

## WYMAGANIA EDUKACYJNE

### WYCHOWANIE FIZYCZNE

#### 7- 8 KLASA SP

#### I KONTRAKT Z UCZNIEM

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

11. W przypadku zwolnienia całkowitego z wychowania fizycznego w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony”.

12. Rodzic może pisemnie zwolnić ucznia z czynnego brania udziału w lekcji z powodu niedyspozycji zdrowotnej.

13. Ocenę roczną wystawia się na podstawie ocen uzyskanych w całym roku szkolnym.

14. O proponowanej ocenie semestralnej i rocznej rodzice (opiekunowie) i uczniowie są informowani przez wpis do e- dziennika najpóźniej na dwa tygodnie przed radą klasyfikacyjną. W przypadku przewidywanej oceny niedostatecznej śródrocznej lub końcowej rodzice są powiadamiani pisemnie przez wychowawcę klasy i nauczyciela na miesiąc przed terminem klasyfikacji. Na koniec semestru nie przewiduje się dodatkowych sprawdzianów. Ocenę celującą uzyskuje uczeń, który spełnia wymagania w zakresie : postawa , postęp, wiadomości i umiejętności oraz w kategorii AKTYWNOŚĆ spełnił wszystkie wymagania na ocenę celującą.

## **II OCENIANIE ODBYWA SIĘ ZA POMOCĄ:**

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

## **III WYMAGANIA EDUKACYJNE NA OCENĘ ŚRÓDROCZNA I ROCZNA**

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

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

## **2. Szczegółowe kryteria oceny semestralnej lub rocznej z wychowania fizycznego**

### **1) OCENA CELUJĄCA**

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

#### **a) postawy i kompetencji społecznych**

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

#### **b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć**

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy
- w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- pokazuje i demonstrowuje większość umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,
- w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,

- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

### **c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego**

- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania, samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych

- uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego.

- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego

- oblicza wskaźnik BMI, - podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

### **d) aktywności fizycznej**

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych,

- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,

- wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących,

- potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,

- wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektownie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,

- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,

### **e) wiadomości**

- stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,

- posiada wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,

- wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

- opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych

- opisuje zasady wybranej zabawy lub gry ruchowej

- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego
- wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności
- wyjaśnia ideę olimpijską ,paraolimpijską , i olimpiad specjalnych
- wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii
- charakteryzuje nowoczesne formy aktywności (pilates , zumba , nordic walking )
- wymienia najczęstsze przyczyny i okoliczności wypadków i urazów podczas zajęć i sposoby zapobiegania
- omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek w odniesieniu do aktywności fizycznej

## **2) OCENA BARDZO DOBRA**

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

### **a) postawy i kompetencji społecznych**

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

### **b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć**

- w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- pokazuje i demonstrowuje niektóre umiejętności ruchowe,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,

- umie z pomocą nauczyciela przygotować miejsce ćwiczeń,
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

### **c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego**

- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- poprawia lub uzupełnienia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych
- uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI,
- czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

### **d) aktywności fizycznej**

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących,
- potrafi wykonać ćwiczenie o dużym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwiej, w trakcie zajęć,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

### **e) wiadomości**

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

- wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.
- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego
- opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych
- opisuje zasady wybranej zabawy lub gry ruchowej
- wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności
- wyjaśnia ideę olimpijską ,paraolimpijską , i olimpiad specjalnych
- wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii
- charakteryzuje nowoczesne formy aktywności (pilates , zumba , nordic walking )
- wymienia najczęstsze przyczyny i okoliczności wypadków i urazów podczas zajęć i sposoby zapobiegania
- omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek w odniesieniu do aktywności fizycznej

### **3) OCENA DOBRA**

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

#### **a) postawy i kompetencji społecznych**

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza w zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- raczej nie podejmuje indywidualnych formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

#### **b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć**

- na poziomie dobrym wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,

- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;

### **c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego**

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

### **d) aktywności fizycznej**

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



- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

#### **e) wiadomości**

- stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.
- opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych
- opisuje zasady wybranej zabawy lub gry ruchowej
- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego
- wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności
- wyjaśnia ideę olimpijską ,paraolimpijską , i olimpiad specjalnych
- wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii
- charakteryzuje nowoczesne formy aktywności (pilates , zumba , nordic walking )
- wymienia najczęstsze przyczyny i okoliczności wypadków i urazów podczas zajęć i sposoby zapobiegania
- omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek w odniesieniu do aktywności fizycznej

#### **4) OCENA DOSTATECZNA**

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

##### **a) postawy i kompetencji społecznych**

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych,
- charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,
- często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,

- nigdy nie podejmuje indywidualnych formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

### **b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć**

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

### **c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego**

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

### **d) aktywności fizycznej**

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- ćwiczenia wykonuje prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,

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

### **e) wiadomości**

- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.
- w dostateczny sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych
- w dostateczny sposób opisuje zasady wybranej zabawy lub gry ruchowej
- dostatecznie zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego
- dostatecznie opanował znajomość regulaminu sali gimnastycznej i boiska szkolnego
- w sposób dostateczny wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności
- dostatecznie wyjaśnia pojęcie idei olimpijskiej ,paraolimpijskiej , i olimpiad specjalnych
- posiada dostateczną wiedzę na temat możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii
- posiada dostateczną wiedzę na temat nowoczesnych formy aktywności (pilates , zumba , nordic walking )

## **5) OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

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

### **a) postawy i kompetencji społecznych**

- bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych,
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
- bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,

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

#### **b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć**

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy
- w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współćwiczących;
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

#### **c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego**

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

#### **d) aktywności fizycznej**

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

### **e) wiadomości**

- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.
- nie zawsze opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych
- nie zawsze opisuje zasady wybranej zabawy lub gry ruchowej
- nie zawsze zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego
- nie zawsze zna testy i narzędzia do pomiaru sprawności
- nie zawsze posiada wiedzę na temat idei olimpijskiej ,paraolimpijskiej , i olimpiad specjalnych
- nie zawsze wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii
- nie zawsze charakteryzuje nowoczesne formy aktywności (pilates , zumba , nordic

### **6) OCENA NIEDOSTATECZNA**

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

#### **a) postawy i kompetencji społecznych:**

- prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
- zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,

- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

#### **b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:**

- w 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 zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji zawsze zagraża zdrowiu i życiu współwiczających;
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, a nawet często je niszczy i dewastuje;

#### **c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:**

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

#### **d) 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 wykonywać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności,

- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

#### **e) wiadomości:**

- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.
- nie potrafi opisać sposobu wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych
- nie potrafi opisać zasady wybranej zabawy lub gry ruchowej
- nie zna regulaminu sali gimnastycznej i boiska sportowego
- nie potrafi wymienić testów i narzędzi do pomiaru sprawności
- nie potrafi wyjaśnić idei olimpijskiej, paraolimpijskiej, i olimpiad specjalnych
- nie potrafi wskazać możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii
- nie potrafi scharakteryzować nowoczesnych form aktywności (pilates, zumba, nornic)

#### **IV POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

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

#### **TESTY DO POMIARU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**

1. PRÓBA SZYBKOŚCI (ISF K. Zuchory)
2. PRÓBA SIŁY RAMION (ISF K. Zuchory)
3. PRÓBA WYTRZYMAŁOŚCI – BIEG CIĄGŁY (ISF K. Zuchory )
4. PRÓBA SIŁY MIĘŚNI BRZUCHA (ISFK. Zuchory )

### **Warunki i tryb otrzymania oceny klasyfikacyjnej wyższej niż przewidywana:**

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

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

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

- 1) Uczeń lub jego rodzice (prawni opiekunowie), nie później niż 3 dni przed rocznym klasyfikacyjnym zebraniem rady pedagogicznej, składają do nauczyciela przedmiotu pisemne podanie o zamiarze uzyskania wyższej od przewidywanej rocznej oceny klasyfikacyjnej z zajęć edukacyjnych. Podanie powinno zawierać uzasadnienie oraz informację o ocenie, o jaką będzie ubiegał się uczeń.
- 2) Nauczyciel podejmuje ostateczną decyzję, czy uczeń spełnienia warunki, o których mowa w Statucie Szkoły (§ 74 ust. 2).
- 3) Jeżeli uczeń spełnienia wspomniane warunki nauczyciel ustala termin testu sprawnościowego oraz testu z wiadomości o sporcie obejmującego wymagania edukacyjne z przedmiotu na konkretną ocenę zamieszczone w Wymaganiach Edukacyjnych. Sprawdzenie umiejętności fizycznych ucznia musi nastąpić przed zebraniem klasyfikacyjnym rady pedagogicznej.
- 4) Nauczyciel po sprawdzeniu umiejętności fizycznych, wiedzy o sporcie ucznia utrzymuje bądź ustala wyższą niż przewidywana roczną ocenę klasyfikacyjną z zajęć edukacyjnych.