiadomości określone jako wymagania podstawowe w stopniu dobrym z małymi brakami 2. Zna podstawowe przepisy z dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach z małymi brakami 3. Posiada pewne wiadomości z zakresu sędziowania 4. Na pytania nauczyciela odpowiada niezbyt wyczerpująco	
OCENA DOSTATECZNA	1. Opanował wiadomości określane jako wymagania podstawowe z dużymi lukami 2. W jego wiadomościach z zakresu przepisów dyscyplin sportowych nauczanych na lekcjach są duże braki 3. Na pytania nauczyciela odpowiada z jego pomocą 4. Wypowiedzi ucznia są niesamodzielne, pobieżne	
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	1. Opanował wiadomości określane jako wymagania podstawowe w minimalnym stopniu 2. Na pytania nauczyciela odpowiada z jego dużą pomocą lub w ogóle nie udziela odpowiedzi 3. Nie zna sposobów sędziowania. 4. Przepisy gier, zabaw ruchowych zna bardzo pobieżnie	
OCENA NIEDOSTATECZNA	1. Nie opanował wiadomości określanych jako wymagania podstawowe 2. Cechuje go niewiedza w zakresie wychowania fizycznego 3. Nie zna podstawowych przepisów gier i zabaw ruchowych oraz dyscyplin sportowych nauczanych na lekcjach	

5) REPREZENTOWANIE SZKOŁY NA ZAWODACH SPORTOWYCH

Reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych umożliwia uczniom rozwijanie swoich pasji i zainteresowań sportowych oraz stwarza możliwość sprawdzenia swoich umiejętności na tle rówieśników.

Dzięki uczestnictwu w rywalizacji sportowej uczeń kształtuje postawy takie jak: godne reprezentowanie barw swojego zespołu, współpraca w grupie, współistnienie w środowisku, przestrzeganie zasad i reguł (w tym zasady „fair play”), odnalezienie się w roli zawodnika i kibica.

REPREZENTOWANIE SZKOŁY NA ZAWODACH SPORTOWYCH		
OCENA:		UWAGI:
OCENA CELUJĄCA	1. Osiągnięcie wysokich wyników sportowych podczas uczestnictwa w zawodach sportowych 2. Reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych co najmniej na szczeblu powiatowym 3. Wykazanie się wysoką kulturą osobistą oraz przestrzeganie regulaminów i zasad	

	związanych z udziałem w zawodach 4. Przestrzeganie zasad „fair play”	
OCENA BARDZO DOBRA	1. Reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych na miarę swoich możliwości 2. Wykazanie się wysoką kulturą osobistą oraz przestrzeganie regulaminów i zasad związanych z udziałem w zawodach 3. Przestrzeganie zasad „fair play”	

6) UDOKUMENTOWANY UDZIAŁ W ZAJĘCIACH KLUBU SPORTOWEGO

Stworzenie możliwości uzyskania dodatkowej oceny z wychowania fizycznego za uczestnictwo ucznia w pozaszkolnych zajęciach dowolnego klubu sportowego powoduje wykreowanie pozytywnego wizerunku tego ucznia w środowisku szkolnym. Ocena ta dodatkowo motywuje ucznia do systematycznego treningu, przez co wytwarza się u niego nawyk uczestnictwa w szeroko rozumianej kulturze fizycznej w sposób czynny i może mieć wpływ na podejmowanie podobnych inicjatyw przez kolejnych uczniów.

UDOKUMENTOWANY UDZIAŁ W ZAJĘCIACH KLUBU SPORTOWEGO		
OCENA:		UWAGI:
OCENA CELUJĄCA	1. Udokumentowany systematyczny udział w zajęciach klubu sportowego 2. Uczestnictwo w zawodach sportowych w barwach reprezentowanego klubu sportowego	
OCENA BARDZO DOBRA	1. Udokumentowany udział w zajęciach klubu sportowego	

7) PODEJMOWANIE INICJATYW W CELU PROPAGOWANIA ŻYCIA SPORTOWEGO NA TERENIE SZKOŁY

Stworzenie możliwości uczniowi uzyskania dodatkowej oceny z wychowania fizycznego poprzez aktywność przejawiającą się chęcią wykonania dodatkowego zadania propagującego ogólnie rozumianą kulturę fizyczną.

PODEJMOWANIE INICJATYW W CELU PROPAGOWANIA ŻYCIA SPORTOWEGO NA TERENIE SZKOŁY		
OCENA:		UWAGI:
OCENA CELUJĄCA	1. Podejmowana inicjatywa służy podniesieniu poziomu świadomości potrzeby uczestnictwa w kulturze fizycznej społeczności szkolnej 2. Podejmowana inicjatywa nie wymaga pomocy i korekty nauczyciela	<u>Możliwość uzyskania tej oceny skierowana jest przede wszystkim do uczniów mniej uzdolnionych ruchowo, a mających aspiracje do osiągnięcia wysokich ocen klasyfikacyjnych.</u>
OCENA BARDZO DOBRA	1. Podejmowana inicjatywa służy podniesieniu poziomu świadomości potrzeby uczestnictwa w kulturze fizycznej społeczności szkolnej 2. Podejmowana inicjatywa wymaga pomocy i korekty nauczyciela	

V. PRZEPISY PRAWNE DOTYCZĄCE ZWALNIANIA UCZNIĄ Z ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 10 czerwca 2015r. W sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych

§ 3. Wymagania edukacyjne, o których mowa w art. 44b ust. 8 pkt 1 ustawy dostosowuje się do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia:

5) posiadającego opinię lekarza o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego – na podstawie tej opinii

§ 5.1 Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego, na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.

2. Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego, z zajęć komputerowych lub informatyki na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia ucznia w tych zajęciach wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.

3. Jeżeli okres zwolnienia ucznia z realizacji zajęć, o którym mowa w ust.2, uniemożliwia ustalenie śródrocznej lub rocznej, a w szkole policealnej – semestralnej, oceny klasyfikacyjnej, w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony”, albo „zwolniona”.

VI. SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCEN Z POSZCZEGÓLNYCH OBSZARÓW AKTYWNOŚCI

A). DLA UCZNIÓW POSIADAJĄCYCH OPINIĘ LEKARZA O OGRANICZONYCH MOŻLIWOŚCIACH WYKONYWANIA OKREŚLONYCH ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH

Nauczyciel wychowania fizycznego po otrzymaniu opinii lekarza o ograniczonych możliwościach wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego dostosowuje plan wynikowy i wymagania edukacyjne do zaleceń wskazanych w tej opinii. Po dostosowaniu wymagań edukacyjnych przedstawia je uczniowi i rodzicom (opiekunom prawnym) ucznia.

Kryteria oceniania nie ulegają zmianom, w stosunku do kryteriów oceniania dla uczniów nie posiadających opinii lekarza (opisane szczegółowo w ust. IV punkty 1, 4, 5, 6).

Zmianom mogą podlegać kryteria oceniania w obrębie obszarów UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE (punkt 2) oraz ROZWÓJ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ (punkt 3). Nauczyciel modyfikuje sposób sprawdzania stopnia opanowania danej czynności ruchowej do zaleceń ujętych w opinii lekarskiej. W przypadku, gdy możliwości ucznia nie pozwalają na aktywny udział w próbie sprawdzającej, nauczyciel może wskazać inną formę sprawdzenia ocenianej czynności ruchowej (w formie ustnej lub pisemnej).

**B). DLA UCZNIÓW ZWOLNIONYCH Z REALIZACJI ZAJĘĆ
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA PODSTAWIE OPINII O BRAKU
MOŻLIWOŚCI UCZESTNICTWA UCZNIĄ W TYCH ZAJĘCIACH
WYDANEJ PRZEZ LEKARZA, NA CZAS OKREŚLONY W TEJ OPINII**

Nauczyciel wychowania fizycznego po otrzymaniu opinii lekarza o braku możliwości uczestnictwa ucznia w zajęciach wychowania fizycznego na czas określony w tej opinii stwarza uczniowi możliwość do uzyskania oceny z wychowania fizycznego stosując zmodyfikowane do tego celu kryteria oceniania:

1) AKTYWNOŚĆ I POSTAWA WOBEC PRZEDMIOTU

POSIADANIE ODPOWIEDNIEGO, ZGODNEGO Z KONTRAKTEM STROJU SPORTOWEGO
NIE PODLEGA OCENIE

SYSTEMATYCZNOŚĆ AKTYWNEGO UCZESTNICTWA W ZAJĘCIACH
BEZ ZMIAN W STOSUNKU DO KRYTERIÓW OCENIANIA DLA UCZNIÓW NIE POSIADAJĄCYCH OPINII

AKTYWNOŚĆ UCZNIĄ PODCZAS UCZESTNICTWA W ROZGRZEWCE		
OCENA:	ODPOWIEDŹ USTNA OPISUJĄCA PRZEBIEG ROZGRZEWKI (funkcja i części składowe rozgrzewki, nazwy ćwiczeń i pozycji wyjściowych do ćwiczeń, rodzaje ćwiczeń i zdolności motoryczne przez nie kształtowane):	UWAGI:
OCENA CELUJĄCA	1.Uczeń odpowiada płynnie na wszystkie zadane przez nauczyciela pytania dotyczące przebiegu rozgrzewki 2.Uczeń wykazuje się ponadprzeciętną wiedzą na temat rozgrzewki	Ocena następuje bezpośrednio po zakończeniu części wstępnej lekcji.
OCENA BARDZO DOBRA	1.Uczeń odpowiada na wszystkie zadane przez nauczyciela pytania dotyczące przebiegu rozgrzewki	
OCENA DOBRA	1.Uczeń odpowiada na większość zadanych przez nauczyciela pytań dotyczących przebiegu rozgrzewki	
OCENA DOSTATECZNA	1.Uczeń odpowiada na pytania dotyczące rozgrzewki przy pomocy nauczyciela	
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	1.Uczeń z trudem, przy pomocy nauczyciela odpowiada na pytania dotyczące rozgrzewki	
OCENA NIEDOSTATECZNA	1.Uczeń nie udziela odpowiedzi na pytania dotyczące rozgrzewki zadane przez nauczyciela.	

OGÓLNA AKTYWNOŚĆ I POSTAWA WOBEC PRZEDMIOTU		
OCENA:	OGÓLNA AKTYWNOŚĆ I POSTAWA WOBEC PRZEDMIOTU, UCZEŃ:	UWAGI:
OCENA CELUJĄCA	1. Stanowi wzór do naśladowania (motywuje kolegów, pomaga słabszym, pełni rolę lidera w grupie, organizuje gry i zabawy dla siebie i kolegów) 2. Posiada wysoki poziom kultury osobistej 3. Jest zdyscyplinowany – nie stwarza problemów wychowawczych 4. Przestrzega i motywuje kolegów do przestrzegania zasad bezpieczeństwa 5. Świadomie stosuje zasadę „fair play” 6. Wykazuje chęć pomocy nauczycielowi.	

	7. Wykazuje szczególne zainteresowanie sportem na szczeblu lokalnym, krajowym i międzynarodowym.	
OCENA BARDZO DOBRA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jego postawa społeczna , zaangażowanie i stosunek do zajęć edukacyjnych wychowanie fizyczne nie budzą żadnych zastrzeżeń. 2. Posiada wysoki poziom kultury osobistej 3. Zachowuje należytą dyscyplinę na lekcji, szanuje sprzęt. 4. Przestrzega zasad bezpieczeństwa, stosuje się do regulaminów 5. Stosuje zasadę „fair play” 6. Pomaga nauczycielowi w organizowaniu i przeprowadzaniu lekcji. 7. Uczeń aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły (lekcje, zajęcia pozalekcyjne) 	
OCENA DOBRA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jego postawa społeczna , stosunek do wychowania fizycznego nie budzi większych zastrzeżeń 2. Posiada zadowalający poziom kultury osobistej 3. Na większości lekcji jest zdyscyplinowany 4. Na większości lekcji przestrzega zasad i regulaminów 5. Zna zasadę „fair play” 6. Angażuje się w organizowanie różnych form rywalizacji, pomaga nauczycielowi w organizowaniu zajęć (pomocę do lekcji, rozkładanie i sprzątanie sprzętu). 7. Uczeń korzysta z organizowanych imprez rekreacyjnych. 	
OCENA DOSTATECZNA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego. 2. Posiada dostateczny poziom kultury osobistej 3. Często nie zachowuje dyscypliny, przeszkadza w lekcji 4. Często nie przestrzega zasad i regulaminów, nie szanuje sprzętu sportowego 5. Kojarzy zasadę „fair play” 6. Rzadko pomaga nauczycielowi 7. Bardzo rzadko bierze udział w życiu sportowym szkoły. 	
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posiada duże luki w zakresie wychowania społecznego 2. Posiada niski poziom kultury osobistej 3. Nie wykazuje zainteresowania sportem i rekreacją 4. Nie zachowuje dyscypliny 5. Nie przestrzega regulaminów i zasad panujących na lekcji 6. Nie zna zasady „fair play” 7. Unika pomocy nauczycielowi w organizowaniu lekcji 	
OCENA NIEDOSTATECZNA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posiada lekceważący stosunek do zajęć (przeszkadza kolegom) 2. Posiada bardzo niski poziom kultury osobistej 3. Nie podejmuje żadnych działań na lekcji 4. Nie zachowuje dyscypliny 5. Nie przestrzega zasad i regulaminów, nie wykonuje poleceń nauczyciela, swoim zachowaniem stwarza zagrożenie bezpieczeństwa ćwiczących 6. Nie zna i nie chce poznać zasady „fair play” 7. Odmawia nauczycielowi pomocy w organizowaniu lekcji 8. Uczeń nie interesuje się w ogóle sportem i rekreacją, nie uczestniczy w imprezach organizowanych przez szkołę 	

2) UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE

UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE		
OCENA:	ODPOWIEDŹ USTNA LUB PISEMNA DOTYCZĄCA OCENIANEGO DZIAŁU NAUCZANIA (technika wykonania, metodyka nauczania, elementy taktyki):	UWAGI:
OCENA CELUJĄCA	1.Uczeń wykazuje się ponadprzeciętną wiedzą na sprawdzający temat 2. Uczeń używa fachowej i specjalistycznej terminologii	
OCENA BARDZO DOBRA	1.Uczeń wykazuje się dużą wiedzą na sprawdzający temat	
OCENA DOBRA	1.Uczeń wykazuje się dobrą wiedzą na sprawdzający temat 2. Uczeń posiada pewne braki w opisywanych zagadnieniach	
OCENA DOSTATECZNA	1.Uczeń wykazuje się dostateczną wiedzą na sprawdzający temat 2. Uczeń ma problemy z używaniem prawidłowej terminologii 3. Uczeń nie zawsze potrafi prawidłowo odpowiedzieć na pytanie	
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	1.Uczeń wykazuje się minimalną wiedzą na sprawdzający temat 2.Uczeń nie zna prawidłowej terminologii 3.Uczeń rzadko zna poprawną odpowiedź na zadane pytanie	
OCENA NIEDOSTATECZNA	1.Uczeń nie posiada wiedzy na sprawdzający temat 2.Uczeń nie wykazuje chęci podniesienia poziomu swojej wiedzy	

3) ROZWÓJ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

ROZWÓJ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ		
OCENA:	ODPOWIEDŹ USTNA LUB PISEMNA DOTYCZĄCA OCENIANEGO DZIAŁU NAUCZANIA (rodzaje testów sprawdzających poziom sprawności fizycznej i ich charakterystyka, sposób wykonania poszczególnych prób, rodzaje zdolności motorycznych, sposoby doskonalenia zdolności motorycznych):	UWAGI:
OCENA CELUJĄCA	1.Uczeń wykazuje się ponadprzeciętną wiedzą na sprawdzający temat 2. Uczeń używa fachowej i specjalistycznej terminologii	
OCENA BARDZO DOBRA	1.Uczeń wykazuje się dużą wiedzą na sprawdzający temat	
OCENA DOBRA	1.Uczeń wykazuje się dobrą wiedzą na sprawdzający temat 2. Uczeń posiada pewne braki w opisywanych zagadnieniach	
OCENA DOSTATECZNA	1.Uczeń wykazuje się dostateczną wiedzą na sprawdzający temat 2. Uczeń ma problemy z używaniem prawidłowej terminologii 3. Uczeń nie zawsze potrafi prawidłowo odpowiedzieć na pytanie	
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	1.Uczeń wykazuje się minimalną wiedzą na sprawdzający temat 2.Uczeń nie zna prawidłowej terminologii 3.Uczeń rzadko zna poprawną odpowiedź na zadane pytanie	
OCENA NIEDOSTATECZNA	1.Uczeń nie posiada wiedzy na sprawdzający temat 2.Uczeń nie wykazuje chęci podniesienia poziomu swojej wiedzy	

4) WIADOMOŚCI

WIADOMOŚCI
BEZ ZMIAN W STOSUNKU DO KRYTERIÓW OCENIANIA DLA UCZNIÓW NIE POSIADAJĄCYCH OPINII

5) REPREZENTOWANIE SZKOŁY NA ZAWODACH SPORTOWYCH (w których uczestnictwo jest możliwe pomimo posiadania opinii o braku możliwości uczestnictwa ucznia w zajęciach wychowania fizycznego, np. zawody szachowe, konkursy sportowe, itp.)

REPREZENTOWANIE SZKOŁY NA ZAWODACH SPORTOWYCH
BEZ ZMIAN W STOSUNKU DO KRYTERIÓW OCENIANIA DLA UCZNIÓW NIE POSIADAJĄCYCH OPINII

6) UDOKUMENTOWANY UDZIAŁ W ZAJĘCIACH KLUBU SPORTOWEGO

UDOKUMENTOWANY UDZIAŁ W ZAJĘCIACH KLUBU SPORTOWEGO
BEZ ZMIAN W STOSUNKU DO KRYTERIÓW OCENIANIA DLA UCZNIÓW NIE POSIADAJĄCYCH OPINII

7) PODEJMOWANIE INICJATYW W CELU PROPAGOWANIA ŻYCIA SPORTOWEGO NA TERENIE SZKOŁY

PODEJMOWANIE INICJATYW W CELU PROPAGOWANIA ŻYCIA SPORTOWEGO NA TERENIE SZKOŁY
BEZ ZMIAN W STOSUNKU DO KRYTERIÓW OCENIANIA DLA UCZNIÓW NIE POSIADAJĄCYCH OPINII

VII. PLANOWANE PRÓBY SPRAWDZAJĄCE POZIOM OPANOWANIA UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH ORAZ POZIOM SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ W DRUGIM ETAPIE EDUKACYJNYM

UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE							
LP	DZIAŁ	KLASA IV		KLASA V		KLASA VI	
		SPRAWDZANE UMIEJĘTNOŚCI	PRÓBA SPRAWDZAJĄCA	SPRAWDZANE UMIEJĘTNOŚCI	PRÓBA SPRAWDZAJĄCA	SPRAWDZANE UMIEJĘTNOŚCI	PRÓBA SPRAWDZAJĄCA
	WPROWADZENIE						
1.	Rozgrzewka	- części rozgrzewki - ćwiczenia kształtujące w ruchu (10 ćwiczeń) bez konieczności fachowego nazewnictwa - ćwiczenia kształtujące w miejscu (10 ćwiczenia) bez konieczności fachowego nazewnictwa - płynność wykonania	Przeprowadzenie rozgrzewki przy pomocy nauczyciela	- części rozgrzewki - ćwiczenia kształtujące w ruchu (10 ćwiczeń) wraz z koniecznością fachowego nazewnictwa - ćwiczenia kształtujące w miejscu (10 ćwiczenia) wraz z koniecznością fachowego nazewnictwa - płynność wykonania - panowanie nad grupą	Przeprowadzenie rozgrzewki samodzielnie	- części rozgrzewki - ćwiczenia kształtujące w ruchu (10 ćwiczeń) wraz z koniecznością fachowego nazewnictwa - ćwiczenia kształtujące w miejscu (10 ćwiczenia) wraz z koniecznością fachowego nazewnictwa - płynność wykonania - panowanie nad grupą - wprowadzenie do rozgrzewki minimum jednego ćwiczenia nie poznanego na lekcjach wychowania fizycznego	Przeprowadzenie rozgrzewki samodzielnie
	LEKKOATLETYKA						
2.	Rzut piłeczką palantową	- rzut wykonany z miejsca ręką sprawniejszą	Rzut piłeczką palantową	- rzut wykonany z biegu ręką sprawniejszą	Rzut piłeczką palantową	- rzut wykonany z biegu ręką prawą i lewą	Rzut piłeczką palantową
3.	Start wysoki i niski	- start wysoki wykonany bez komend startowych - start niski wykonany bez komend startowych	Start wysoki Start niski	- start wysoki (przyjmowanie pozycji na komendy startowe) - start niski (przyjmowanie	Start wysoki Start niski	- start wysoki (przyjmowanie pozycji na komendy startowe) - start niski	Start wysoki Start niski

				pozycji na komendy startowe)		(przyjmowanie pozycji na komendy startowe)	
4.	Skipy	- poprawność techniczna wykonania skipu A - poprawność techniczna wykonania skipu C	Skip A Skip C	- poprawność techniczna wykonania skipu A - poprawność techniczna wykonania skipu B - poprawność techniczna wykonania skipu C	Skip A Skip B Skip C	- poprawność techniczna wykonania skipu A - poprawność techniczna wykonania skipu B - poprawność techniczna wykonania skipu C - poprawność techniczna wykonania wieloskoku	Skip A Skip B Skip C Wieloskok
5.	Przekazanie pałeczki sztafetowej	-	-	-	-	- poprawność techniczna przekazania pałeczki sztafetowej w biegu	Przekazanie pałeczki sztafetowej
MINI KOSZYKÓWKA							
6.	Sprawdzian poziomu nabytych umiejętności technicznych z piłki koszykowej	- podanie i chwyt piłki w miejscu - kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w dowolnym tempie - rzut piłki do kosza	Tor sprawdzający poziom umiejętności technicznych	- podanie i chwyt piłki w ruchu - kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w szybkim tempie - rzut piłki do kosza po zatrzymaniu	Tor sprawdzający poziom umiejętności technicznych	- podanie i chwyt piłki w ruchu - kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w szybkim tempie - rzut piłki do kosza po zatrzymaniu - rzut z biegu po kozłowaniu (tzw. „dwutakt”)	Tor sprawdzający poziom umiejętności technicznych
MINI PIŁKA RĘCZNA							
7.	Sprawdzian poziomu nabytych umiejętności technicznych z piłki ręcznej	- podanie piłki jednorącz w miejscu i w ruchu - chwyt piłki oburącz w miejscu i w ruchu - kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu - rzut na bramkę jednorącz	Tor sprawdzający poziom umiejętności technicznych	- podanie piłki jednorącz w miejscu i w ruchu - chwyt piłki oburącz w miejscu i w ruchu - kozłowanie piłki prawą i lewą ręką ze zmianą ręki i zmianą kierunku - rzut na bramkę jednorącz	Tor sprawdzający poziom umiejętności technicznych	- podanie piłki jednorącz w miejscu i w ruchu - chwyt piłki oburącz w miejscu i w ruchu - kozłowanie piłki prawą i lewą ręką z omijaniem przeszkód - rzut na bramkę z biegu z wyskoku	Tor sprawdzający poziom umiejętności technicznych

	MINI SIATKÓWKA						
8.	Sprawdzian poziomu nabytych umiejętności technicznych z piłki siatkowej	- odbicia sposobem górnym - zagrywka sposobem dolnym z odległości 3m	Tor sprawdzający poziom umiejętności technicznych	- odbicia sposobem górnym - odbicia sposobem dolnym - zagrywka sposobem dolnym z odległości 5m	Tor sprawdzający poziom umiejętności technicznych	- odbicia sposobem górnym - odbicia sposobem dolnym - zagrywka dowolnym sposobem z odległości 7m	Tor sprawdzający poziom umiejętności technicznych
	UNIHOKEJ						
9.	Sprawdzian poziomu nabytych umiejętności technicznych z unihokeja	- prowadzenie piłki w marszu - przyjęcie piłki - uderzenie piłki forehand'em i backhand'em	Tor sprawdzający poziom umiejętności technicznych	- prowadzenie piłki w biegu - przyjęcie piłki w biegu - uderzenie piłki forehand'em i backhand'em w wybranym kierunku	Tor sprawdzający poziom umiejętności technicznych	- prowadzenie piłki w biegu - przyjęcie piłki w biegu - uderzenie piłki forehand'em i backhand'em (podanie oraz strzał na bramkę) - zwód przy prowadzeniu	Tor sprawdzający poziom umiejętności technicznych
10.	MINI PIŁKA NOŻNA						
	Sprawdzian poziomu nabytych umiejętności technicznych z piłki nożnej	- prowadzenie piłki nogą prawą i lewą - uderzenie piłki nogą prawą i lewą - przyjęcie piłki dowolnym sposobem	Tor sprawdzający poziom umiejętności technicznych	- prowadzenie piłki nogą prawą i lewą - uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy i zewnętrznym podbiciem nogą prawą i lewą - przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy i zewnętrznym podbiciem	Tor sprawdzający poziom umiejętności technicznych	- prowadzenie piłki z omijaniem przeszkód - strzał na bramkę w biegu - przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy i zewnętrznym podbiciem	Tor sprawdzający poziom umiejętności technicznych
	GIMNASTYKA PODSTAWOWA						
11.	Przewrót w przód	- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu	Przewrót w przód	- przewrót w przód z marszu z odbicia jedno nogi	Przewrót w przód	- przewrót w przód z biegu z odbicia jedno nogi do pozycji stojącej	Przewrót w przód
12.	Przewrót w tył	- przewrót w tył dowolnym sposobem z prawidłowym ułożeniem rąk i nóg	Przewrót w tył	- przewrót w tył z przysiadu podpartego do klęku	Przewrót w tył	- przewrót w tył z postawy stojącej ze skłonem tułowia w przód poprzez	Przewrót w tył

						siad o nogach prostych do dowolnej pozycji	
13.	Równowaga	- przejście równoważne po odwróconej ławeczce przodem	Przejście po ławeczce	- przejście równoważne po odwróconej ławeczce bokiem, tyłem i przodem	Przejście po ławeczce	- przejście równoważne po odwróconej ławeczce z utrudnieniem i z półobrotami	Przejście po ławeczce
14.	Stanie na rękach przy drabinkach	-	-	- stanie na rękach z postawy lub uniku podpartego z pomocą i asekuracją nauczyciela	Stanie na rękach	- stanie na rękach z postawy lub uniku podpartego z asekuracją nauczyciela	Stanie na rękach
15.	Przeskok kuczny przez skrzynię	-	-	-	-	- przeskok kuczny przez skrzynię (3-4 części) z asekuracją nauczyciela	Przeskok kuczny przez skrzynię
16.	Wymyk i odmyk na drążku	-	-	-	-	- wykonanie wymyku i odmyku na drążku niskim przy pomocy drabinek	Wymyk i odmyk na drążku
17.	Układ artystyczno – gimnastyczny	-	-	-	-	- wykonanie prostego układu artystyczno – gimnastycznego	Układ artystyczno – gimnastyczny składającego się z ćwiczeń gimnast. wolnych i z przyborem
	TANIEC						
18.	Układ taneczny	-	-	-	-	- wykonanie dowolnego układu tanecznego	Układ taneczny

POZIOM SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

LP	PRÓBA	KLASA IV		KLASA V		KLASA VI	
		SPRAWDZANE UMIEJĘTNOŚCI	PRÓBA SPRAWDZAJĄCA	SPRAWDZANE UMIEJĘTNOŚCI	PRÓBA SPRAWDZAJĄCA	SPRAWDZANE UMIEJĘTNOŚCI	PRÓBA SPRAWDZAJĄCA
1.	Próba siły mięśni brzucha	- siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sek.	Próba wykonana według Międzynarodowego Testu Sprawności	- siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sek.	Próba wykonana według Międzynarodowego Testu Sprawności	- siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sek.	Próba wykonana według Międzynarodowego Testu Sprawności

			Fizycznej		Fizycznej		Fizycznej
2.	Próba siły kończyn dolnych	- skok w dal z miejsca	Próba wykonana według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej	- skok w dal z miejsca	Próba wykonana według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej	- skok w dal z miejsca	Próba wykonana według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej
3.	Próba siły kończyn górnych	- zwis na ugiętych rękach	Próba wykonana według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej	- zwis na ugiętych rękach (dziewczeta oraz chłopcy do lat 11) - podciąganie się na drążku (chłopcy od 12 roku życia)	Próba wykonana według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej	- zwis na ugiętych rękach (dziewczeta oraz chłopcy do lat 11) - podciąganie się na drążku (chłopcy od 12 roku życia)	Próba wykonana według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej
4.	Próba siły dłoni	- pomiar siły dłoni (dynamometrem dłoniowym)	Próba wykonana według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej	- pomiar siły dłoni (dynamometrem dłoniowym)	Próba wykonana według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej	- pomiar siły dłoni (dynamometrem dłoniowym)	Próba wykonana według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej
5.	Próba gibkości	- skłon tułowia w przód w staniu	Próba wykonana według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej	- skłon tułowia w przód w staniu	Próba wykonana według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej	- skłon tułowia w przód w staniu	Próba wykonana według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej
6.	Próba szybkości	- bieg na dystansie 50m	Próba wykonana według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej	- bieg na dystansie 50m	Próba wykonana według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej	- bieg na dystansie 50m	Próba wykonana według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej
7.	Próba zwinności	- bieg wahadłowy na dystansie 4x10m z przenoszeniem klocków	Próba wykonana według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej	- bieg wahadłowy na dystansie 4x10m z przenoszeniem klocków	Próba wykonana według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej	- bieg wahadłowy na dystansie 4x10m z przenoszeniem klocków	Próba wykonana według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej
8.	Przygotowanie do Testu Coopera / Test Coopera	- wytrzymałość tlenowa	Marszobieg w czasie 5 min	- wytrzymałość tlenowa	Marszobieg w czasie 9 min	- wytrzymałość tlenowa	Marszobieg w czasie 12 min (test Coopera)

VIII. PLANOWANE ZAKRESY POZIOMU NABYTEJ WIEDZY ORAZ NABITYCH POSTAW Z ZAKRESU KULTURY FIZYCZNEJ W DRUGIM OKRESIE EDUKACYJNYM

KLASA IV		KLASA V		KLASA VI	
POSTAWY	WIADOMOŚCI	POSTAWY	WIADOMOŚCI	POSTAWY	WIADOMOŚCI
Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:
ma pozytywny stosunek do ćwiczeń ruchowych w czasie wolnym od zajęć, interesuje się aktywnością ruchową,	wie jakie znaczenie zdrowotne ma rekreacja fizyczna,	stara się podejmować decyzje dotyczące poprawy stanu zdrowia bez wymagań i poleceń nauczyciela,	zna zasady i warunki bezpiecznego poruszania się na drodze i w terenie oraz organizowania zajęć ruchowych na boisku sportowym, placu zabaw z wykorzystaniem przyborów i przyrządów typowych i nietypowych,	dostrzega występujące na co dzień sytuacje oraz zachowania zagrażające zdrowiu i życiu ludzkiemu,	zna zasady właściwego rytmu pracy i wypoczynku ze szczególnym uwzględnieniem aktywności ruchowej,
chętnie i z radością uczestniczy w zabawach rekreacyjnych,	zna zasady bezpieczeństwa podczas lekcji, podczas przebywania w sali gimnastycznej, w szatni, na boisku,	potrafi określić swoje mocne i słabe strony, dążyć do doskonalenia się i rozwijania pożądanых zachowań,	zna zasady higieny i estetyki miejsca ćwiczeń,	zdaje sobie sprawę ze szkodliwości wszelkich nałogów i niewłaściwych przyzwyczajęń, unika ich i stara się pomagać innym w ich zwalczaniu,	wie jakie czynniki i zachowania sprzyjają, a jakie zagrażają jego zdrowiu,
umie zachować się w terenie i czerpać z tego walory zdrowotne, wolicjonalne i utylitarne,	zna przepisy gier i zabaw,	przejawia gotowość uczestniczenia w zespołowych lub indywidualnych formach ekspresji ruchowej,	zna zasady hartowania organizmu w różnych warunkach pogodowych,	przestrzega zasad ruchu drogowego,	jest świadomy potrzeby systematycznego uprawiania ćwiczeń wpływających na poprawę jego sylwetki, zdrowy styl życia i ogólny stan zdrowia,
przestrzega przepisów ruchu drogowego,	wie co oznacza sygnalizacja sędziego w minikoszykówce,	przeżywa emocjonalne zaangażowanie w zabawach, grach,	wie jakie zmiany zachodzą w organizmie dojrzewającej dziewczynki i dojrzewającego chłopca,	umie kontrolować swoje zachowania i reakcje, potrafi powstrzymać się od zachowań w sytuacjach konfliktowych, przeżywania sukcesu lub porażki,	wie jak wdrażać rodziców do aktywności ruchowej, do zabaw, gier rekreacyjnych i korzystać z walorów środowiska, w jakim żyjemy i mieszkamy,

respektuje polecenia nauczyciela,	stosuje prawidłową terminologię w określaniu nazw przyrządów, przyborów oraz ćwiczeń stosowanych na zajęciach,	ma chęć i ambicję bycia członkiem zespołu, przeżywa radość z jego sukcesów,	wie jakie ćwiczenia i gry wpływają usprawniająco na funkcjonowanie organizmu i poszczególne zdolności motoryczne,	potrafi podporządkować się ustalonym regułom i przepisom działań zespołowych,	dokonyuje samooceny i samokontroli,
egzekwuje zasady współpracy w zespole, przestrzega zasady „fair play”	wie jakie jest znaczenie stosowania ćwiczeń oddechowych oraz prawidłowej regulacji oddechu podczas wysiłku,	chętnie przenosi działania ruchowe ze szkoły do domu,	wie jakie czynniki i zachowania sprzyjają, a jakie zagrażają jego zdrowiu,	przeżywa zadowolenie z pokonywania trudności, dąży do doskonalenia siebie i swoich umiejętności,	zna zasady higieny po wysiłku fizycznym,
potrafi kontrolować własne emocje i zachowania oraz panować nad nimi,	zna sposoby udzielania pierwszej pomocy przy zranieniach,	dba o stan środowiska naturalnego,	prawidłowo rozumie pojęcia: szybkość, siła, wytrzymałość, zwinność, zręczność, równowaga,,	właściwie zachowuje się w roli zawodnika oraz widza na zawodach sportowych,	zna zasady i sposoby hartowania organizmu,
potrafi i chce pomóc słabszym kolegom podczas wykonywanego ćwiczenia czy zadania,	zna sposoby organizacji czasu wolnego, wie co to jest wypoczynek czynny i bierny,	potrafi współpracować z innymi uczniami w celu pomocy w organizacji zajęć ruchowych,	zna znaczenie stosowania ćwiczeń oddechowych,	wykazuje troskę i odpowiedzialność za swoje działania,	wie jaki wpływ mają ćwiczenia na estetykę ruchu,
potrafi właściwie zachować się w sytuacjach urazu u siebie i u współćwiczącego,	wie dlaczego przed posiłkiem i po skorzystaniu z toalety należy myć ręce,	potrafi ocenić swoją pracę,	zna zasady posługiwania się przyrządami pomiarowymi,	chce i potrafi udzielić pierwszej pomocy zranieniach, stłuczeniach,	wie jaki ruch może wpłynąć na prawidłową postawę ciała,
potrafi szanować przybory i przyrządy do ćwiczeń,	wie, dlaczego codziennie należy myć całe ciało oraz zmieniać bieliznę osobistą,	przestrzega zasad kulturalnego kibicowania podczas zabaw i gier, przestrzega zasady „fair play”,	wie jak udzielić pierwszej pomocy przy zranieniach, omdleniach,	pomaga słabszym kolegom podczas wykonywanego ćwiczenia,	zna prawidłową terminologię poznanych ćwiczeń fizycznych, pozycji wyjściowych i zadań ruchowych,
kulturalnie zachowuje się podczas różnych form aktywności ruchowej,	zna zasady hartowania organizmu,	potrafi i chce pomóc słabszym kolegom podczas wykonywanego ćwiczenia,	wie jaki jest cel ćwiczeń na świeżym powietrzu,	współpracuje z partnerem w celu bezpiecznej i skutecznej realizacji zadania ruchowego,	prawidłowo rozumie pojęcia: szybkość, siła, wytrzymałość, zwinność, skoczność, zręczność, równowaga, koordynacja ruchowa, orientacja, czucie rytmu,
akceptuje siebie (swój wygląd, swoją sprawność),	zna znaczenie ćwiczeń dla kształtowania prawidłowej postawy ciała,	chętnie podejmuje zadania sprawdzające jego sprawność	zna różne formy aktywności i wie, że można je organizować w czasie wolnym od zajęć szkolnych,	ma świadomość jakie są jego potrzeby rozwojowe i jak je zaspokajać,	zna zasady stosowania w życiu codziennym wypoczynku czynnego,

wykazuje się różnymi pomysłami przy organizowaniu zabaw i gier,	wie jakie są przyczyny powstawania wad postawy	ma pozytywny stosunek emocjonalny do różnych form aktywności zdrowotno-rekreacyjnej,	wie jakie znaczenie społeczne ma rekreacja fizyczna (uwalnia od stresów, napięć i obciążeń współczesnego życia),	podejmuje aktywność zdrowotno – rekreacyjną poza szkołą,	zna zasady i przepisy gier i zabaw oraz sposób sędziowania,
systematycznie, wytrwale i konsekwentnie bierze udział w świadomym działaniu na rzecz podnoszenia własnej sprawności fizycznej.	wie jak posługiwać się taśmą i stoperem,	aktywnie i świadomie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, ze zrozumieniem ich sensu.	zna uproszczone przepisy gier i zabaw oraz sposób ich sędziowania,	ma pozytywny obraz własnej osoby.	zna zasady bezpiecznej organizacji zajęć ruchowych w terenie latem i zimą,
	wie jakie jest znaczenie kształtowania różnych cech motorycznych,		wie jak należy zachować się na zawodach sportowych będąc w roli zawodnika i widza,		wie, że należy dbać o stan środowiska w miejscu zabawy,
	prawidłowo rozumie pojęcia: siła, szybkość, zręczność, zwinność,		wie, dlaczego intensywne ćwiczenia należy wykonywać w stroju sportowym, zna zasady higieny,		zna walory i możliwości rekreacyjne i sportowe najbliższej okolicy szkoły.
	wie jaki jest wpływ gry i zabawy na rozwijanie zdolności taktycznych,		wie, dlaczego w czasie wysiłku serce mocniej pracuje,		
	wie jaki wpływ mają ćwiczenia przy muzyce na estetykę ruchu,		wie jakie ćwiczenia ułatwiają utrzymywanie prawidłowej postawy.		
	wie jak zapobiegać odmrożeniom i udarowi słonecznemu,				
	wie jaki jest wpływ zachowań na stan środowiska naturalnego w miejscu zabawy.				