

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH VII

I KONTRAKT Z UCZNIEM

1. Oceny są jawne zarówno dla ucznia, jak i jego rodziców (prawnych opiekunów).
2. Uczeń zobowiązany jest przynieść na każdą lekcję strój sportowy : obuwie z białą podeszwą, koszulkę w kolorze białym, spodenki, dresy.
3. Przy ocenie z przedmiotu nauczyciel uwzględnia: czynne uczestnictwo w lekcji, sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przedmiotu, zaangażowanie w przebieg lekcji, przygotowanie do zajęć, właściwy stosunek do przeciwnika i własnego ciała, opanowanie wiadomości i umiejętności przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami, dokonywanie samooceny i samokontroli własnej sprawności fizycznej, aktywności na lekcji, udział w zawodach sportowych szkolnych i pozaszkolnych reprezentujących szkołę.
4. Uczeń ma prawo dwa razy w semestrze zgłosić nieprzygotowanie do zajęć lekcyjnych rozumiane jako brak stroju, co nauczyciel odnotowuje jako „np” w rubryce „postawa wobec w-f i zdrowego ciała”. Każde następne nieprzygotowanie daje ocenę niedostateczną.
5. Postępy ucznia nauczyciel odnotowuje w e- dzienniku .
6. Testy sprawności fizycznej, znajomość przepisów gry, sędziowania oraz gestykulacji są obowiązkowe i zawsze wcześniej zapowiedziane z tygodniowym wyprzedzeniem.
7. Uczeń ma prawo do jednokrotnej próby poprawienia oceny niedostatecznej ze sprawdzianu umiejętności ruchowych i wiadomości w terminie do jednego tygodnia od dnia poinformowania o ocenie. Poprawioną ocenę odnotowujemy w e-dzienniku, obok oceny poprawionej, przy czym ta ostatnia jest brana pod uwagę przy wystawieniu oceny śródrocznej i rocznej.
8. Jeżeli uczeń nie uczestniczył w jednej z obowiązujących procedur oceniania (z powodu nieobecności bądź nie brania czynnego udziału w

lekcji), ma obowiązek poddania się tej formie w ciągu jednego tygodnia od dnia ustalonego przez nauczyciela. W tej sytuacji w dzienniku lekcyjnym w rubryce z ocenami wpisuje się „nieobecny” (nb). Jeżeli uczeń skorzystał z możliwości zdobycia oceny nauczyciel obok zapisu „nieobecny” wpisuje ocenę cząstkową, którą otrzymał. Jeżeli uczeń nie skorzystał z możliwości uzyskania oceny nauczyciel wpisuje ocenę niedostateczną.

9. Uczeń, jeżeli nie ma przeciwwskazań lekarskich , powinien uczestniczyć we wszystkich formach zajęć na lekcji wychowania fizycznego.
10. W przypadku zwolnienia całkowitego z wychowania fizycznego w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony”.
11. Rodzic może pisemnie zwolnić ucznia z czynnego brania udziału w lekcji z powodu niedyspozycji zdrowotnej.
12. Ocenę roczną wystawia się na podstawie ocen uzyskanych w całym roku szkolnym.
13. O proponowanej ocenie semestralnej i rocznej rodzice (opiekunowie) i uczniowie są informowani przez wpis do e- dziennika najpóźniej na dwa tygodnie przed radą klasyfikacyjną. W przypadku przewidywanej oceny niedostatecznej śródrocznej lub końcowej rodzice są powiadamiani pisemnie przez wychowawcę klasy i nauczyciela na miesiąc przed terminem klasyfikacji. Na koniec semestru nie przewiduje się dodatkowych sprawdzianów.

II OCENIANIE ODBYWA SIĘ ZA POMOCĄ:

1. Obserwacji ucznia – POSTAWA wobec wf: przygotowanie do lekcji - strój sportowy, współdziałanie w grupie, przygotowywanie dodatkowych ćwiczeń i materiałów, pomoc w rozkładaniu i sprzątaniu sprzętu sportowego
2. Testów sprawności fizycznej – POSTĘP w rozwoju fizycznym.
3. Sprawdzań umiejętności ruchowych
4. Aktywności
5. Udziału w konkursach sportowych
6. Wiadomości.

III WYMAGANIA EDUKACYJNE NA OCENĘ ŚRÓDROCZNA I ROCZNA

1. Na ocenę *śródroczną* i *roczną* mają wpływ następujące formy aktywności:

- Postawa wobec wychowania fizycznego i zdrowego ciała
- Postęp w rozwoju fizycznym
- Umiejętności ruchowe
- Wiadomości
- Aktywność
- Reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych

Wymagania szczegółowe w klasach VII szkoły podstawowej

Test Coopera – dzieci biegają lub idą w ciągu 12 min. Próbę przeprowadzamy na bieżni okrężnej. Dla ułatwienia pomiaru odległości pokonanego dystansu przy bieżni ustawiamy chorągiewki w odległości co 25-50 m. W celu uzyskania precyzyjnych wyników należy podzielić dzieci na grupy o podobnym poziomie wytrzymałościowym.

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:

- *bieg na dystansie 50 m,*
- *skok w dal z miejsca,*
- *biegi przedłużone:*
 - *na dystansie 600 m – dziewczęta i chłopcy*
 - *na dystansie 800 m – dziewczęta*
 - *na dystansie 1000 m chłopcy*

- pomiar siły względnej:
 - zwis na ugiętych rękach
 - podciąganie w zwisie na drążku
- *bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem*

- klocków,*
- *siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s.*

Uwaga!!! Sprawność fizyczna podlegać będzie kontroli okresowej dwa razy w roku szkolnym.

Indeks Sprawności Fizycznej K. Zuchory – wszystkie próby:

- *bieg sprinterski w miejscu - na komendę „start” badany wykonuje bieg w miejscu w ciągu 10 s, unosząc wysoko kolana z jednoczesnym kłaśnięciem pod ugiętą nogą,*
- *skok w dal z miejsca - badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed wyznaczoną linią, następnie pochyla tułów, ugina nogi (nie więcej niż 90 stopni) z równoczesnym zamachem obu rąk dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód i odbijając się jednocześnie energicznie od podłoża, skacze jak najdalej, odległość mierzy się własnymi stopami,*
- *zwis na ramionach – próbę należy wykonać zgodnie z opisem w tabeli nr 15,*
- *skłon tułowia w przód - badany z pozycji na baczność wykonuje ciągły, powolny skłon tułowia w przód z zadaniem wskazanym, wynikającym z tabeli nr 16,*
- *bieg ciągły – badany może wykonać bieg w miejscu lub bieg z przemieszczaniem się np. na bieżni*
- *„nożyce” poprzeczne nóg w leżeniu tyłem – badany, leżąc na plecach, wykonuje „nożyce” poprzeczne, mając nogi proste w kolanach i lekko uniesione nad podłożem.*

Sprawdziany z lekkoatletyki:

- 60 m - dziewczęta/chłopcy,
- 600 m – dziewczęta,
- 1000 m – chłopcy,
- skok w dal – dziewczęta/chłopcy,
- rzut piłeczką palantową – dziewczęta/chłopcy.

Umiejętności ruchowe:

- gimnastyka
- *wykonanie próby przewrotu w przód z marszu z odbicia z jednej nogi do przysiadu podpartego*
- *wykonanie próby przewrotu w przód z marszu z odbicia z dwóch*

nóg do przysiadu podpartego

- wykonanie próby przewrotu w przód z marszu po naskoku na dwie nogi i z odbicia z dwóch nóg do przysiadu podpartego
- wykonanie próby podporu łukiem leżąc tyłem („mostek”)
- wykonanie próby stania na RR
- wykonanie próby przerzutu bokiem (tylko dla najsprawniejszych uczniów i uczennic),
- *wykonanie próby skoku rozkrocznego przez kozła wysokość kozła*
- *piłka nożna:*
 - *prowadzenie piłki po prostej prawą lub lewą nogą,*
 - *uderzenie piłki prostym podbiciem (piłka stojąca),*
 - *przyjęcie piłki prostym podbiciem od partnera,*
 - *prowadzenie piłki między tyczkami prawą lub lewą nogą,*
 - *uderzenie piłki prostym podbiciem (piłka w ruchu),*
 - *przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy od partnera,*
 - *prowadzenie piłki między tyczkami prawą i lewą nogą,*
 - *uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy (piłka w ruchu),*
 - *strzał na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,*
- *koszykówka:*
 - *kozłowanie piłki po prostej ze zmianą ręki kozłującej,*
 - *chwyt i podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu*
 - *rzut do kosza oburącz po wykonaniu 1 kroku*
 - *kozłowanie piłki po linii krzywej ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,*
 - *chwyt i podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w ruchu,*
 - *rzut do kosza oburącz po wykonaniu 2 kroków (rytm dwutaktu),*
 - *kozłowanie piłki po linii krzywej ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się, po wykonaniu ¼ obrotu,*
 - *chwyt piłki oburącz, podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w ruchu,*
 - *rzut do kosza jednorącz z dwutaktu,*
- *piłka ręczna:*
 - *kozłowanie piłki po prostej ze zmianą ręki kozłującej,*
 - *chwyt piłki oburącz i podanie jednorącz półgórze w miejscu,*
 - *rzut na bramkę z marszu po wykonaniu 3 kroków,*
 - *kozłowanie piłki po linii krzywej ze zmianą ręki kozłującej*

i kierunku poruszania się,

- chwyt piłki oburącz i podanie jednorącz półgórne w ruchu
- rzut na bramkę z biegu po wykonaniu 3 kroków,
- kozłowanie piłki po linii krzywej ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się, po wykonaniu $\frac{1}{4}$ obrotu,
- chwyt piłki oburącz i podanie jednorącz półgórne kozłem w ruchu, rzut na bramkę z wyskoku po wykonaniu 3 kroków

- **piłka siatkowa:**

- *przyjęcia piłki sposobem oburącz górnym (piłka jest dorzucana od partnera),*
- *zagrywka dolna z piłki trzymanej – 2-3 m od siatki,*
- *odbicie piłki sposobem oburącz górnym (piłka jest dorzucana od partnera),*
- *zagrywka dolna po własnym podrzucie piłki – 3-4 m od siatki,*
- *wielokrotne odbicia piłki sposobem oburącz górnym w parach,*
- *zagrywka dolna po własnym podrzucie piłki – 4-5 m od siatki.*

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 sprawdzian pisemny)*

- uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik

2. Szczegółowe kryteria oceny semestralnej lub rocznej z wychowania fizycznego

1) OCENA CELUJĄCA

Ocenę celującą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
- używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,
- systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,

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

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 95-100% zajęć,
- w sposób perfekcyjny 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;

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

- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,

- samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI,
- podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

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

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych,
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących,
- potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektownie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,

e) wiadomości (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego- L.A, gimnastyka, koszykówka, piłka ręczna, piłka siatkowa, piłka nożna, nauka i doskonalenie pływania
- posiada wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.
- opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych
- opisuje zasady wybranej zabawy lub gry ruchowej
- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego i pływalni

2) OCENA BARDZO DOBRA

Ocenę bardzo dobrą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie miejskim lub gminnym,
- niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
- niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

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

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 90-94% zajęć,
- w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- pokazuje i demonstrowa niektóre umiejętności ruchowe,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela przygotować miejsce ćwiczeń,
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,
- uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI,

- czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- 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 efektywnie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwiej, w trakcie zajęć,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- 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.
- opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych
- opisuje zasady wybranej zabawy lub gry ruchowej
- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego

3) OCENA DOBRA

Ocenę dobrą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,

- sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza w zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- raczej nie podejmuje indywidualnych formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 85-89% zajęć,
- w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- zalicza większość testów i próby sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą,
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela,
- uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI,
- raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,

- ćwiczenia wykonuje nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.
- opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych
- opisuje zasady wybranej zabawy lub gry ruchowej
- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego

4) OCENA DOSTATECZNA

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

a) postawy i kompetencji społecznych jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,

- nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych,
- charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,
- często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć :

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 80-84% zajęć,
- w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego

- zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowych 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 osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- nie oblicza wskaźnika BMI,
- nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- ćwiczenia wykonuje prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,

e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,

- wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.
- poznane umiejętności ruchowe wykonuje z licznymi błędami
- w dostateczny sposób opisuje zasady wybranej zabawy lub gry ruchowej
- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego
- dostatecznie opanował znajomość regulaminu Sali gimnastycznej i boiska szkolnego i pływalni

5) OCENA DOPUSZCZAJĄCA

Ocenę dopuszczającą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych

- bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych,
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
- bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 70-79% zajęć,
- w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,

- bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współwiczających;
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

c) sprawności fizycznej i rozwoju:

- zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- nie oblicza wskaźnika BMI,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej :

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- ćwiczenia wykonuje zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości:

- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.
- nie zawsze opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych
- nie zawsze opisuje zasady wybranej zabawy lub gry ruchowej
- nie zawsze zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego

6) OCENA NIEDOSTATECZNA

Ocenę niedostateczną na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych:

- prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
- zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie chce brać udziału w klasowych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:

- unika uczestnictwa w obowiązkowych zajęciach z wf,
- wykazuje lekceważący stosunek do aktywności fizycznej (nie stara się wykonywać żadnych ćwiczeń)
- nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji zawsze zagraża zdrowiu i życiu współwiczających;
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, a nawet często je niszczy i dewastuje;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:

- nie stara się poprawić lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej:

- ćwiczenia wykonuje zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych
- nie chce zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,

e) wiadomości:

- nie zna przepisów i zasad sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,

- nie interesuje się bieżącymi wydarzeniami sportowymi w środowisku lokalnym i kraju.
- nie potrafi opisać sposobu wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych
- nie potrafi opisać zasady wybranej zabawy lub gry ruchowej
- nie zna regulaminu sali gimnastycznej i boiska sportowego, pływalni

TESTY DO POMIARU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

1.PRÓBA SZYBKOŚCI (ISF K. Zuchory)

2.PRÓBA SIŁY RAMION (ISF K. Zuchory

**3.PRÓBA WYTRZYMAŁOŚCI – BIEG CIĄGŁY
(ISF K. Zuchory)**

4.PRÓBA SIŁY MIĘŚNI BRZUCHA (ISFK. Zuchory)

Warunki i tryb otrzymania oceny klasyfikacyjnej wyższej niż przewidywana:

Uczeń lub jego rodzice (prawni opiekunowie) mają możliwość ubiegania się o uzyskanie wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej z zajęć edukacyjnych. Warunkiem uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej z obowiązkowych i dodatkowych zajęć edukacyjnych może być:

- dłuższa usprawiedliwiona nieobecność na zajęciach edukacyjnych,
- inne ważne sytuacje życiowe, które nauczyciel uzna za istotne.

Tryb uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej z zajęć edukacyjnych:

1) Uczeń lub jego rodzice (prawni opiekunowie), nie później niż 3 dni przed rocznym klasyfikacyjnym zebraniem rady pedagogicznej, składają do nauczyciela przedmiotu pisemne podanie o zamiarze uzyskania wyższej od przewidywanej rocznej oceny klasyfikacyjnej z zajęć edukacyjnych. Podanie powinno zawierać uzasadnienie oraz informację o ocenie, o jaką będzie ubiegał się uczeń.

2) Nauczyciel podejmuje ostateczną decyzję, czy uczeń spełnienia warunki, o których mowa w Statucie Szkoły .

3) Jeżeli uczeń spełnienia wspomniane warunki nauczyciel ustala termin testu sprawnościowego oraz testu z wiadomości o sporcie obejmującego wymagania edukacyjne z przedmiotu na konkretną ocenę zamieszczone w Wymaganiach Edukacyjnych. Sprawdzenie umiejętności fizycznych ucznia musi nastąpić przed zebraniem klasyfikacyjnym rady pedagogicznej.

4) Nauczyciel po sprawdzeniu umiejętności fizycznych, wiedzy o sporcie ucznia utrzymuje bądź ustala wyższą niż przewidywana roczną ocenę klasyfikacyjną z zajęć edukacyjnych.

IV POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w lekcjach.
2. Wszystkie oceny cząstkowe podlegają poprawie w terminie uzgodnionym z nauczycielem.
3. Ocena poprawiona jest oceną ostateczną.
4. Uczeń ma prawo wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości, np. obniżona wysokość przyrzędu.
5. Po dłuższej absencji chorobowej lub innej związanej, np. z sytuacją rodzinną, uczeń nie ma obowiązku zaliczenia programu, który był realizowany w tym okresie.

Nauczanie zdalne

Praca ucznia będzie oceniana na podstawie **aktywności, systematyczności** podejmowanych przez ucznia, wykonanych zadań z wykorzystaniem środków komunikacji elektronicznej, zapewniających wymianę informacji między nauczycielem a uczniem.

Podstawowym kanałem komunikacji pomiędzy nauczycielami, rodzicami i uczniami jest dziennik elektroniczny. Rodzice i nauczyciele sprawdzają wiadomości i komunikaty na bieżąco.

Przez e-dziennik lub platformy edukacyjne nauczyciel wysyła uczniom:

- materiały i, w zależności od potrzeb uczniów, uwzględnia m.in. następujące treści: temat zajęć, czas na realizację, zadania do samodzielnego wykonania (w tym również na ocenę), interpretowania, materiały do samodzielnego zapoznania się z daną tematyką oraz ćwiczeniowe, wskazówki do samodzielnej pracy.

Nauczyciel monitoruje i ocenia zaangażowanie ucznia w pracy na odległość poprzez:

- sprawdzanie cykliczności logowań ucznia (e-podręczniki) bądź rodzica (e-dziennik),
- sprawdzanie obecności ucznia podczas zajęć prowadzonych w formie transmisji na żywo na platformie Office 365
- sprawdzanie odsyłanych zadań w odpowiednim terminie na podany adres mailowy (w przypadku, gdy zadanie będzie oceniane przez nauczyciela),
- sprawdzanie odsyłanych zadań w odpowiednim terminie (przeprowadzanych z wykorzystaniem platformy Teams lub w inny sposób wskazany przez nauczyciela).