

WYMAGANIA NEDUKACYJNE Z PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE

Zasady oceniania z wychowania fizycznego:

1. Ocena śródroczna/roczna z wychowania fizycznego będzie wypadkową ocen bieżących z:
 - postawy i zachowania ucznia na zajęciach wychowania fizycznego,
 - poziomu umiejętności ruchowych,
 - wiadomości z zakresu edukacji fizycznej,
 - wszystkie oceny doceniają wysiłek ucznia oraz uwzględniają zdefiniowane w podstawie programowej umiejętności i wiadomości,
 - na zajęciach ocenia się postępy ucznia w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.
2. Ocenę śródroczną i roczną z wychowania fizycznego ustala nauczyciel prowadzący zajęcia lekcyjne.
3. Podczas oceniania ucznia z wychowania fizycznego na pierwszym miejscu brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w zajęcia, oraz wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, zaleca się podczas oceniania brać pod uwagę stan bieżący (poziom), ale przede wszystkim chęć, postawę i postępy czynione przez ucznia.
4. Na początku każdego roku szkolnego przedstawiane są uczniom szczegółowe kryteria otrzymania poszczególnych stopni szkolnych ze wszystkich obszarów oceniania.
5. Bardzo ważnym elementem przy wystawianiu oceny z wychowania fizycznego jest, przygotowanie ucznia do lekcji, które wyraża, przez posiadanie odpowiedniego ubioru do aktywności fizycznej. **Strój na zajęcia wychowania fizycznego służy zapewnieniu właściwej higieny ciała i bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń.** Uczeń zobowiązany jest:
 - posiadać na każdej lekcji strój sportowy (zmiennie czyste obuwie sportowe, koszulkę spodenki lub dres) wymagany przez nauczyciela,
 - ze względów bezpieczeństwa wymaga się od ucznia, by podczas ćwiczeń nie nosił biżuterii (pierścionków, łańcuszków, bransoletek, zegarków, kolczyków), włosy były spięte, a paznokcie krótko obcięte,
 - nauczyciel odnotowuje bez konsekwencji dla ucznia pierwszy brak stroju, o ponownym (drugim) braku stroju powiadomiony zostaje również rodzic ucznia, jeśli uczeń nie czyni postępów w zapewnieniu bezpieczeństwa i higieny podczas ćwiczeń otrzymuje (za trzeci brak stroju) ocenę niedostateczną.
6. Śródroczna/roczna ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona o jedną do góry za:

- reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych,
 - wysokie indywidualne osiągnięcia sportowe,
 - udział w szkolnych zajęciach pozalekcyjnych,
 - systematyczny potwierdzony udział w zajęciach pozaszkolnych (kluby sportowe),
 - zdecydowane wykraczanie w wybranych sferach umiejętności ruchowych ponad poziom prezentowany przez grupę,
7. Uczeń ma możliwość poprawy każdej oceny bieżącej.
8. W celu wypełnienia wymagań edukacyjnych uczeń ma obowiązek poprawienia ocen: niedostatecznej i dopuszczającej.
9. Uczeń jest informowany o uzyskaniu danej oceny na bieżąco;
10. Rodzice otrzymują informację o ocenach na bieżąco i na zebraniach rodzicielskich.

Kryteria ocen z wychowania fizycznego:

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zaliczył wszystkie sprawdziany z wychowania fizycznego na min. ocenę bardzo dobrą lub plus dobry. 2. Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada strój sportowy). 3. Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania. 4. Powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie. 5. Reprezentuje godnie szkołę w zawodach sportowych. 6. Chętnie uczestniczy w sportowych zajęciach pozalekcyjnych. 7. Jest zaangażowany w działalność sportową szkoły. 8. Prezentuje postawę godną naśladowania, jest koleżeński, życzliwy, cechuje go wysoka kultura osobista.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zaliczył wszystkie sprawdziany na ocenę min. dobry, jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada strój sportowy). 2. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany. 3. Jest koleżeński i kulturalny wobec innych. 4. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania.

	<ol style="list-style-type: none"> 5. Stara się opanować jak najwięcej umiejętności ruchowych. 6. Zna podstawowe zasady aktywnego wypoczynku i zasady bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zaliczył większość sprawdzianów ruchowych na min. ocenę plus dostateczny. 2. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak stroju w semestrze). 3. Swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń. 4. Wykazuje małe zaangażowanie w opanowywaniu nowych umiejętności ruchowych. 5. Zna i przestrzega niektóre zasady zdrowego stylu życia i bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Z większości sprawdzianów z wychowania fizycznego otrzymuje ocenę dostateczną. 2. Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach. 3. Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć. 4. Powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale. 5. Sporadycznie współpracuje w zespole. 6. Wykazuje minimalną chęć do opanowania nowych umiejętności ruchowych. 7. Zna lecz stosuje wybiórczo niektóre zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności. 2. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć. 3. Stwarza zagrożenie dla bezpieczeństwa innych. 4. Powierzone mu zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi. 5. Nie stosuje podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań. 2. Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu. 3. Do zajęć nigdy nie jest przygotowany. 4. Samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia. 5. Lekceważy zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas zajęć ruchowych.

WYCHOWANIE FIZYCZNE

- WYMAGANIA KONIECZNE I PODSTAWOWE -

Klasa IV

- (k) Uczeń zna podstawowe zasady bezpieczeństwa, umie korzystać ze sprzętu sportowego i przyborów zgodnie z ich przeznaczeniem
- (k) Uczeń umie wykonać podstawowe ćwiczenia kształtujące (takie jak: podskoki zmienne, skipy, krok skrzyżny, krok odstawno - dostawny, podskoki jednonóż i obunóż, pajacyki, przysiady, przeskoki),
- (k) Uczeń jest przygotowany do lekcji – posiada pełny strój i obuwie na zmianę – 75% aktywnego ćwiczenia,
- Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach, stara się wykonywać polecenia nauczyciela i poprawiać swoje umiejętności,

Klasa V

- J.w.
- Uczeń zna (k) / potrafi zastosować podstawowe zasady fair-play,
- Uczeń umie przeprowadzić kilka ćwiczeń w ramach rozgrzewki,
- Uczeń umie wykonać podstawowe elementy techniki wybranych gier zespołowych (podania, chwyty, kozłowanie, rzut, odbicia),
- (k) Uczeń zna podstawowe przepisy wybranych gier zespołowych.

Klasa VI

- J.w.
- Uczeń zna podstawowe ćwiczenia wzmacniające i potrafi je poprawnie wykonać (skłony w leżeniu tyłem, wykroki, przysiad, skłon w tył w leżeniu przodem),
Uczeń umie poprawnie (k)wykonać/ wykorzystać poznane elementy techniki wybranych gier zespołowych,
(k) Uczeń umie dostosować zasady zdrowego stylu życia do codziennej aktywności.

Klasa VII

- J.w.
- (k) Uczeń na podstawie wyników wybranego testu sprawnościowego umie ocenić własną sprawność fizyczną,
- Uczeń potrafi współdziałać w grupie dla osiągnięcia określonego celu, szanując innych,
- (k) Uczeń stosuje podstawowe zasady fair-play,
- Uczeń umie wykonać wybrane elementy techniki konkurencji lekkoatletycznych.

Klasa VIII

- J.w.
- Uczeń umie przeprowadzić krótką rozgrzewkę dostosowaną do celu lekcji,

- (k) Uczeń umie wykonać wybrane elementy techniczne z zakresu programu nauczania,
- Uczeń ma podstawową wiedzę dotyczącą konkurencji wybranych dyscyplin sportowych,
- (k) Uczeń zna wybrane testy sprawności fizycznej,
- (k) Uczeń zna zasady asekuracji, samoasekuracji i umie je zastosować w praktyce.

- WYMAGANIA WYKRACZAJĄCE -

Klasa IV

- Uczeń zna zasady bezpieczeństwa, umie korzystać ze sprzętu sportowego i przyborów zgodnie z ich przeznaczeniem,
- Uczeń umie poprawnie wykonać wybrane ćwiczenia kształtujące,
- Charakteryzuje się wysoką kulturą osobistą oraz sumiennym podejściem do przedmiotu,
- Uczeń jest zawsze przygotowany do lekcji – posiada pełny strój i obuwie na zmianę,
- Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach, stara się wykonywać polecenia nauczyciela i osiąga wysoki poziom postępu w osobistym usprawnianiu,
- Uczeń chętnie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej oraz uczy się nowych umiejętności.
- Uczeń wyróżnia się ponadprzeciętnym poziomem sprawności fizycznej oraz znaczącymi postępami w realizacji programu nauczania.
- Jest szczególnie zaangażowany w pracę, charakteryzuje się twórczą postawą,
- Charakteryzuje się umiejętnościami i wiadomościami wykraczającymi poza program nauczania w danej klasie,
- Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia,
- Chętnie uczestniczy w zajęciach sportowo - rekreacyjnych, bierze udział w konkursach, zawodach i olimpiadach, reprezentując szkołę.
- Uczestniczy w pozaszkolnych formach aktywności fizycznej (zaświadczenie z klubu lub innej organizacji)

Klasa V

- J.w.
- Uczeń zna i potrafi zastosować podstawowe zasady fair-play,
- Uczeń umie przeprowadzić krótką, ogólną rozgrzewkę dla całej klasy,
- Uczeń umie wykonać podstawowe elementy techniki wybranych gier zespołowych (podania, chwyt, kozłowanie, rzut, odbicia, strzały),
- Uczeń zna podstawowe przepisy wybranych gier zespołowych,
- Uczeń zna i potrafi zastosować podstawowe przepisy gier sportowych w praktyce.

Klasa VI

- J.w.
- Uczeń zna podstawowe ćwiczenia wzmacniające i potrafi je poprawnie wykonać (skłony w leżeniu tyłem, wykroki, przysiad, skłon w tył w leżeniu przodem),
- Uczeń wie na jakie partie mięśniowe wpływają wybrane ćwiczenia wzmacniające,
- Uczeń umie poprawnie wykonać/ wykorzystać poznane elementy techniki wybranych gier zespołowych,
- Uczeń umie dostosować zasady zdrowego stylu życia do codziennej aktywności,

Klasa VII

- J.w.
- Uczeń na podstawie wyników wybranego testu sprawnościowego umie ocenić własną sprawność fizyczną,
- Uczeń potrafi współdziałać w grupie dla osiągnięcia określonego celu, szanując innych,
- Uczeń stosuje podstawowe zasady fair-play,
- Uczeń umie wykonać wybrane elementy techniki konkurencji lekkoatletycznych.

Klasa VIII

- J.w.
- Uczeń umie przeprowadzić krótką rozgrzewkę dostosowaną do celu lekcji,
- Uczeń umie wykonać wybrane elementy techniczne z zakresu programu nauczania,
- Uczeń ma podstawową wiedzę dotyczącą konkurencji wybranych dyscyplin sportowych,
- Uczeń zna wybrane testy sprawności fizycznej,
- Uczeń zna zasady asekuracji i samoasekuracji i umie je zastosować w praktyce.