

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA  
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
W SZKOLE PODSTAWOWEJ Z O.I. NR1  
IM. K. MIARKI W LĘDZINACH

## **Postanowienia ogólne**

### **Podstawy prawne przedmiotowego systemu oceniania z wychowania fizycznego**

1. Rozporządzenie MEN z dn. 10. 06. 2015 r. w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych.
2. Podstawa programowa kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej (załącznik nr 2 do Rozporządzenia MEN z dn. 14.02.2017r.)
3. Statut szkoły i Szkolny System Oceniania .
4. Program nauczania wychowania fizycznego (Szkolny Zestaw Programów Nauczania)

### **Wymogi ogólne**

Ocena śródroczna i końcoworoczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych. Brane są pod uwagę *zaangażowanie i wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć, oraz indywidualne możliwości każdego ucznia – jego sprawność fizyczna.*

Aktywność i postawa na lekcji oraz frekwencja stanowią 50% oceny z wychowania fizycznego. Pozostałe 50% oceny stanowią: umiejętności techniczne i taktyczne, wiadomości, motoryka oraz kryteria dodatkowe.

W każdym półroczu ocenie podlegają następujące elementy składowe:

1. Aktywność i postawa na lekcji.
2. Frekwencja.
3. Umiejętności techniczne i taktyczne.
4. Wiadomości.

5. Postępy w rozwoju motorycznym.

6. Kryteria dodatkowe.

#### Ad. 1. Aktywność i postawa na lekcji

Uczeń powinien aktywnie uczestniczyć w lekcjach, wykonywać wszystkie zadania wyznaczone przez nauczyciela (dotyczy to także uczniów niećwiczących) oraz przestrzegać zasad bezpieczeństwa. Uczeń zobowiązany jest do posiadania stroju sportowego (sportowa koszulka i spodenki, obuwie sportowe zmienne. Dla wygody ucznia prosi się o zaopatrzenie w dres). W przypadku, gdy uczeń nie ćwiczy zobowiązany jest do przebywania w bezpośredniej bliskości swojej grupy w miejscu wyznaczonym przez nauczyciela. Jeżeli zajęcia odbywają się na sali gimnastycznej uczeń zobowiązany jest do zmiany obuwia.

#### Ad. 2. Frekwencja

Uczeń zobowiązany jest do **systematycznego** uczestnictwa w zajęciach. Ocena z frekwencji będzie wystawiana z częstotliwością co 1 miesiąc:

1. **bardzo dobra** (5) – uczeń ćwiczy na każdej lekcji,
2. **dobra** (4) – dopuszcza się jednorazowego braku stroju;
3. **dostateczna** (3) – uczeń nie ćwiczy z powodu braku stroju lub innych przyczyn dwukrotnie;
4. **dopuszczająca** (2) – uczeń nie ćwiczy z powodu braku stroju lub innych przyczyn trzykrotnie;
5. **niedostateczna** (1) - uczeń nie ćwiczy z powodu braku stroju lub innych przyczyn częściej niż trzykrotnie;

Respektowane są zwolnienia:

1. Długoterminowe

a) 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.

b) Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z **realizacji zajęć** wychowania fizycznego na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia ucznia w tych zajęciach wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.

3. Krótkotrwale (do 1 tygodnia) z powodów zdrowotnych, zwalnia lekarz, lub rodzic na podstawie orzeczenia lekarskiego;

4. Zwolnienia z pierwszej i ostatniej lekcji wychowania fizycznego podlegają obniżeniu oceny za frekwencję w danym miesiącu.

#### Ad. 3. Umiejętności techniczne i taktyczne

Obejmują sprawdziany z poszczególnych dyscyplin sportowych zawartych w programie wychowania fizycznego. Uczeń, który nie uczestniczył w sprawdzianie, zobowiązany jest do zaliczenia go w terminie podanym przez nauczyciela. Jeżeli w tym okresie nie uzupełni zaległości - otrzymuje ocenę niedostateczną.

#### Ad. 4. Wiadomości

Uczeń powinien opanować wiedzę z zakresu wychowania fizycznego przewidzianą podstawą programową na poziomie danej klasy. Tematykę zawierają kryteria wymagań.

#### Ad.5. Motoryka

Jest to ocena postępów w usprawnianiu uczniów, która ma na celu kształtowanie nawyku dbania o swoją kondycję i zdrowie. Wyniki poszczególnych prób sprawnościowych są odnotowywane.

#### Ad. 6. Kryteria dodatkowe

Jest to dodatkowa działalność na rzecz rozwoju kultury fizycznej w szkole i poza nią i obejmuje:

1. Aktywny udział w organizowaniu imprez sportowo – rekreacyjnych.

2. Systematyczny udział w zajęciach sportowo – rekreacyjnych organizowanych na terenie szkoły (koła zainteresowań, projekty edukacyjne).

3. Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych.

4. Wychodzenie z własną inicjatywą prowadzenia zajęć lub innym pomysłem dotyczącym kultury fizycznej. Twórcza, usamodzielniająca postawa. Sumienność, staranność w wykonywaniu zadań, zdrowy i higieniczny tryb życia.

Za brak aktywności, brak zaangażowania w przebieg zajęć, uczeń otrzymuje „-„, trzy takie znaki zamienia się w częściową ocenę niedostateczną. Za dodatkowe przygotowanie się do zajęć, aktywność i zaangażowanie w przebieg zajęć uczeń otrzymuje „+”.

Trzy takie znaki zmienia się w częściową ocenę bardzo dobry.

### **Ocena uczniów z wychowania fizycznego z trudnościami edukacyjnymi.**

Występujące u uczniów specyficzne trudności i deficyty rozwojowe są podstawą do obniżenia wymagań edukacyjnych oraz dostosowanie poziomu wiedzy czy umiejętności sprowadzanych do indywidualnych możliwości ucznia – zgodnie z opinią Poradni Pedagogiczno - Psychologicznej. W ocenianiu tych uczniów będą brane pod uwagę i ich psychofizyczne predyspozycje i możliwości. Ocenie podlegać będą:

1. Postępy uczniów (efekty pracy a niepopelniane błędy).

2. Wysiłek włożony w usprawnianie się.

3. Sumienność i aktywność na lekcjach wychowania fizycznego i wywiązywanie się z podejmowanych przez nich zadań.

**TREŚCI NAUCZANIA WRAZ Z OPISEM ZAŁOŻONYCH OSIĄGNIĘĆ UCZNIĄ Z ROZBICIEM NA KLASY**

klasa	Kryteria wymagań	Dotyczące wiadomości	Dotyczące umiejętności
Klasa 4	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	<p>Uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) rozpoznaje poznane zdolności motoryczne człowieka;</li> <li>2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;</li> <li>3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;</li> <li>2) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym poznane zdolności motoryczne;</li> <li>3) wykonuje próby kondycyjne i koordynacyjne zdolności motorycznych: bieg na dystansie 60m, 600m, test Coopera, skok w dal, rzut piłeczką palantową, próby Indeksu Sprawności Fizycznej</li> <li>4) demonstruje ćwiczenia zapobiegające i przeciwdziałające wadom postawy;</li> </ol>
	Aktywność fizyczna	<p>Uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;</li> <li>2) opisuje zasady zabawy lub gry ruchowej realizowanej na zajęciach;</li> <li>3) rozróżnia pojęcia technika i taktyka;</li> <li>4) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;</li> <li>5) wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.</li> <li>6) potrafi wymienić dyscypliny sportowe</li> <li>7) potrafi wymienić style w pływaniu</li> <li>8) zna podstawowe przepisy poznawanych gier</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wykonuje i stosuje w grze: <ul style="list-style-type: none"> <li>- kozłowanie piłki w miejscu i ruchu,</li> <li>- podanie piłki oburącz i jednorącz,</li> <li>- rzut piłki do kosza z miejsca,</li> <li>- rzut piłki do bramki z miejsca,</li> <li>- strzał piłki do bramki</li> <li>- prowadzenie piłki nogą,</li> <li>- odbicie piłki oburącz sposobem górnym,</li> </ul> </li> <li>2) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;</li> <li>3) wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;</li> <li>4) wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego</li> <li>5) wykonuje przeskok rozkroczny przez kozła</li> <li>6) wykonuje dowolny układ taneczny w oparciu o własną</li> </ol>

		zespołowych	<p>ekspresję ruchową;</p> <p>7) tańczy poloneza</p> <p>8) wykonuje skip A,C, przeplatankę, start niski</p> <p>9) potrafi pływać: - stylem grzbietowym - przynajmniej jednym z: klasyk, kraul</p> <p>10) wskakuje do wody głębokiej</p> <p>11) przepływa pod wodą</p> <p>12) bierze udział w grach rekreacyjnych: badminton, ringo</p> <p>13) ma podstawowe umiejętności do gry w unihokeja</p>
Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	Uczeń:	<p>1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;</p> <p>2) opisuje zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą;</p> <p>3) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</p>	<p>1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;</p> <p>2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;</p> <p>3) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;</p>
Edukacja zdrowotna	Uczeń:	<p>1) opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;</p> <p>2) opisuje piramidę żywienia i zasady zdrowego odżywiania;</p> <p>3) opisuje zasady właściwej aktywności fizycznej</p> <p>4) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.</p>	<p>1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;</p> <p>2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach dnia codziennego - prawidłowe podnoszenie i przenoszenie ciężarów;</p> <p>3) wykonuje ćwiczenia korekcyjne kształtujące prawidłową postawę ciała.</p>
Kompetencje społeczne	Uczeń:	<p>1) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;</p> <p>2) wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;</p> <p>3) omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, (z nauczycielami, rodzicami oraz</p>	<p>1) potrafi właściwie się zachować uczestnicząc w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosuje zasady „czystej gry”: respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego,</p> <p>2) potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę, ma szacunek dla</p>

		<p>rówieśnikami)</p> <p>4) identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;</p>	<p>rywała;</p> <p>3) zachowuje prawidłowe relacje interpersonalne</p> <p>4) właściwie pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach klasowych rozgrywek sportowych</p> <p>5) współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując się kulturą osobistą</p> <p>6) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych</p> <p>7) motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne).</p>
Klasa 5-6	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	<p>1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);</p> <p>2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);</p> <p>3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.</p>	<p>1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę, gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;</p> <p>2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualnie i z partnerem;</p> <p>3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.</p>



	Aktywność fizyczna	<p>1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;</p> <p>2) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;</p> <p>3) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;</p> <p>4) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);</p> <p>5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;</p> <p>6) rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.</p>	<p>1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę, gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;</p> <p>2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;</p> <p>3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.</p> <p>4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;</p> <p>5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;</p> <p>6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);</p> <p>7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;</p> <p>8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;</p> <p>9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;</p> <p>10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;</p> <p>11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;</p> <p>12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;</p> <p>13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;</p> <p>14) przeprowadza fragment rozgrzewki</p>
	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	<p>1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;</p> <p>2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</p> <p>3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze</p>	<p>1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;</p> <p>2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;</p> <p>3) wykonuje elementy samoobrony (np: zasłona, unik, pad).</p>

		<p>sprzętu sportowego;</p> <p>4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.</p>	
	Edukacja zdrowotna	<p>1) wyjaśnia pojęcie zdrowia;</p> <p>2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia;</p> <p>3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;</p> <p>4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;</p> <p>5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np: WHO lub UE).</p>	<p>1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;</p> <p>2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;</p> <p>3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.</p> <p>4) prezentuje pozycje wyjściowe do ćwiczeń</p>
Klasa 7-8	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	<p>Uczeń</p> <p>1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;</p> <p>2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;</p> <p>3) wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.</p>	<p>1) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych – rzuty różnymi piłkami, bieg krótki ze startu niskiego, średni i test Coopera;</p> <p>2) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;</p> <p>3) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;</p> <p>4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.</p>
	Aktywność fizyczna	<p>1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;</p> <p>2) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;</p> <p>3) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny</p>	<p>1) wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce: rzut z biegu jednorącz po kozłowaniu, zbiórka piłki z tablicy, atak szybki, obrona strefą piłce ręcznej: obrona strefą 6:0, atak pozycyjny 6:0, rzut z wysokości do bramki,</p>

		<p>dziennej aktywności fizycznej;  4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (zumba, gymstick, step-aerobik nordic walking);  5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;  6) wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.</p>	<p>i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, stałe fragmenty gry  w siatkówce: wystawienie, zabicie i odbiór piłki, zagrywka; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;  2) uczestniczy w wybranych formach aktywności fizycznej spoza Europy;  3) wykonuje ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne: stanie na rękach z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa, przewroty w przód i tył z i do różnych pozycji, skok przez skrzynię  4) planuje i wykonuje układ gimnastyczny;  5) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;  6) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;  7) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia z belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;  8) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);  9) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności;  10) uczestniczy w grach uproszczonych i szkolnych jako zawodnik i sędzia;  11) planuje rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</p>
	<p>Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej</p>	<p>1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;  2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu;</p>	<p>1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;  2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.  3) właściwie stosuje i wykorzystuje sprzęt sportowy  4) stosuje w miarę potrzeb zasady udzielania pierwszej pomocy</p>

		3) zna zasady udzielania pierwszej pomocy.	
Edukacja zdrowotna	1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; 2) omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny; 3) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej; 4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni, stosowania używek; 5) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.		1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej; 2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb – gra w badmintona, ringo, tenisa stołowego, ziemnego, unihokeja; 3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze; 4) prowadzi zdrowy i higieniczny tryb życia.
Kompetencje społeczne	1) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; 2) wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną; 3) omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z nauczycielami, rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci; 4) identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;		1) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, 2) stosuje zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę 3) pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; 4) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 5) współpracuje w grupie – ma dobre relacje z kolegami, nauczycielami- charakteryzuje go kultura

			<p>osobista;</p> <p>6) motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).</p> <p>7) wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych, samooceny swojego zaangażowania i zachowania.</p>
--	--	--	---

### **Szczegółowe kryteria oceniania ucznia z wychowania fizycznego**

Ocenę celującą otrzymuje uczeń który:

1. Spełnia wszystkie wymagania zawarte w kryteriach wymagań dotyczące wiadomości i umiejętności we wszystkich obszarach objętych podstawą programową, przewidzianych dla danej klasy, przynajmniej na ocenę bardzo dobrą.
2. Regularnie uczestniczy w pozalekcyjnych lub pozaszkolnych zajęciach sportowych. Prowadzi i propaguje aktywny i zdrowy tryb życia.
3. Reprezentuje szkołę na zawodach sportowych i osiąga wysokie wyniki.
4. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły, reprezentuje klasę, organizuje lub współorganizuje klasowe, szkolne, międzyszkolne zawody sportowe.
5. Prezentuje nienaganną postawę społeczną w każdej sytuacji życia codziennego.
6. Jest zawsze właściwie przygotowany do zajęć i bardzo zaangażowany w każdą lekcję.
7. Jest pomysłowy, twórczy, wychodzi z inicjatywą. Jest liderem pozytywnym.
8. Jest bardzo sprawny fizycznie.
9. Wykazuje stałe postępy w usprawnianiu i nabywaniu nowych umiejętności i wiadomości.
10. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, w odpowiednim tempie i dokładnie.
11. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych.
12. Dbą o higienę osobistą i estetyczny wygląd. Prowadzi zdrowy i higieniczny tryb życia

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń który:

1. Spełnia wszystkie wymagania zawarte w kryteriach wymagań przewidzianych dla danej klasy dotyczące umiejętności przynajmniej na ocenę dobrą a dotyczące wiadomości na ocenę bardzo dobrą.
2. Uczestniczy w pozalekcyjnych lub pozaszkolnych zajęciach sportowych. Prowadzi aktywny tryb życia.
3. Prezentuje postawę społeczną nie budzącą zastrzeżeń.
4. Jest właściwie przygotowany do zajęć i zaangażowany w każdą lekcję.
5. Bierze udział w sportowym życiu szkoły.
6. Wykazuje postępy w usprawnianiu i nabywaniu nowych umiejętności i wiadomości.
7. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką i w odpowiednim tempie.
8. Dbą o zdrowie i bezpieczeństwo swoje i innych.
9. Dbą o higienę osobistą i estetyczny wygląd.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń który:

1. Spełnia wszystkie wymagania zawarte w kryteriach wymagań przewidzianych dla danej klasy dotyczące umiejętności przynajmniej na ocenę dostateczną a dotyczące wiadomości na ocenę bardzo dobrą.
2. Prezentuje postawę społeczną nie budzącą większych zastrzeżeń.
3. Sporadycznie bierze udział w sportowym życiu szkoły.
4. Wykazuje małe postępy lub nie wykorzystuje swoich możliwości do osiągnięcia postępów.
5. Zdarza mu się być nie przygotowanym do zajęć . Otrzymuje za frekwencję niskie oceny.
6. Nie uczestniczy w dodatkowych zajęciach sportowych.
7. Stara się dbać o bezpieczeństwo swoje i innych.
8. Stara się dbać o higienę osobistą i estetyczny wygląd.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń który:

1. Spełnia wymagania zawarte w kryteriach wymagań przewidzianych dla danej klasy dotyczące umiejętności przynajmniej na ocenę dostateczną a dotyczące wiadomości na ocenę dobrą.
2. Prezentuje postawę społeczną budzącą zastrzeżenia. Przejawia braki w zakresie wychowania społecznego w postawie i stosunku do kultury fizycznej, Nie wykazuje postępów lub nie wykorzystuje swoich możliwości do osiągnięcia postępów.
3. Często jest nieprzygotowany do lekcji.
4. Uczestniczy aktywnie tylko w wybranych zajęciach. Ćwiczenia wykonuje w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi.
5. Nie bierze udziału w sportowym życiu szkoły pomimo swoich umiejętności i sprawności. Jego stosunek do kultury fizycznej jest niechętny.
6. Zdarza mu się, być niekoleżeńskim, zdarzają się przypadki użycia siły wobec innych.
7. Nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych, wykazuje brak zainteresowania nimi.
8. Nie przejawia specjalnej troski o zdrowie, higienę osobistą i estetyczny wygląd.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń który:

1. Nie spełnia wymagań zawartych w kryteriach wymagań przewidzianych dla danej klasy przynajmniej na ocenę dostateczną.
2. Jego postawa społeczna budzi poważne zastrzeżenia.
3. Nie zależy mu na osiąganiu postępów i nie wykorzystuje swoich możliwości.
4. Wykonuje tylko najprostsze ćwiczenia, w dodatku z rażącymi błędami
5. Bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji. Ma wysoką absencję.
6. Uczestniczy aktywnie tylko w wybranych zajęciach.
7. W ograniczonym stopniu opanował nawyki zdrowotno-higieniczne.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń który:

1. Nie opanował wymagań stawianych przez program.
2. Ma lekceważący stosunek do przedmiotu, nauczyciela, kolegów.
3. W zajęciach uczestniczy wybiórczo (notoryczny brak stroju).
4. Odmawia przystąpienia do ćwiczeń.
5. Nie przyswoił żadnej wiedzy w zakresie kultury fizycznej.
6. Nie wykazuje żadnych postępów w usprawnieniu.
7. Na zajęciach WF wykazuje duże i rażące braki w zakresie wychowania społecznego.
8. Nie opanował nawyków higieniczno-zdrowotnych, nie dba o swój rozwój fizyczny.