**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA**

**Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W SZKOLE PODSTAWOWEJ**

**ROK SZKOLNY 2019/2020**

**Założenia ogólne**

1. Ocenianie z wf jest integralną częścią WO szkoły.
2. Ocena semestralna lub roczna wystawiana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych oraz aktywności na zajęciach wf.
3. Ocena semestralna lub roczna wystawiana jest na podstawie średniej ważonej ocen cząstkowych wyliczonej przez Librus oraz szczegółowych kryteriów oceny semestralnej lub rocznej.
4. Przy ustalaniu oceny semestralnej lub rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wf.
5. Na lekcji wf obowiązuje schludny i czysty strój sportowy, którym jest biała koszulka z krótkim rękawem sięgająca do bioder, ciemne spodenki lub spodnie dresowe oraz obuwie sportowe z miękką tępą podeszwą. Każdorazowo strój należy zmienić po zajęciach. Uczniowie z długimi włosami obowiązkowo związują włosy (brak gumki jest traktowany tak samo jak nieprzygotowanie).
6. Uczeń ma prawo zgłosić, że jest nieprzygotowany do zajęć **(**brak stroju sportowego) 2 razy w danym semestrze za trzecim razem otrzymuje ocenę niedostateczną. Każdy kolejny brak stroju powoduje rozpoczęcie procedury od nowa.

* Uczniowie zgłaszają swoje nieprzygotowanie na zbiórce. Uczeń, który nie posiada stroju sportowego, **nie jest zwolniony z udziału w lekcji.**
* Uczeń, który nie posiada zmiennego obuwia, do sali gimnastycznej wchodzi w skarpetach i nie może uczestniczyć w zajęciach chyba, że tego dnia jest gimnastyka. Poza tymotrzymuje punkty ujemne zgodne WO za brak obuwia zmiennego.
* Uczeń, który posiada obuwie zmienne, ale nie ma stroju ma obowiązek ćwiczyć na zajęciach w przeciwnym razie otrzyma ocenę niedostateczną w kategorii AKTYWNOŚĆ.

1. Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym – na koniec pierwszego i drugiego semestru.
2. Szkolne ocenianie z wf ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
3. Dziewczęta w czasie niedyspozycji zwalniane są z wykonywania intensywnego wysiłku fizycznego, natomiast obowiązuje je aktywne uczestnictwo w zajęciach.
4. Uczniowie zwolnieni z ćwiczeń na podstawie zaświadczenia **(**lekarskie, od rodziców), nie są zwalniani z obowiązku obecności na lekcji i udziału w niej chyba że drogą administracyjną uzyskają zgodę dyrektora szkoły na zwolnienie z pierwszej lub ostatniej lekcji wychowania fizycznego.
5. Uczeń, który jest nieobecny na sprawdzianie, ma obowiązek przystąpić do niego. Jeżeli nie przystąpi do sprawdzianu do dnia wystawienia oceny semestralnej lub rocznej w miejsce wpisanego „0” zostanie umieszczona ocena niedostateczna.
6. Uczeń ma prawo jeden raz poprawić każdą ocenę. Jeżeli uczniowi nie uda się poprawić oceny, w dzienniku pozostaje ta, którą otrzymał przy pierwszym podejściu.
7. Każdy uczeń zobowiązany jest do zaliczenia wszystkich zadań sprawdzających wyznaczonych przez nauczyciela prowadzącego. W przypadku nie spełnienia powyższego punktu, wówczas uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną.
8. W przypadku przystąpienia ucznia do sprawdzianu, nie może on otrzymać oceny niedostatecznej. Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie przystąpi do sprawdzianu i nie wykorzysta możliwości zaliczenia w dodatkowym terminie.
9. Częstotliwość sprawdzania i oceniania jest uzależniona od tematyki realizowanej podczas zajęć wychowania fizycznego.

* Stopnie informujące o poziomie sprawności i umiejętności ruchowych wystawiane są po przeprowadzeniu testów kontrolno - sprawdzających.
* Ocenaza przygotowanie do zajęć wystawiana jest na koniec semestru i roku szkolnego. Wyjątkiem jest sytuacja, kiedy uczeń zapomniał stroju więcej niż dwa razy.

1. Przy zwolnieniu lekarskim lub napisanym przez rodzica uczeń ma obowiązek posiadania obuwia sportowego zmiennego.
2. Uczeń może zostać zwolniony przez rodzica w wyjątkowych przypadkach tylko z jednej lekcji wf. Dłuższe zwolnienia wystawia lekarz.
3. Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte choroby, urazy).
4. Uczeń może być zwolniony z wf decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestnictwa w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.
5. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wf na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wf wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona”.
6. Uczeń, który opuścił z własnej winy albo nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wf, otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec semestru lub roku szkolnego.
7. Rada Pedagogiczna szkoły, w której uczeń opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wf, może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.
8. Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.
9. Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej skali ocen:

1 niedostateczny

2 dopuszczający

2+ dopuszczający plus

2- dopuszczający minus

3 dostateczny

3+ dostateczny plus

3- dostateczny minus

4 dobry

4+ dobry plus

4- dobry minus

5 bardzo dobry

5+ bardzo dobry plus

5- bardzo dobry minus

6 celujący

- brak stroju

**17.** Wagi ocen cząstkowych

* Przygotowanie do zajęć (strój) waga 1
* Wiadomości waga 2
* Sprawdzian umiejętności ruchowych waga 3
* Aktywność dodatkowa waga 4
* Reprezentowanie szkoły waga 4
* Aktywność na zajęciach waga 4
* Rozgrzewka waga 2
* Postawa ogólna waga 4

**Wymagania szczegółowe w klasie IV SP**

W klasie IV SP kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.
3. Sprawność fizyczną

* Siła mięśni brzucha – nożyce poprzeczne (wg ISF K.Zuchory)
* Gibkość – skłon tułowia w przód (wg ISF K.Zuchory)
* Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera.

1. Umiejętności ruchowe

* gimnastyka
* Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
* Przeskok rozkroczny przez kozła
* Przeskok kuczny przez skrzynię
* Układ gimnastyczny wg własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, leżenie przewrotne , klęk podparty, siad równoważny)
* Lekkoatletyka
* Bieg ze startu wysokiego na dystansie 60 m
* Bieg ze startu wysokiego na dystansie 600 m dla dziewcząt, 800 m dla chłopców
* Rzut piłeczką palantową
* Rzut piłką lekarską
* Mini piłka nożna
* Prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą
* Uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy.
* Mini koszykówka
* Kozłowanie piłki w marszu lub w biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej
* Podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu
* Mini piłka ręczna
* Rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu
* Podanie jednorącz półgórne w marszu
* Mini piłka siatkowa
* Odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie.

1. 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 indeksu sprawności fizycznej K.Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

**Wymagania szczegółowe w klasie V SP**

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

1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.
3. Sprawność fizyczną

* Siła mięśni brzucha – nożyce poprzeczne (wg ISF K.Zuchory)
* Gibkość – skłon tułowia w przód (wg ISF K.Zuchory)
* Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera

1. Umiejętności ruchowe

* Gimnastyka
* Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.
* Podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”
* Przeskok rozkroczny przez kozła
* Przeskok kuczny przez skrzynię
* Układ gimnastyczny wg własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, leżenie przewrotne , klęk podparty, siad równoważny, przewrót w tył, mostek)
* Lekkoatletyka
* Bieg ze startu niskiego na dystansie 60 m
* Bieg ze startu wysokiego na dystansie 600 m dla dziewcząt, 800 m dla chłopców
* Rzut piłeczką palantową
* Rzut piłką lekarską
* Mini piłka nożna
* Prowadzenie prostym podbiciem prawą lub lewą nogą
* Uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma).
* Mini piłka koszykowa
* Kozłowanie piłki w biegu ze zmianą piłki kozłującej i kierunku poruszania się
* Rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki)
* Mini piłka ręczna
* Rzut na bramkę z biegu
* Podanie jednorącz półgórne w biegu
* Mini piłka siatkowa
* Odbicia piłki sposobem górnym w parach
* Zagrywka sposobem dolnym z 3 – 4 m od siatki
* Wiadomości
* Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
* Uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia wg WHO
* Uczeń zna test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

**Wymagania szczegółowe w klasie VI SP**

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

1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.
3. Sprawność fizyczną

* Siła mięśni brzucha – nożyce poprzeczne (wg ISF K.Zuchory)
* Gibkość – skłon tułowia w przód (wg ISF K.Zuchory)
* Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera

1. Umiejętności ruchowe

* Gimnastyka
* Stanie na rękach przy drabinkach
* Przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego
* Przeskok rozkroczny przez kozła
* Przeskok kuczny przez skrzynię
* Układ gimnastyczny wg własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego, leżenie przewrotne , klęk podparty, siad równoważny, przewrót w tył, mostek)
* Lekkoatletyka
* Bieg ze startu niskiego na dystansie 60 m
* Bieg ze startu wysokiego na dystansie 600 m dla dziewcząt, 800 m dla chłopców
* Rzut piłeczką palantową
* Rzut piłką lekarską
* Mini piłka nożna
* Prowadzenie prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się
* Uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współćwiczącego).
* Mini piłka koszykowa
* Podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu
* Rzut do kosza z dwutaktu z biegu
* Mini piłka ręczna
* Rzut na bramkę z biegu po podaniu współćwiczącego
* Podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się
* Mini piłka siatkowa
* Odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w parach
* Zagrywka sposobem dolnym z 4 – 5 m od siatki
* Wiadomości
* Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
* Uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego
* Uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.

**Wymagania szczegółowe w klasie VII SP**

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

1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.
3. Sprawność fizyczną

* Siła mięśni brzucha – nożyce poprzeczne (wg ISF K.Zuchory)
* Gibkość – skłon tułowia w przód (wg ISF K.Zuchory)
* Siła mięśni ramion – zwis na drążku (ISF K.Zuchory)
* Wytrzymałość – bieg na 2500 dziewczęta, 4000 chłopcy (ISF K.Zuchory)
* Szybkość – bieg z wysokim unoszeniem kolan (ISF K.Zuchory)
* Skoczność – skok w dal z miejsca ( ISF K.Zuchory)
* Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera

1. Umiejętności ruchowe

* Gimnastyka
* Stanie na głowie
* Łączone formy przewrotów w przód i w tył
* Przeskok rozkroczny przez kozła
* Przeskok kuczny przez skrzynię
* Układ gimnastyczny wg własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego, leżenie przewrotne , klęk podparty, siad równoważny, przewrót w tył, mostek, stanie na rękach)
* Lekkoatletyka
* Bieg ze startu niskiego na dystansie 60 m
* Bieg ze startu wysokiego na dystansie 800m dla dziewcząt, 1000 m dla chłopców
* Rzut piłeczką palantową
* Rzut piłką lekarską
* Piłka nożna
* Zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy
* Prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej
* Piłka koszykowa
* Zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współćwiczącego
* Podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się
* Piłka ręczna
* Rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i po podaniu współćwiczącego
* Poruszanie się w obronie (w strefie)
* Piłka siatkowa
* Łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach
* Zagrywka sposobem dolnym 5-6 m od siatki
* Wiadomości
* Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
* Uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne)
* Uczeń zna zasady bezpieczeństwa w wodzie

**Wymagania szczegółowe w klasie VIII SP**

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

1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.
3. Sprawność fizyczną

* Siła mięśni brzucha – nożyce poprzeczne (wg ISF K.Zuchory)
* Gibkość – skłon tułowia w przód (wg ISF K.Zuchory)
* Siła mięśni ramion – zwis na drążku (ISF K.Zuchory)
* Wytrzymałość – bieg na 2500 dziewczęta, 4000 chłopcy (ISF K.Zuchory)
* Szybkość – bieg z wysokim unoszeniem kolan (ISF K.Zuchory)
* Skoczność – skok w dal z miejsca ( ISF K.Zuchory)
* Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera

1. Umiejętności ruchowe

* Gimnastyka
* Przerzut bokiem
* Łączone formy przewrotów w przód i w tył
* Piramida dwójkowa
* Przeskok rozkroczny przez kozła
* Przeskok kuczny przez skrzynię
* Układ gimnastyczny wg własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego, leżenie przewrotne , klęk podparty, siad równoważny, przewrót w tył, mostek, stanie na rękach)
* Lekkoatletyka
* Bieg ze startu niskiego na dystansie 60 m
* Bieg ze startu wysokiego na dystansie 800m dla dziewcząt, 1000 m dla chłopców
* Rzut piłeczką palantową
* Rzut piłką lekarską
* Piłka nożna
* Zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy
* Prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej
* Piłka koszykowa
* Zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współćwiczącego
* Podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się
* Piłka ręczna
* Rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i po podaniu współćwiczącego
* Poruszanie się w obronie (w strefie)
* Piłka siatkowa
* Wystawianie piłki sposobem oburącz górnym
* Zagrywka sposobem dolnym z 6 m od siatki
* Wiadomości
* Wymienia skutki i przyczyny otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowanie sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy (odpowiedzi ustne lub test pisemny)
* Zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej
* Wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej.

**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:

1. **Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 5 kryteriów)**

* Jest zawsze przygotowany do zajęć wf, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy
* Nie ćwiczy na lekcja 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 nauczycieli czy innych pracowników szkoły
* Bardzo chętnie współpracuje z nauczycielem wf na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej
* Reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie gminy, powiatu, rejonu, województwa lub w ogólnopolskich
* Systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo – rekreacyjnych
* **Uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym.**

1. **Systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów)**

* W trakcie semestru aktywnie ćwiczy co najmniej 95 – 100% zajęć
* W sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji
* Wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny.
* Pokazuje i demonstruje większość umiejętności ruchowych.
* Prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące 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 wf.
* Poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły.

1. **Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 5 kryteriów)**

* Zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania
* Samodzielnie zabiego 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.

1. **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.
* Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

1. **Wiadomości (spełnia co najmniej 3 kryteria).**

* Zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą
* Stosuje wszystkie zasady i przepisy sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego.
* Posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego
* Wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

1. **OCENA BARDZO DOBRA**

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

1. **Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 4 kryteria)**

* Jest przygotowany do zajęć wf , min posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach zróżnych powodów
* Nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych i osobistych
* Charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej
* Używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela i innych pracowników szkoły
* chętnie współpracuje z nauczycielem wf na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej
* Reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie gminy, powiatu,
* niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo – rekreacyjnych
* niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym

1. **Systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 4 kryteria)**

* W trakcie semestru aktywnie ćwiczy co najmniej 90 – 95% zajęć
* W sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji
* Bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny.
* Pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowych.
* 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 i współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń.
* stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wf.
* Stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły.

1. **Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 4 kryteria)**

* Zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania
* poprawia lub uzupełnienie próby sprawnościowe, w której 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.

1. **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.
* Potrafi wykonać ćwiczenie o dużym stopniu trudności.
* Wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale nie zawsze efektywnie , np. nie zawsze trafia do bramki i rzuca celnie do kosza.
* Stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć
* Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

1. **Wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria).**

* Zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą
* Stosuje prawie wszystkie zasady i przepisy 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.

1. **OCENA DOBRA**

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

1. **Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 3 kryteria)**

* Jest przygotowany do zajęć wf , min posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie udziału w lekcjach z różnych powodów
* Nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych i osobistych
* Charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej
* Nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela i innych pracowników szkoły
* sporadycznie współpracuje z nauczycielem wf na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej
* bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych
* nie bierze udziału w zajęciach sportowo – rekreacyjnych
* raczej nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym

1. **Systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 3 kryteria)**

* W trakcie semestru aktywnie ćwiczy 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 i współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń.
* Nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wf.
* dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;

1. **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 3 kryteria)**

* Zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania
* Wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą
* poprawia lub uzupełnienie próby sprawnościowe, w której 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.

1. **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 wykonać ćwiczenie o przeciętnym stopniu trudności.
* Wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale zawsze mało efektywnie , np. nie trafia do bramki i rzuca celnie do kosza.
* Nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć
* Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

1. **Wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium).**

* Zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą
* Stosuje zasady i przepisy 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.

1. **OCENA DOSTATECZNA**

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

1. **Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 2 kryteria)**

* Jest przygotowany do zajęć wf , min posiada odpowiedni strój sportowy, ale często zdarza mu się nie udziału w lekcjach z różnych powodów
* Nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych i osobistych
* Charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej
* Często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela i innych pracowników szkoły
* Nie współpracuje z nauczycielem wf na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej
* Nie bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych
* nie bierze udziału w zajęciach sportowo – rekreacyjnych
* nigdy nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym

1. **Systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 2 kryteria)**

* W trakcie semestru aktywnie ćwiczy 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 ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym.
* Nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć
* Umie z pomocą nauczyciela i współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń.
* Często nie stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wf.
* dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;

1. **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 2 kryteria)**

* Zalicza tylko niektóre testy i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania
* Wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną
* Nie poprawia lub nie uzupełnienie próby sprawnościowe, w której 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 wskaźnik BMI
* Nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.

1. **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 wykonać ćwiczenie o niskim stopniu trudności.
* Wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie , np. nie trafia do bramki i nie rzuca celnie do kosza.
* Nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć
* Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

1. **Wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium).**

* Zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną
* Stosuje niektóre zasady i przepisy 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 kraju i za granicą

1. **OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

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

1. **Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 1 kryterium)**

* Bardzo często jest nie przygotowany do zajęć wf , zapomina stroju
* Często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych i osobistych
* Charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej
* Bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela i innych pracowników szkoły
* Nie współpracuje z nauczycielem wf na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej
* Nie bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych
* nie bierze udziału w zajęciach sportowo – rekreacyjnych
* nigdy nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym

1. **Systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 1 kryterium)**

* W trakcie semestru aktywnie ćwiczy 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 i współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń.
* Bardzo często nie stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wf.
* Nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

1. **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 1 kryteria)**

* Zalicza tylko pojedyncze testy i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania
* Wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną lub dopuszczającą
* Nie poprawia lub nie uzupełnienie próby sprawnościowe, w której 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 wskaźnik BMI
* Nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.

1. **Aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 1 kryterium)**

* Zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi.
* Ćwiczenia wykonuje zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych.
* Potrafi wykonać ćwiczenie o bardzo niskim stopniu trudności.
* Wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie , np. nie trafia do bramki i nie rzuca celnie do kosza.
* Nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć
* Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

1. **Wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium).**

* Zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dopuszczającą
* Stosuje niektóre zasady i przepisy 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 kraju i za granicą

1. **OCENA NIEDOSTATECZNA**

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

1. **Postawy i kompetencji społecznych:**

* Prawie zawsze jest nie przygotowany do zajęć wf , zapomina stroju
* Bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych i osobistych
* Charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej
* Zachowuje się wulgarnie w stosunku do rówieśników, nauczyciela i innych pracowników szkoły
* Nie współpracuje z nauczycielem wf na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej
* Nie bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych
* nie bierze udziału w zajęciach sportowo – rekreacyjnych
* nigdy nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym

1. **Systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:**

* W trakcie semestru aktywnie ćwiczy poniżej 70% zajęć obowiązkowych
* W sposób bardzo 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
* Nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń.
* Nigdy nie stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wf, a zachowanie ucznia na lekcji zawsze zagraża zdrowiu, a nawet życiu współćwiczących
* Nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, a nawet często niszczy je i dewastuje;

1. **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:**

* nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania
* Nie poprawia lub nie uzupełnienie próby sprawnościowe, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych
* Nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego.
* Nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.

1. **Aktywności fizycznej:**

* Zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z bardzo rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi.
* Ćwiczenia wykonuje zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych.
* Nie potrafi wykonać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności.
* Wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie , np. nie trafia do bramki i 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.

1. **Wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium).**

* Zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę niedostateczną
* Stosuje niektóre zasady i przepisy sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego.
* Posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego
* Wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą

**Postanowienia końcowe**

1. Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny
2. Wszystkie oceny cząstkowe podlegają poprawie w terminie ustalonym z nauczycielem.
3. Jeżeli uczeń nie przystąpi do sprawdzianu umiejętności ma obowiązek uzgodnić z nauczycielem termin zaliczenia. W przeciwnym razie otrzymuje ocenę niedostateczną. Wyjątek stanowi zwolnienie lekarskie, uczeń może ale nie musi zaliczyć zaległego sprawdzianu.
4. Ocena poprawiona jest oceną ostateczną.
5. Uczeń ma prawo wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości, np. obniżona wysokość przyrządu
6. Po dłuższej absencji chorobowej lub innej związanej, np. z sytuacją rodzinną, uczeń nie ma obowiązku zaliczenia programu, który był realizowany w tym okresie.
7. Sytuacja wymieniona w punkcie 6 nie powoduje obniżenia oceny.