



Wymagania Edukacyjne

Wychowanie fizyczne

Klasa V

I. CELE KSZTAŁCENIA

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej,
2. Zachęcanie do uczestnictwa rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej,
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej,
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych,
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

Założenia ogólne: Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego oceniania szkoły

II. OCENIANIE MA NA CELU:

1. Poinformowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i postępach w tym zakresie,
2. Pomoc uczniowi w samodzielnym planowaniu rozwoju,
3. Motywowanie ucznia do dalszej pracy, wysiłku, samodoskonalenia się,
4. Dostarczanie rodzicom i nauczycielom rzetelnej i szczegółowej informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia,
5. Umożliwienie nauczycielowi kontroli rozwoju ucznia, doskonalenie organizacji i metod pracy dydaktyczno-wychowawczej.

III. KRYTERIA OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:

1. Indywidualny poziom sprawności fizycznej ucznia i jego postępy w usprawiedliwianiu,
2. Stopień opanowania poszczególnych umiejętności ruchowych,
3. Wiedza ucznia i umiejętność jej wykorzystywania w praktycznym działaniu,
4. Postawa ucznia i stosunek do wychowania fizycznego,
5. Udział ucznia w różnorodnych zajęciach pozalekcyjnych i nieobowiązkowych,
6. Rozumienie potrzeby zdrowego stylu życia.

IV. OCENIANIE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:

1. Ocena ma charakter wspierający, a nie represyjny. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego bierze się pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć wychowania fizycznego, systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.



2. 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.
3. Jeżeli okres zwolnienia ucznia z realizacji zajęć uniemożliwia ustalenie śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej.
4. Uczeń może być zwolniony z ćwiczeń przez nauczyciela w przypadku chwilowej niedyspozycji.
5. Niedyspozycja dziewcząt nie zwalnia ich z czynnego uczestnictwa w zajęciach (wyjątkiem są wskazania medyczne potwierdzone zaświadczeniem lekarskim). W czasie niedyspozycji uczennica powinna być przygotowana do zajęć, tzn. mieć strój sportowy i w miarę możliwości wykonywać ćwiczenia w ograniczonym zakresie, po wcześniejszym uzgodnieniu z nauczycielem. Dopuszcza się zwolnienie z ćwiczeń w przypadku nasilonego bólu, czego potwierdzeniem będzie zwolnienie lekarskie lub napisane usprawiedliwienie przez rodziców (dotyczy 1-2 zajęć).
6. Uczeń, który posiada zwolnienie od rodzica z powodu chwilowej niedyspozycji lub przebytej choroby, ma obowiązek przebywać na tych zajęciach realizować zadania teoretyczne oraz pomagać w organizacji lekcji.
7. Uczeń, który jest częściowo niezdolny do zajęć z powodu przeciwwskazań lekarskich dostarcza odpowiednie zaświadczenie do nauczyciela wychowania fizycznego i będzie on realizował program nauczania dostosowany do własnych możliwości, uwzględniających wskazania lekarskie.
8. Każdy uczeń ćwiczy w zmiennym stroju sportowym. Przed lekcją wychowania fizycznego zdejmuje wszelkie przedmioty, które mogłyby zagrażać zdrowiu w czasie wykonywanych ćwiczeń (zegarek, łańcuszek, kolczyki, bransoletki, pierścionki, itp). Paznokcie powinny być obcięte do wysokości opuszków palców, długie włosy związane, spięte.
9. Na koszulkach, bluzach, spodenkach/spodniach, butach sportowych nie mogą znajdować się ozdoby typu: cekiny, koraliki, itp.

V. OBSZARY OCENIANIA:

Poniższe obszary podlegają ocenie w całym etapie edukacyjnym

Obszar I - Poziom umiejętności ruchowych i elementów technicznych:

- ocenianie dla orientacji ucznia i nauczyciela, w jakim stopniu została opanowana dana czynność ruchowa oraz czy uczeń będzie potrafił wykorzystać daną czynność ruchową w warunkach naturalnych,
- oceniane umiejętności ruchowe, rekreacyjno-sportowe dotyczą różnych dyscyplin: gimnastyki podstawowej, artystycznej, lekkoatletyki, mini gier zespołowych, sportów zimowych oraz rytmu-muzyki tańca,
- elementy techniczne i umiejętności ruchowe oceniane będą w zależności od sposobu wykonania, wg skali:
 - stopień celujący: wykonanie wzorowe,
 - stopień bardzo dobry: wykonanie w pełni poprawne, płynne, swobodne,
 - stopień dobry: wykonanie prawidłowe z drobnymi niedociągnięciami,
 - stopień dostateczny: wykonanie w miarę poprawne z błędami średniej skali stopień,
 - dopuszczający: wykonanie z dużymi błędami stopień,
 - niedostateczny: nieprzystąpienie do sprawdzianu.



Dopuszcza się odstępstwa od w/w kryteriów w przypadku długotrwałej choroby lub kontuzji. Wykonanie ocenianego elementu technicznego lub umiejętności ruchowej będące obrazem i efektem pracy i wysiłku ucznia będzie premiowane wyższą oceną.

Obszar II - Postępy w usprawnianiu swojej wydolności i sprawności fizycznej:

- przeprowadzane sprawdziany są wyznacznikami pracy ucznia nad sobą i dają mu możliwość porównywania swoich wyników z normami dla danego wieku, wynikami kolegów oraz rekordami szkoły,
- uczeń oceniany będzie za indywidualny postęp wyników bez względu na ich wartość, najpierw w stosunku do diagnozy wstępnej, a następnie w stosunku do najlepszego wyniku.

Dopuszcza się odstępstwa od w/w kryteriów, jeżeli obniżenie sprawności nastąpiło w wyniku długotrwałej choroby lub kontuzji. Postępy, będące obrazem i efektem pracy i wysiłku ucznia, będzie premiowane wyższą oceną.

Obszar III - Poziom wiedzy (posiadane wiadomości) - sprawdzane, by mieć pewność, że udział ucznia w wychowaniu fizycznym jest w pełni świadomy. Kontrolowane wiadomości dotyczą funkcjonowania organizmu, kształtowania sprawności oraz umiejętności doskonalenia jej, organizacji zajęć ruchowych, umiejętności działania na rzecz zdrowia. Ocena za poziom wiedzy będzie dokonywana 2 razy w roku.

Obszar IV - Aktywność na rzecz sportu i rekreacji udział w zawodach sportowych szkolnych i międzyszkolnych. Uczeń otrzymuje ocenę za:

- udział w szkolnych imprezach rekreacyjno-sportowych, jako zawodnik, pomocnik sędziego, pomocnik organizatora, protokolant, sprawozdawca, odpowiednio zaangażowany kibic,
- udział w pozaszkolnej imprezie rekreacyjno-sportowej-reprezentowanie szkoły,
- opracowanie gazetki (lub innych materiałów informacyjnych) o tematyce zdrowotnej lub sportowej,
- reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych na szczeblu, gminy, powiatu, województwa,
- uczestnictwo w zajęciach sportowo-rekreacyjnych.

Obszar V - Postawa, zachowanie oraz zaangażowanie (aktywność) ucznia. Ocena za postawę ucznia będzie dokonywana 2 razy w roku przy uwzględnieniu następujących elementów:

- podejmowanie maksymalnego wysiłku dostosowanego do własnych możliwości,
- sumienność wykonywania poleceń i ćwiczeń,
- szacunek do nauczyciela, koleżanki i kolegi; przestrzeganie przepisów i regulaminów
- poszanowania mienia sportowego szkoły oraz dbałość o przyrządy i przybory,
- dbałość o estetykę strój, przestrzeganie higieny osobistej.
- współpraca z nauczycielem i uczniami, organizowanie zawodów międzyklasowych oraz innych imprez sportowych, turystycznych i rekreacyjnych,
- odpowiednie zachowanie, kultura słowa, dyscyplina na lekcji, postępowanie zgodne z zasadą kulturalnego uczestnictwa i kibicowania podczas zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych,
- pomoc uczniom mniej zdolnym ruchowo.

Obszar VI - Systematyczny udział w zajęciach:

- o ocenie decyduje procent zajęć, w których uczeń uczestniczył w stosunku do wszystkich odbytych zajęć,
- ocena za systematyczny udział w zajęciach będzie dokonywana co miesiąc lub 2 razy w roku, wg następujących kryteriów:



- stopień celujący: 100% uczestnictwa w zajęciach
- stopień bardzo dobry: 90% uczestnictwa w zajęciach
- stopień dobry: 80% uczestnictwa w zajęciach
- stopień dostateczny: 70% uczestnictwa w zajęciach
- stopień dopuszczający: 60% uczestnictwa w zajęciach
- stopień niedostateczny: poniżej 60% uczestnictwa w zajęciach

Uwaga: Stan rozwoju fizycznego nie podlega ocenie wyrażanej stopniem szkolnym. Ocena rozwoju fizycznego stanowi wyłącznie informację dla ucznia, nauczyciela i rodzica.

VI. SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENIANIA:

Ocena niedostateczna (negatywna) - 1: Uczeń zdobył kompetencje instrumentalne, kierunkowe i aksjologiczne dla danego poziomu drugiego etapu kształcenia i wychowania. Uczeń nie wkłada wysiłku w realizację założonych celów, odmawia przystąpienia do sprawdzianu. Uczeń:

- ma lekceważący stosunek do przedmiotu, nauczyciela i kolegów,
- w zajęciach uczestniczy wybiórczo i jest nieprzygotowany do zajęć (brak stroju sportowego),
- swoją postawą negatywnie wpływa na klasę,
- nie reaguje na polecenia prośby nauczyciela,
- nie chce wykonywać żadnych ćwiczeń, prób, testów, pomimo prawidłowego rozwoju psychofizycznego motywacji nauczyciela,
- nie wykazuje postępów w usprawnianiu.

Oceny pozytywne:

Ocena dopuszczająca - 2: Uczeń zdobył kompetencje instrumentalne, kierunkowe i aksjologiczne dla danego poziomu drugiego etapu kształcenia i wychowania. Uczeń sporadycznie wkłada wysiłek w realizację założonych celów. Uczeń:

- w zajęciach uczestniczy niesystematycznie, bywa nieobecny na zajęciach bez usprawiedliwienia,
- sporadycznie przynosi strój sportowy,
- ma lekceważący stosunek do przedmiotu,
- posiada bardzo niską sprawność motoryczną, która nadal obniża się,
- wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia, ale niechętnie i z dużymi błędami,
- opanował materia programowy w niewielkim stopniu i ma duże luki,
- potrafi ocenić tylko jedną ze swoich zdolności motorycznych,
- unika lub odmawia udziału w zajęciach pozalekcyjnych.

Ocena dostateczna - 3: Uczeń zdobył kompetencje instrumentalne, kierunkowe i aksjologiczne dla danego poziomu drugiego etapu kształcenia i wychowania. Uczeń wkłada niewielki wysiłek w realizację założonych celów. Uczeń:

- uczeń opuszcza zajęcia sporadycznie i nie zawsze chętnie w nich uczestniczy, ćwiczy w stroju sportowym,
- dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną, która wykazuje spadek lub utrzymuje się na tym samym poziomie,
- posiada mały zakres wiedzy, której nie potrafi wykorzystać praktycznie,
- potrafi dokonać samooceny własnej sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych (wybiórczo-niektóre próby),



- wykazuje brak nawyków higienicznych,
- wykazuje brak zainteresowania zajęciami pozalekcyjnymi.

Ocena dobra - 4: Uczeń zdobył kompetencje instrumentalne, kierunkowe i aksjologiczne dla danego poziomu drugiego etapu kształcenia i wychowania. Uczeń wkłada duży wysiłek w realizację założonych celów. Uczeń:

- jest obecny na zajęciach, a nieobecności ma usprawiedliwione,
- dysponuje dobrą sprawnością motoryczną, którą utrzymuje na względnie stałym poziomie,
- w zasadzie opanował materiał programowy,
- podejmuje próby oceny własnej sprawności i umiejętności,
- zadania i ćwiczenia wykonuje z małymi błędami,
- posiada wiadomości, które potrafi wykorzystać w praktyce, ale z pomocą nauczyciela,
- wybiórczo uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych,
- jego postawa i stosunek do przedmiotu nie budzą większych zastrzeżeń,
- nie potrzebuje motywacji do pracy nad osobistym usprawnianiem i rozumie potrzebę zdrowego stylu życia.

Ocena bardzo dobra - 5: Uczeń zdobył kompetencje instrumentalne, kierunkowe i aksjologiczne dla danego poziomu drugiego etapu kształcenia i wychowania. Uczeń wkłada bardzo duży wysiłek w realizację założonych celów. Uczeń;

- aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach,
- całkowicie opanował materiał programowy,
- jest sprawny fizycznie i wykazuje duże postępy w usprawnianiu,
- zadania i ćwiczenia wykonuje pewnie, dokładnie, właściwą techniką,
- wykazuje się dużą samodzielnością i pomysłowością podczas ćwiczeń,
- potrafi dokonać samooceny różnymi próbami i testami,
- jego zaangażowanie i stosunek do przedmiotu nie budzi najmniejszych zastrzeżeń, a swoją postawą zachęca innych do udziału w zajęciach,
- bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych,
- posiada duży zakres wiadomości z kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje w praktycznym działaniu,
- zna zasady zdrowego stylu życia i świadomie, samodzielnie je wdraża.

Ocena celująca - 6: Uczeń zdobył kompetencje instrumentalne, kierunkowe i aksjologiczne dla danego poziomu drugiego etapu kształcenia i wychowania. Uczeń wkłada możliwie największy wysiłek w realizację założonych celów. Uczeń:

- spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- aktywnie i chętnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły,
- jest reprezentantem szkoły i osiąga wysokie wyniki w zawodach międzyszkolnych,
- rozumie, zna oraz świadomie i systematycznie stosuje zasady zdrowego stylu życia oraz je promuje,
- jest wzorem na zajęciach wychowania fizycznego, w szkole i w środowisku.



VII. KRYTERIA WYMAGAŃ DLA UCZNIĄ ZE SPECJALNYMI POTRZEBAMI:

Ocena niedostateczna - 1: Uczeń zdobył kompetencje instrumentalne, kierunkowe i aksjologiczne dla danego poziomu drugiego etapu kształcenia wychowania (zgodnie z indywidualnymi możliwościami i potrzebami psychomotorycznymi). Uczeń nie wkłada wysiłku, w porównaniu do swoich możliwości psychofizycznych, w realizację założonych celów. Uczeń:

- odmawia przystąpienia do sprawdzianu,
- nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu fizycznym (w stosunku do swoich możliwości psychomotorycznych),
- charakteryzuje się niewiedzą w zakresie wychowania fizycznego,
- nie wykazuje aktywności na rzecz sportu i rekreacji,
- wykazuje złą postawę, zachowanie i nie wykazuje zaangażowania na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych.

Ocena dopuszczająca - 2: Uczeń zdobył kompetencje instrumentalne, kierunkowe i aksjologiczne dla danego poziomu drugiego etapu kształcenia i wychowania (zgodnie z indywidualnymi możliwościami i potrzebami psychomotorycznymi). Uczeń:

- sporadycznie wkłada wysiłek, w stosunku do swoich możliwości psychomotorycznych w realizację założonych celów,
- wykonuje z dużymi błędami elementy techniczne i umiejętności ruchowe w stosunku do swoich możliwości psychomotorycznych,
- wykazuje małe postępy w usprawnianiu w porównaniu do swoich możliwości psychomotorycznych,
- posiada małe wiadomości w zakresie wychowania fizycznego,
- wykazuje bardzo małą (znikoma) aktywność (w porównaniu do swoich możliwości psychomotorycznych) na rzecz sportu i rekreacji,
- ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie jest pilny, wykazuje duże braki w kulturze osobistej, stosunku do przedmiotu, swym zachowaniem stwarza zagrożenie dla zdrowia innych, zarówno na zajęciach lekcyjnych, jak i pozalekcyjnych.

Ocena dostateczna - 3: Uczeń zdobył kompetencje instrumentalne, kierunkowe i aksjologiczne dla danego poziomu drugiego etapu kształcenia i wychowania (zgodnie z indywidualnymi możliwościami i potrzebami psychomotorycznymi). Uczeń wkłada niewielki wysiłek, w stosunku do swoich możliwości psychomotorycznych, w realizację założonych celów. Uczeń:

- wykonuje w miarę poprawnie lub z błędami elementy techniczne i umiejętności ruchowe na miarę swoich możliwości psychomotorycznych,
- wykazuje małe postępy w usprawnianiu (w porównaniu do swoich możliwości psychomotorycznych),
- przejawia pewne braki w wiadomościach z wychowania fizycznego (w stosunku do swoich możliwości),
- wykazuje sporadyczną aktywność (w porównaniu do swoich możliwości psychomotorycznych) na rzecz sportu i rekreacji,
- wykazuje się mało zaangażowaną postawą, zarówno na zajęciach lekcyjnych jak i pozalekcyjnych, a zachowaniem budzi większe zastrzeżenia.



Ocena dobra - 4: Uczeń zdobył kompetencje instrumentalne, kierunkowe i aksjologiczne dla danego poziomu drugiego etapu kształcenia i wychowania (zgodnie z indywidualnymi możliwościami i potrzebami psychomotorycznymi). Uczeń wkłada duży wysiłek na miarę swoich możliwości psychomotorycznych w realizację założonych celów. Uczeń:

- wykonuje prawidłowo z drobnymi niedociągnięciami elementy techniczne i umiejętności ruchowe na miarę swoich możliwości psychomotorycznych,
- doskonalą swoją sprawność fizyczną (na miarę swoich możliwości psychomotorycznych) i uzyskuje postępy rozwoju sprawności i wydolności fizycznej,
- posiadane wiadomości w zakresie wychowania fizycznego, potrafi (w miarę swoich możliwości psychomotorycznych) wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela,
- wykazuje niesymetryczną aktywność (w stosunku do swoich możliwości psychomotorycznych) na rzecz sportu i rekreacji,
- wykazuje dobrą postawę i zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych, a swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń.

Ocena bardzo dobra - 5: Uczeń zdobył kompetencje instrumentalne, kierunkowe i aksjologiczne dla danego poziomu drugiego etapu kształcenia i wychowania (zgodnie z indywidualnymi możliwościami i potrzebami psychomotorycznymi). Uczeń wkłada bardzo duży wysiłek na miarę swoich możliwości psychomotorycznych w realizację założonych celów. Uczeń:

- wykonuje w pełni poprawnie, płynnie, swobodnie elementy techniczne i umiejętności ruchowe, na miarę swoich możliwości psychomotorycznych,
- systematycznie (na miarę swoich możliwości psychomotorycznych) doskonalą swoją sprawność fizyczną i uzyskuje duże postępy rozwoju sprawności i wydolności fizycznej,
- posiada duże wiadomości w zakresie wychowania fizycznego i umiejętnie (w miarę swoich możliwości psychomotorycznych) wykorzystuje je w praktycznym działaniu,
- wykazuje dużą aktywność (na miarę swoich możliwości psychomotorycznych) na rzecz sportu i rekreacji,
- wykazuje bardzo dobrą postawę, zachowanie i zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych.

Ocena celująca - 6: Uczeń zdobył kompetencje instrumentalne, kierunkowe i aksjologiczne dla danego poziomu drugiego etapu kształcenia i wychowania (zgodnie z indywidualnymi możliwościami i potrzebami psychomotorycznymi). Uczeń wkłada możliwie największy wysiłek na miarę swoich możliwości psychomotorycznych w realizację założonych celów. Uczeń:

- wykonuje elementy techniczne i umiejętności wykraczające poza zindywidualizowane możliwości i potrzeby psychomotoryczne,
- systematycznie (na miarę swoich możliwości psychomotorycznych) doskonalą swoją sprawność fizyczną i uzyskuje wysokie postępy rozwoju sprawności i wydolności fizycznej,
- posiada bardzo duże wiadomości w zakresie wychowania fizycznego i umiejętnie (w miarę swoich możliwości psychomotorycznych) wykorzystuje je w praktycznym działaniu,
- wykazuje bardzo dużą aktywność (na miarę swoich możliwości psychomotorycznych) na rzecz sportu i rekreacji,
- wykazuje wzorową postawę, zachowanie i zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych.



Ocenianie bieżące ma na celu monitorowanie osiągnięć pracy ucznia oraz przekazywanie uczniom informacji o jego osiągnięciach edukacyjnych pomagających w uczeniu się, poprzez wskazanie, co uczeń robi dobrze, co i jak wymaga poprawy oraz jak powinien dalej się uczyć ćwiczyć.

Sposoby prowadzenia osiągnięć:

1. Sprawność psychomotoryczna:

- testy sprawności fizycznej,
- zawody sportowe,
- tory przeszkód,
- formy współzawodnictwa.

2. Umiejętności;

- sprawdzian umiejętności technicznych z danej dyscypliny,
- zadania kontrolno-oceniające,
- obserwacja ucznia i jego postępów,
- zawody sportowe.

3. Wiadomości:

- sędziowanie,
- prowadzenie rozgrzewki.

4. Sprawność psychomotoryczna:

- krótkie sprawdziany (zdolności motorycznych) nie muszą być zapowiadane

6. Terminy testów sprawności fizycznej powinny być podane z kilkudniowym wyprzedzeniem.

7. Umiejętności ruchowe (techniczne, taktyczne, rekreacyjne) oceniamy z tygodniowym wyprzedzeniem.

8. W jednym dniu nie mogą odbywać się dwa sprawdziany.

9. Jeżeli, z przyczyn losowych, uczeń opuści zajęcia ze sprawdzianem, ma obowiązek zaliczenia sprawdzianu po uzgodnieniu terminu z nauczycielem. W przypadku nie przystąpienia do sprawdzianu uczeń dostaje ocenę niedostateczną, a w uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z tego sprawdzianu.

10. Uczeń może być nieprzygotowany do zajęć (brak stroju sportowego) dwa razy w ciągu półrocza.

11. W celu diagnozy poziomu sprawności fizycznej oraz wydolności organizmu uczniów nauczyciel wychowania fizycznego przeprowadza dwa razy w ciągu roku szkolnego (wrzesień i maj) testy sprawności, które są przeznaczone do kontroli postępu i rozwoju psychofizycznego ucznia.

VIII. SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENIANIA

I PÓLROCZE:

1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne.

2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.

3. Sprawność fizyczna (kontrola):

- siła mięśni brzucha: siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (wg. MTSF),
- gibkość: skłon tułowia w przód z podwyższenia (wg. MTSF),



- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu: Test Coopera.
4. Umiejętności ruchowe:
- gimnastyka: przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
 - mini piłka nożna: prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą i lewą nogą,
 - mini koszykówka: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
 - mini piłka ręczna: rzut na bramkę z biegu,
 - mini piłka siatkowa: odbicia piłki sposobem oburącz górnym w parach,
 - rytm – muzyka – taniec: określone ćwiczenia w rytm muzyki,
 - lekka atletyka: przyjęcie niskiej pozycji startowej na komendę startera oraz bieg na średnim dystansie w zmiennym tempie.
5. Osiągnięcia:
- uczeń umie zorganizować bezpieczne miejsce ćwiczeń,
 - umie dokonać kontroli i oceny prawidłowej postawy ciała (ułożenia barków, głowy, łopatek, wciągniętego brzucha, ustawienie stop - zasada trzymania się),
 - zna zasady higieny i estetyki miejsca ćwiczeń,
 - zna zasady hartowania organizmu w różnych warunkach pogodowych,
 - wie jakie zmiany zachodzą w płci odmiennej i swojej,
 - rozumie pojęcia: szybkość, siła, wytrzymałość, zwinność, zręczność, równowaga,
 - zna podstawowe przepisy ruchu drogowego (bezpieczna droga do szkoły),
 - wie co to odpoczynek czynny i bierny,
 - umie uregulować oddech po wysiłku,
 - umie dokonać pomiaru tętna,
 - umie prowadzić rozgrzewkę,
 - umie posługiwać się stoperem i taśmą mierniczą,
 - zna zasady i przepisy poznanych gier,
 - wie jakie są zasady kulturalnego kibicowania.

II PÓLROCZE:

1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne.
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.
3. Sprawność fizyczna (kontrola):
 - siła mięśni brzucha: siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (wg. MTSF),
 - gibkość: skłon tułowia w przód z podwyższenia (wg. MTSF),
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu: Test Coopera.
4. Umiejętności ruchowe:
 - gimnastyka: stanie na rękach z uniku podpartego z asekuracją,
 - mini piłka nożna: uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu,
 - mini koszykówka: rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki),
 - mini piłka ręczna: podanie jednorącz półgórne w biegu,
 - mini piłka siatkowa: zagrywka sposobem dolnym (3-4 m od siatki),
 - rytm – muzyka – taniec: umiejętność poprowadzenia ćwiczenia przy muzyce,



- lekka atletyka: skok w dal sposobem naturalnym z rozbiegu, odbicia jednonóż lądowania obunóż oraz rzuty piłkami lekarskimi.

5. Osiągnięcia:

- uczeń umie zorganizować bezpieczne miejsce ćwiczeń, umie dokonać kontroli i oceny prawidłowej postawy ciała (ułożenia barków, głowy, łopatek, wciągniętego brzucha, ustawienie stop-zasada trzymania się),
- zna zasady higieny i estetyki miejsca ćwiczeń,
- zna zasady hartowania organizmu w różnych warunkach pogodowych,
- wie jakie zmiany zachodzą o płci odmiennej i swojej,
- rozumie pojęcia szybkość, siła, wytrzymałość, zwinność, zręczność, równowaga,
- zna podstawowe przepisy ruchu drogowego (bezpieczna droga do szkoły),
- wie co to odpoczynek czynny i bierny,
- umie uregulować oddech po wysiłku,
- umie dokonać pomiaru tętna,
- umie prowadzić rozgrzewkę,
- umie posługiwać się stoperem i taśmą mierniczą,
- zna zasady i przepisy poznanych gier,
- wie jakie są zasady kulturalnego kibicowania.

IX. ZASADY OCENIANIA

1. Każdego ucznia ocenia się indywidualnie.
2. Oceny są jawne, nauczyciel uzasadnia je oraz podaje sposoby poprawy oceny.
3. Praca i postawa ucznia na zajęciach wychowania fizycznego zaznaczana jest przy pomocy znaków (+) i (-),
4. PLUSY (+) uczniowie otrzymują za: prezentowanie inwencji twórczej, (przygotowanie i prowadzenie rozgrzewki, nauka nowej gry, zabawy, itp.),
5. MINUSY (-) uczniowie uzyskują:
 - za niechętny i negatywny stosunku do uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego,
 - nie przestrzeganie zasady fair play,
 - lekceważenie poleceń nauczyciela,
 - wulgarne słownictwo na lekcji,
 - przemoc wobec innych kolegów w grupie,
 - nie szanowanie sprzętu sportowego,
 - stwarzanie sytuacji zagrażających bezpieczeństwu swojemu i innych.
6. Za uzyskanie 5 (+) uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą, za 8 (+) uczeń otrzymuje ocenę celującą, a za uzyskanie 3 (-) uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną.
7. Uczeń, który zajmuje punktowane miejsce w zawodach sportowych, każdorazowo jest premiowany oceną celującą.

X. ZASADY WYSTAWIANIA OCENY ŚRÓDROCZNEJ/ROCZNEJ:

1. Ocenę śródroczną i roczną klasyfikacyjną w klasach ustala nauczyciel prowadzący.



2. Minimalna liczba stopni bieżących potrzebna do wystawienia oceny śródrocznej/rocznej to pięć ocen. Zagrożenie oceną niedostateczną wystawiane jest z co najmniej 3 ocen.
3. O zagrażającej uczniowi śródrocznej ocenie niedostatecznej, nauczyciel przedmiotu ma obowiązek powiadomić go na miesiąc przed klasyfikacyjnym posiedzeniem Rady Pedagogicznej i zapisać tę ocenę w przeznaczony na ten cel rubryce w dzienniku.
4. Dwa tygodnie przed śródrocznym/rocznym klasyfikacyjnym posiedzeniem Rady Pedagogicznej nauczyciel informuje ucznia o przewidywanej dla niego ocenie klasyfikacyjnej z wychowania fizycznego.
5. Na tydzień przed śródrocznym/rocznym klasyfikacyjnym posiedzeniem Rady Pedagogicznej nauczyciel wystawia klasyfikacyjną ocenę z wychowania fizycznego.
6. Ogólne zasady oceniania zawarte są w Wewnątrzszkolnym Ocenianiu Zespołu Szkół w Górkach.