

PRZEDMIOTOWE
ZASADY OCENIANIA
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

"PRZY USTALANIU OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NALEŻY W SZCZEGÓLNOŚCI BRAĆ POD UWAGĘ WYSIŁEK WKŁADANY PRZEZ UCZNIĄ W WYWIĄZYWANIU SIĘ Z OBOWIĄZKÓW WYNIKAJĄCYCH ZE SPECYFIKI ZAJĘĆ"

(z rozporządzenia MEN)

Miarą wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki wychowania fizycznego jest systematyczność udziału w zajęciach realizujących podstawę programową, a także aktywność uczniów w trakcie zajęć. Wskaźnikiem aktywności jest wykonywanie zadań w trakcie zajęć na miarę możliwości ucznia.

NA OCENĘ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO SKŁADAJĄ SIĘ NASTĘPUJĄCE ELEMENTY:

1. POSTAWA I AKTYWNOŚĆ

- sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu
- zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć
- stosunek do partnera i przeciwnika
- stosunek do własnego ciała
- aktywność fizyczna
- udział w zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych (zaangażowanie, systematyczność i wysiłek wkładany w rozwój sprawności , udział w życiu sportowym szkoły, higiena osobista)
- reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych
- prozdrowotny styl życia

2. UMIEJĘTNOŚCI

- ruchowe
stopień opanowania umiejętności ruchowych (co potrafię, jak wykonuję) z zakresu wymagań programowych .
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości zgodny z indywidualnymi umiejętnościami i predyspozycjami
- osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonywania zadania i poziom zdobytej wiedzy

3. WIADOMOŚCI

- wiedza i umiejętności jej praktyczne wykorzystanie w zakresie:
 - a) organizacji bezpieczeństwa i higieny zajęć ruchowych (samokontrola, asekuracja, pomoc)
 - b) współpracy w czasie zajęć
 - c) przepisów i terminologii poszczególnych dyscyplin sportu
 - d) samosterowania rozwojem psychofizycznym
 - e) adaptacji organizmu do wysiłku, ochrony zdrowia
 - f) pierwsza pomoc

4. FREKWENCJĘ

I. Postawa i aktywność.

Na koniec semestru i roku szkolnego uczeń otrzymuje dodatkową ocenę cząstkową za aktywność. Ocena ta wynika z obserwacji przez nauczyciela uczniów, ich zaangażowania w wykonywanie ćwiczeń i zadań, aktywnym udziałem w zajęciach, zdyscyplinowaniem oraz samooceną i oceną klasy.

Forma aktywności podlegająca obserwacji i ocenie:

Uczeń:

1. Z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje określone przez nauczyciela zadania ruchowe.
2. Samodzielnie doskonali swoją sprawność.
3. Aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego prowadzonych w różnych warunkach.
4. Przygotowuje się do każdej lekcji wychowania fizycznego zgodnie z regulaminem, przestrzegając zasad higieny.
5. Bierze udział w międzyklasowych zawodach.
6. Pomaga w organizacji zawodów sportowych.
7. Samodzielnie sędziuje rozgrywki.
8. Samodzielnie organizuje i przeprowadza zawody sportowe.
9. Przestrzega zasad fair play.

Dodatkowo uczeń otrzymuje ocenę za godne reprezentowanie szkoły i udział w zawodach międzyszkolnych (zapisaną w dzienniku w rubryce Z).

Uczniowie, którzy reprezentują szkołę na zawodach sportowych, na szczeblu powiatowym i wyżej, uprawiają sport w klubie sportowym mogą mieć podwyższoną ocenę końcową o jeden stopień.

II. Umiejętności

Ocenie podlega wysiłek włożony przez ucznia w wykonanie zadań ruchowych .

Oznaczenia w dzienniku:

- Piłka Siatkowa- PS,
- Piłka Koszykowa – PK,
- Piłka nożna –PN,
- Gimnastyka –G,
- Lekkoatletyka – LA,
- Piłka Ręczna – PR,
- Piłka Halowa – PH,

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Klasa I

1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.

WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE
-uczestniczy w zajęciach	-systematycznie i z zaangażowaniem uczestniczy w zajęciach
-wymieni próby Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej , Indeksu Sprawności Fizycznej Zuchory, prawidłowo wykonuje próby	-potrafi samodzielnie wykonać próby sprawności i przeanalizować wyniki

2. Bezpieczna aktywność i higiena osobista.

WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE
-posiada umiejętności właściwego zachowania w czasie odpoczynku i zajęć w różnych środowiskach (obiekty sportowe, środowisko naturalne)	-wyjaśni znaczenie właściwego zachowania się w czasie odpoczynku i zajęć w różnych środowiskach (obiekty sportowe, środowisko naturalne)
-zna i stosuje zasady higieny osobistej	-rozumie i wyjaśni pojęcie zdrowego stylu życia

3. Trening zdrowotny.

WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE
----------------------	---------------------------

-wyjaśni jak wygląda prawidłowa postawa, potrafi korygować własną sylwetkę	-wymieni rodzaje wad postawy, przyczyny ich powstawania i jak im zapobiegać
--	---

4. Sporty całego życia i wypoczynek

WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE
-uczeń jest przygotowany do aktywności ruchowej w grach zespołowych i formach indywidualnych	-uczeń dzięki swojej postawie i zaangażowaniu w trakcie lekcji wychowania fizycznego jest bardzo dobrze przygotowany do aktywności ruchowej w grach zespołowych i formach indywidualnych

LEKKOATLETYKA	
-wyda komendy startowe, wykona bieg na krótkim i długim dystansie -wykona skok w dal i wwyż sposobem naturalnym	-wyda komendy startowe i poprawnie je wykona -wyjaśni zasady przebiegu konkursu skoku w dal i wwyż
GIMNASTYKA PODSTAWOWA	
-potrafi wykonać proste ćw. wolne/ przewroty w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych/oraz równoważnie/ chód ze zmianą pozycji i kierunku/ -potrafi wykonać proste ćw. na przyrządach /wyskok do podporu na drążku	-potrafi wykonać układ ćw. wolnych i równoważnych/ przewroty, wagę przodem, stanie na rękach -potrafi wykonać odmyk na drąż
GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA	
-zapamięta i potrafi wykonać ćwiczenia rytmiczno-taneczne do muzyki	-ułoży i wykona do wybranej muzyki i według własnej inwencji układ taneczny
PIŁKA SIATKOWA	
-zna elementy techniki -zna i potrafi wykonać postawę siatkarską i sposoby poruszania się po boisku, umie odbijać piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym -zna sposoby wykonywania zagrywki	Potrafi wymienić i zademonstrować elementy techniki -potrafi stosować podstawowe elementy techniczne w testach umiejętności i małych grach -potrafi wykonać zagrywkę sposobem dolnym
PIŁKA KOSZYKOWA	
-zna elementy techniki Potrafi wykonać podstawowe elementy techniki indywidualnej bez piłki tj: poruszanie się po boisku, postawa koszykarska, zwód ciałem -potrafi wykonać podstawowe elementy techniki indywidualnej z piłką tj: chwyt i podania, prowadzenie piłki kozłem, zatrzymanie po kozłowaniu, rzut z miejsca, pivot	-potrafi wymienić i zademonstrować elementy techniki indywidualnej i bez piłki i w testach umiejętności, we fragmentach gry i w grze uproszczonej -potrafi wykonać elementy techniki indywidualnej rzut z biegu, zwód z piłką, w testach umiejętności i stosuje we fragmentach gry i w grze uproszczonej.
PIŁKA RĘCZNA	
-zna pojęcie techniki -potrafi wykonać elementy techniki chwyt, podania, kozłowanie, poruszanie się z piłką w rytmie trzech kroków, rzut do bramki z miejsca -potrafi wykonać rzut do bramki z wysokości bez piłki	-potrafi wymienić elementy techniki indywidualnej -potrafi wykonać elementy techniki w testach umiejętności i stosuje w grze uproszczonej -potrafi wykonać rzut do bramki z wysokości

PIŁKA NOŻNA	
-zna elementy techniki -potrafi wykonać podstawowe elementy uderzenie wewnętrzną częścią stopy, wewnętrznym zewnętrznym, prostym podbiciem -potrafi wykonać podstawowe elementy techniczne z piłką tj: prowadzenie piłki prostym, zewnętrznym, wewnętrznym podbiciem strzał na bramkę	Potrafi wymienić i zademonstrować elementy techniki -potrafi wykonać przyjęcia piłki nogą (wewnętrzną częścią stopy, podeszwą, prostym podbiciem) -potrafi wykonać prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem
UNIHOOC	
-potrafi prawidłowo trzymać kij, podawać i przyjmować piłeczki dolne w miejscu (łopatką kija i stopą) -potrafi oddać strzał na bramkę z miejsca -potrafi prowadzić piłeczkę z boku	-potrafi podawać i przyjmować piłeczkę w biegu i blokować strzały -potrafi wykonać celny strzał na bramkę -potrafi prowadzić piłeczkę slalomem
TENIS STOŁOWY	
-uczeń umie prawidłowo trzymać raketkę i potrafi odbijać piłkę sposobem bekhendowym i forhendowym przed sobą -uczeń umie wykonać serwis dowolnym sposobem	-uczeń potrafi odbić piłkę sposobem bekhendowym i forhendowym -potrafi przebijać piłkę sposobem bekhendowym i forhendowym
BADMINTON	
-potrafi poprawnie wykonać wybrane elementy techniczne gry badmintona	-potrafi zastosować elementy techniczne w grze właściwej
RINGO	
-potrafi poprawnie wykonać podania i chwyt	-potrafi zastosować podania i chwyt w grze

5.Sport

WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE
-zna zasady i wykazuje postawę godną miana kulturalnego kibica sportowego, zna i stosuje zasadę fair play	-uczestniczy w szkolnych i międzyszkolnych zawodach i imprezach sportowo-rekreacyjnych, stosuje zasadę fair play
-zna podstawowe zasady gier sportowych i rekreacyjnych (co najmniej dwóch)	-zna podstawowe przepisy gier sportowych i rekreacyjnych (co najmniej dwóch)

6. Taniec

WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE
-potrafi wymienić polskie tańce narodowe -zna i potrafi wykonać podstawowe kroki krakowiaka -potrafi odwzorować i wykonać określone ćwiczenia w rytm muzyki	-potrafi scharakteryzować polskie tańce narodowe -zna i potrafi wykonać układ taneczny krakowiaka z wyeksponowaniem estetyki ruchu -samodzielnie dobiera ćwiczenia na poszczególne grupy mięśniowe dostosowane do tempa i rytmu muzyki

7. Edukacja zdrowotna

WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE
-potrafi określić czym jest zdrowie i wymienić czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie -zna pojęcie asertywności	-potrafi zaplanować działania mające na celu codzienną dbałość o zdrowie własne i bliskich -potrafi podać przykłady asertywności z własnego otoczenia i je omówić

Klasa II

1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego

WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE
-przeanalizuje przy pomocy nauczyciela własną sprawność	-zna pojęcie cech motorycznych, oceni swoje poszczególne parametry sprawności

2. Bezpieczna aktywność i higiena osobista

WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE
-posiada umiejętności właściwego zachowania w czasie wypoczynku i zajęć w różnych środowiskach (obiekty sportowe, środowisko naturalne)	-wyjaśni znacznie właściwego zachowania się w czasie wypoczynku i zajęć w różnych środowiskach (obiekty sportowe , środowisko naturalne)
-zna i stosuje zasady higieny osobistej	-zna i rozumie pojęcie zdrowego stylu życia
-zna i potrafi wykonać zabiegi hartujące organizm	-wie jak aktywność ruchowa wpływa na funkcjonowanie organizmu

3.Trening zdrowotny

WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE
-potrafi nazwać i pokazać poszczególne części ciała	-potrafi zademonstrować ćwiczenia wzmacniające poszczególne partie mięśniowe (grzbiet, brzuch, pośladki, nóg obręczy barkowej)

4.Sporty całego życia i wypoczynek

WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE
-uczeń jest przygotowany do aktywności ruchowej w grach zespołowych i formach indywidualnych	-uczeń dzięki swojej postawie i zaangażowaniu w trakcie lekcji wychowania fizycznego jest bardzo dobrze przygotowany do aktywności ruchowej w grach zespołowych i formach indywidualnych

LEKKOATLETYKA	
-wie na czym polega bieg sztafetowy, zna sposoby przekazywania pałeczki sztafetowej -zna ćwiczenia doskonalące technikę biegu	-poprawnie przyjmie i przekaże pałeczkę sztafetowa w strefie zmian -potrafi wykonać ćwiczenia doskonalące technikę biegu (wieloskoki , skip ABC, przebieżki)
GIMNASTYKA PODSTAWOWA	
-potrafi wykonać prosty układ ćwiczeń na ścieżce gimnastycznej -potrafi pokonać dowolnym sposobem przyrząd gimnastyczny (koziół, skrzynia, ławeczka) oraz wykonać odmyk na drążku	-potrafi ułożyć i wykonać wolny układ na ścieżce -potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynię, oraz odmyk na drążku na nogach prostych
GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA	
-zapamięta i potrafi wykonać ćwiczenia w zestawach łącząc prace przyboru z ruchem ciała	-ułoży i wykona do wybranej muzyki według własnej inwencji układ z wybranym przez siebie przyborem
PIŁKA SIATKOWA	

-zna elementy taktyki -potrafi stosować podstawowe elementy taktyczne w małych grach -potrafi wykonać dowolną zagrywkę (min. z 6 m) -zna ćwiczenia kształtujące elementy techniczne	-odróżnia elementy techniki od taktyki -potrafi współpracować w dwójkach przy rozegraniu piłki -umie wykonać zagrywkę sposobem tenisowym (min z 6 m) -potrafi wykonać ćwiczenia kształtujące elementy techniczne
PIŁKA KOSZYKOWA	
-potrafi wykonać elementy techniki indywidualnej (chwyt, podania, kozłowanie piłki, zatrzymanie po kozłowaniu, rzut z miejsca, z biegu, zwody z piłką, pivot) -potrafi wykonać zbiórkę z tablicy -potrafi wykonać elementy indywidualnej obrony (poruszanie się) wie na czym polega krycie każdy swego	-stosuje elementy techniki (zwód z piłką, rzut do kosza z prawej i lewej strony) indywidualnej w testach umiejętności w fragmentach gry i grze szkolnej -wie na czym polega i potrafi wykonać zbiórkę piłki w ataku i obronie -potrafi wykonać elementy indywidualnej obrony (postawy, wybór odpowiedniej pozycji w stosunku do przeciwnika) krycie każdy swego
PIŁKA RĘCZNA	
-wykona rzut do bramki z biegu bez piłki -zna zasady krycia każdy swego i strefą -potrafi wykonać zwody (przodem i tyłem bez piłki)	-wykona rzut do bramki z biegu -potrafi wykonać elementy indywidualnej obrony krycie każdy swego (wybór pozycji w stosunku do przeciwnika) i strefą w fragmentach gry i grze szkolnej -potrafi wykonać indywidualny atak, zwody przodem i tyłem z piłką
PIŁKA NOŻNA	
-zna elementy taktyki -potrafi wykonać zwody bez piłki -potrafi wykonać żonglerkę piłki dowolną częścią ciała	-odróżnia elementy techniki i taktyki -potrafi wykonać zwodne uderzenie piłki (zwód z przeniesieniem nogi nad piłką w bok, w przód) -potrafi wykonać żonglerkę piłki przy pomocy stóp, ud, klatki piersiowej, głowy
UNIHOOC	
-potrafi podawać i przyjmować piłeczkę w biegu oraz prowadzić ją, oddać strzał na bramkę -potrafi blokować strzał w grze obronnej -potrafi wykonać indywidualnego ataku (uwolnić się od przeciwnika)	-potrafi prowadzić piłeczkę slalomem, zakończyć strzałem na bramkę oraz grać o bandę -potrafi grać w obronie, krycie każdy swego -potrafi wykonać elementy indywidualnego ataku (zwód z zamierzonym strzałem i zamierzonym podaniem)
TENIS STOŁOWY	
-uczeń potrafi przebić piłkę sposobem bekhendowym i forhendowym -uczeń umie wykonać serwis dowolnym sposobem	-uczeń potrafi przebić piłkę sposobem bekhendowym i forhendowym w określone miejsce stołu -uczeń potrafi wykonać serwis bekhendowy i forhendowy i wykorzystać poznane umiejętności w grze właściwej 1x1
BADMINTON	
-potrafi wykonać poprawnie wybrane elementy techniczne gry w badmintonie	-potrafi zastosować elementy techniczne w grze właściwej
RINGO	
-potrafi poprawnie wykonać podania i chwyt	-potrafi zastosować podania i chwyt w grze

5.Sport

WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE
-potrafi zorganizować kilka gier zespołowych -zna podstawowe zasady gier sportowych i rekreacyjne -zna i wykazuje zasadę godną miana kulturalnego kibica sportowego, stosuje zasadę fair play	-potrafi zmodyfikować zasady gry na indywidualne potrzeby -zna podstawowe zasady gier sportowych lub rekreacyjnych -uczestniczy w szkolnych i międzyszkolnych zawodach i imprezach sportowych, rekreacyjnych, stosuje fair play

6.Taniec

WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE
-zna i potrafi wykonać krok podstawowy Polki oraz Walca Angielskiego -potrafi odwzorować ćwiczenia w rytmie podczas aerobiku	-zna i potrafi wykonać układ taneczny Polki i Walca Angielskiego -zna zasady doboru ćwiczeń i muzyki w aerobiku i praktycznie je zastosować w komponowanych układach ćwiczeń

7.Edukacja zdrowotna

WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE
-potrafi wymienić i zna zagrożenia jakie stwarzają używki dla zdrowia człowieka -zna pojęcie stresu i negatywnych emocji, potrafi je nazwać -	-potrafi omówić szkody zdrowotne związane z paleniem tytoniu, spożywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych -zna sposoby radzenia sobie ze stresem i negatywnymi emocjami, potrafi zaplanować odpowiednie działania

Klasa III

1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego

WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE
-zna zasady i samodzielnie przygotowuje organizm do wysiłku w zależności od rodzaju aktywności ruchowej	-dobrze samodzielnie ćwiczenia doskonalące poszczególne parametry sprawności (siłę, wytrzymałość, szybkość, zwinność)

2. Bezpieczna aktywność i higiena osobista

WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE
-posiada umiejętność właściwego zachowania w czasie odpoczynku i zajęć w różnych środowiskach (obiekty sportowe i środowiska naturalne)	-wyjaśni znaczenie właściwego zachowania się w czasie wypoczynku i zajęć w różnych środowiskach (obiekty sportowe, środowiska naturalne)
-zna i stosuje zasady higieny osobistej	-zna i rozumie pojęcie zdrowego stylu życia
-zna i potrafi wykonać zabiegi hartujące organizm	-wie jak aktywność ruchowa wpływa na funkcjonowanie organizmu
-wie jak i potrafi udzielić pierwszej pomocy w nagłych przypadkach (krwotok, omdlenie, stłuczenie, zwichnięcie, złamanie)	-wyjaśni znaczenie udzielenia właściwej pierwszej pomocy w przypadku krwotok, omdlenia, stłuczenia, zwichnięcia, złamania

3. Trening zdrowotny

WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPOSTAWOWE
-potrafi wykonać ćwiczenia wzmacniające mięśnie odpowiedzialne za prawidłową postawę	-dobrze i wykona kilka ćwiczeń korygujących plecy okrągłe, wystające łopatki, skolioze, płaskostopie

4.Sporty całego życia i wypoczynek

WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPOSTAWOWE
-uczeń jest przygotowany do aktywności ruchowej w grach zespołowych i formach indywidualnych	-uczeń dzięki swojej postawie i zaangażowaniu w trakcie lekcji wychowania fizycznego jest bardzo dobrze przygotowany do aktywności ruchowej w grach zespołowych i formach indywidualnych
-zna podstawowe terminy związane z problematyką olimpijską	-rozumie i wyjaśni pojęcie olimpizmu

LEKKOATLETYKA	
-wykona skok wzwyż z pełnego rozbiegu i dowolnym sposobem	-zna i potrafi przeprowadzić kilka zabaw lekkoatletycznych
GIMNASTYKA PODSTAWOWA	
-potrafi wykonać prosty układ ćwiczeń na ścieżce gimnastycznej -potrafi pokonać dowolnym sposobem przyrząd gimnastyczny (koziół , skrzynia, ławeczka) oraz wykonać odmyk na drążku	-potrafi ułożyć i wykonać układ wolny na ścieżce -potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynie oraz odmyk na drążku o nogach prostych
GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA	
-zapamięta i wykona krótki układ ćwiczeń z dowolnym przyrządem	-ułoży i wykona do wybranej muzyki według własnej inwencji układy ćwiczeń z dwoma wybranymi przez siebie przyborami
PIŁKA SIATKOWA	
-potrafi ustawić się na boisku po zagrywce własnej i przeciwnika -wie jak i potrafi wykonać wyskok do uderzenia atakującego i zastawienie piłki -potrafi wykonać zagrywkę dowolnym sposobem z 9m	-potrafi zastosować elementy techniki i taktyki podczas gry właściwej -potrafi wykonać uderzenie atakujące i zastawienie piłki -potrafi wykonać zagrywkę sposobem tenisowym z 9m
PIŁKA KOSZYKOWA	
-zna elementy taktyki zespołowej -potrafi wykonać w zespole dwójkowym i trójkowym wybrane przez siebie elementy współpracy w ataku (w pasach działania) -potrafi wykonać indywidualnego ataku bez piłki (uwolnić się od kryjącego) -potrafi wykonać elementy techniki, uczestniczy w grze	-rozdzieli elementy techniki od elementów taktyki -potrafi wykonać w zespole dwójkowym i trójkowym wybrane przez siebie elementy współpracy w ataku (zmiana w pasach działania zasłony) -potrafi wykonać elementy indywidualnego atakowania z piłką (ścinania, obiegania) -potrafi zastosować i wykorzystać elementy techniki, taktyki w grze oraz testach umiejętności
PIŁKA RĘCZNA	
-zna elementy taktyki -potrafi prowadzić piłkę w zespołach dwójkowych i trójkowych (w pasach działania) -potrafi wykonać poznane elementy techniczne,	-rozdzieli elementy techniki od taktyki -potrafi prowadzić piłkę w zespołach dwójkowych i trójkowych (w pasach działania i ze zmianą miejsc w pasach)

uczestniczy w grze	-potrafi wykorzystać poznane elementy techniczne i taktyczne w grze oraz testach umiejętności
PIŁKA NOŻNA	
-zna gry i zabawy wprowadzające do zadań z piłki nożnej i uczestniczy w nich -potrafi wykonać elementy techniczne, uczestniczy w grze	-zna i potrafi przeprowadzić gry i zabawy wprowadzające do zadań z piłki nożnej -potrafi wykonać w testach umiejętności oraz stosuje w grze wszechstronne umiejętności techniczne w zależności od sytuacji
UNIHOOC	
-umie prowadzić piłeczkę slalomem, wykonać strzał w biegu -umie grać w obronie (krycie każdy swego) -umie wykonać zwód z zamierzonym strzałem i zamierzonym podaniem	-umie prowadzić piłeczkę po linii krzywej i łamanej z dryblingiem , wykonać strzał w biegu -umie grać w obronie z kryciem każdy swego , oraz strefą podczas gry -potrafi grać w ataku umiejętnie, stosując zwody podczas gry
TENIS STOŁOWY	
-uczeń potrafi przebić piłkę sposobem bekhendowym i forhendowym w określone miejsce stołu -uczeń potrafi wykorzystać poznane umiejętności w grze właściwej 1x1	-uczeń potrafi wykonać serwis bekhendowy i forhendowy długi oraz krótki piłki -uczeń potrafi wykorzystać poznane umiejętności w grze 2x2
BADMINTON	
-potrafi poprawnie wykonać wybrane elementy techniczne gry	-potrafi wykorzystać elementy techniczne w grze właściwej
RINGO	
-potrafi poprawnie wykonać podania i chwyt	-potrafi zastosować podania i chwyt w grze

5.Sport

WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE
-zna przepisy i wykaże się umiejętnością sędziowania w wybranych przez siebie dyscyplinach (co najmniej dwóch) sportowych lub rekreacyjnych -zna i wykazuje postawę godną kulturalnego kibica sportowego , stosuje zasadę fair play	-potrafi zorganizować i przeprowadzić zawody w wybranych przez siebie dyscyplinach sportowo-rekreacyjnych z zachowaniem zasad bezpieczeństwa -uczestniczy w zawodach i imprezach szkolnych i międzyszkolnych , stosuje zasadę fair play

6. Taniec

WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE
-zna takie formy ruchu jak stretching i callanetics -zna i potrafi wykonać krok podstawowy poloneza -potrafi odtworzyć proponowany układ tańca dyskotekowego	-zna i potrafi samodzielnie wykonać zestawy ćwiczeń w formie stretchingu oraz callaneticsu -zna i potrafi wykonać układ taneczny poloneza -potrafi według własnej inwencji twórczej ułożyć i zaprezentować układ tańca dyskotekowego

7. Edukacja zdrowotna

WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE
-identyfikuje swoje mocne i słabe strony swojej psychiki i organizmu -zna pojęcie społeczeństwa i współzależności międzyludzkiej	-planuje sposoby rozwoju swoich mocnych i niwelowania słabych stron -potrafi omówić i zastosować w praktyce zasady współżycia społecznego -zna instytucje społeczne i potrafi omówić zakres ich działania

III. Wiadomości

Ocenie podlega wiedza dotycząca indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej realizowanych na lekcjach.

IV. Frekwencja

Jest wystawiana na koniec semestru i na koniec roku szkolnego (zapisana w dzienniku, w rubryce F). Nieobecność nie jest uwzględniana przy wystawianiu oceny, jeśli uczeń brał udział w innych zajęciach organizowanych przez szkołę i w uzasadnionych przypadkach losowych (np. choroba udokumentowana zwolnieniem lekarskim). Jeżeli uczeń jest obecny na wszystkich lekcjach w semestrze (100% obecności) otrzymuje dodatkowo ocenę częściową celującą.

Skala ocen:

celująca - dopuszcza się 1 nieobecność na zajęciach,
bardzo dobra - uczeń nie brał udziału w 2 - 3 zajęciach ,
dobra - uczeń nie brał udziału w 4 - 6 zajęciach,
dostateczna - uczeń nie był na 7 - 8 zajęciach,
dopuszczająca - uczeń nie był na 9 - 10 zajęciach,
niedostateczna - opuszczonych 11 i więcej zajęć.

\

Uwagi:

-usprawiedliwiona nieobecność w szkole nie wpływa na ocenę
-przez lekcje opuszczone należy rozumieć nieobecność nieusprawiedliwioną lub nieuczestniczenie w zajęciach.

Formy i metody kontroli

- Obserwacja ucznia w trakcie zajęć (**premiowanie aktywności**)
- Zadania kontrolno oceniające dla poszczególnych poziomów oceniania pozwalające określić stopień opanowania umiejętności ruchowych
- Testy standardowe pozwalające ustalić rozwój sprawności (**biorąc pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia**)
- Testy i wypowiedzi ustne w obszarze kontroli wiadomości
- Samoocena

Ocena jest wypadkową czterech składowych

- Chęci, to znaczy wysiłku wkładanego z wywiązywania się z zadań
- Postawy, czyli stosunku do partnera , przeciwnika, zaangażowania się w przebieg zajęć i stosunku do własnej aktywności
- Postępu, czyli poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy początkowej
- Rezultatu , czyli informacji o osiągniętych wynikach , dokładności wykonania zadania, poziomu zdobytej wiedzy

Ocenianie na lekcji wychowania fizycznego odbywa się we wszystkich obszarach aktywności ucznia -postawy , umiejętności i wiadomości

Dla uczniów z dysfunkcjami w obszarze umiejętności stosuje się ćwiczenia alternatywne w zależności od dysfunkcji.

Ocena końcoworoczna jest wypadkową ocen z pierwszego i drugiego semestru.

Kryteria oceniania

- **Ocenę CELUJĄCĄ** otrzymuje uczeń, który w wyniku swej postawy, pracy i zaangażowania na lekcjach wykazuje się stałym, stojącym na bardzo wysokim poziomie postępowaniem w rozwijaniu swoich umiejętności, wiadomości, sprawności i zachowań prozdrowotnych oraz: - wykazuje się wzorową postawą i zaangażowaniem oraz w pełni opanował wiedzę i umiejętności zawarte na poziomie podstawowym i ponadpodstawowym - samodzielnie i twórczo rozwija własne zainteresowania i uzdolnienia - pełni rolę inicjatora, organizatora i sędziego w dowolnej formie aktywności rekreacyjno- sportowej - pełni rolę zawodnika w zawodach sportowych
- **Ocenę BARDZO DOBRĄ** otrzymuje uczeń, który w wyniku swej postawy, pracy i zaangażowania na lekcjach wykazuje się stałym, wyraźnym postępowaniem w rozwijaniu swoich umiejętności, wiadomości, sprawności i zachowań prozdrowotnych oraz: - wykazuje się bardzo dobrą postawą i zaangażowaniem , w znacznym stopniu opanował wiadomości i umiejętności na poziomie wymagań podstawowych i ponadpodstawowych, - samodzielnie rozwija własne zainteresowania i uzdolnienia -

pełni rolę inicjatora, organizatora sędziego, zawodnika w dowolnej formie aktywności rekreacyjno-sportowej

- **Ocenę DOBRĄ** otrzymuje uczeń, który w wyniku swej postawy, pracy i zaangażowania na lekcjach wykazuje dobry postęp w rozwijaniu swoich umiejętności, wiadomości, sprawności i zachowań prozdrowotnych oraz: - w pełni opanował wiedzę i umiejętności na poziomie podstawowym, ale wykazuje braki w opanowywaniu wiedzy, umiejętności zawartych w wymaganiach na poziomie ponadpodstawowym - zdobyte wiadomości i umiejętności poprawnie stosuje w działalności szkolnej i pozaszkolnej - rozwija własne zainteresowania i uzdolnienia
- **Ocenę DOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który w wyniku swej postawy i pracy na lekcjach wykazuje się dostatecznym postępem w rozwijaniu swoich umiejętności, wiadomości, sprawności i zachowań prozdrowotnych w pełni opanował podstawy programowe zawarte w wymaganiach na poziomie podstawowym - jest mało systematyczny i bierny w pracy nad zdobywaniem podstawowych treści, wiadomości, umiejętności i sprawności
- **Ocenę DOPUSZCZAJĄCĄ** otrzymuje uczeń, który w wyniku swej postawy, pracy na lekcjach wykazuje braki w opanowywaniu umiejętności, wiadomości określonych w wymaganiach na poziomie podstawowym - wykazuje się brakiem zaangażowania i systematyczności oraz bierną postawą na lekcji.
- **Ocenę NIEDOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który, posiada lekceważący stosunek do przedmiotu (np. brak stroju) , cechuje go zupełny brak zaangażowania i systematyczności oraz nie opanował wiadomości i umiejętności zawartych w wymaganiach na poziomie podstawowym

Sposób informowania o ocenach

O uzyskaniu poszczególnych ocen uczniowie będą informowani, bezpośrednio po otrzymaniu oceny. Rodzice i opiekunowie informację o ocenach ucznia będą uzyskiwali podczas indywidualnych spotkań i rozmów, poprzez swoje dzieci jak również czasie ogólnych zebrań. O proponowanej ocenie semestralnej i rocznej rodzice i uczniowie zostaną poinformowani w tej samej formie, najpóźniej miesiąc przed radą klasyfikacyjną.

Możliwość poprawy oceny

Uczeń na początku roku szkolnego zostaje zapoznany z systemem poprawy ocen.

- **Ocena cząstkowa**

Można poprawić w terminie do dwóch tygodni na zajęciach ustalonych przez nauczyciela (jeden termin). Po upływie wyznaczonego terminu uczeń nie ma możliwości poprawy oceny. W przypadku braku możliwości poprawy oceny (złe warunki atmosferyczne) nauczyciel wyznacza inny sposób poprawy oceny np. referat itd.

Inną ocenę jak niedostateczną można poprawić tylko w wyjątkowych sytuacjach jak:

niedyspozycja w dniu przeprowadzania sprawdzianu, złe warunki podczas wykonywania sprawdzianu wpływające na wyniki osiągnięte przez ucznia. Wszelkie kwestie sporne co do możliwości poprawy oceny rozstrzyga nauczyciel.

- **Ocena semestralna**

Uczeń ma wpływ na wysokość oceny semestralnej poprzez poprawę ocen cząstkowych podczas trwania całego semestru (zasady ich poprawy opisane wyżej). Ze względu na możliwość poprawy ocen cząstkowych, ocena semestralna proponowana przez nauczyciela nie podlega poprawie.

- **Ocena końcoworoczna**

Zasady poprawy oceny końcoworocznej kształtują się podobnie jak oceny semestralnej. Ocena końcoworoczna wystawiana jest na podstawie ocen z pierwszego i drugiego semestru, których zasady poprawy zostały już opisane.

UWAGI

Dopuszcza się odstępstwa od wyżej wymienionych kryteriów, jeżeli obniżenie parametrów sprawności nastąpiło w wyniku długotrwałej choroby powodującej znaczne osłabienie organizmu.

Zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego

Uczeń, który posiada zwolnienie od rodzica z powodu chwilowej niedyspozycji lub przebytej choroby, ma obowiązek przebywać na tych zajęciach i realizować zadania teoretyczne oraz pomagać w organizacji lekcji. Uczeń, który jest częściowo niezdolny do zajęć z powodu przeciwwskazań lekarskich dostarcza odpowiednie zaświadczenie do nauczyciela wychowania fizycznego i będzie on realizował program nauczania dostosowany do własnych możliwości, uwzględniających wskazania lekarskie.

Uczeń niezdolny do zajęć wychowania fizycznego z powodu przewlekłej choroby dostarcza zwolnienie lekarskie obejmujące semestr lub cały rok szkolny. W przypadku zwolnienia lekarskiego tylko w drugim semestrze, ocena półroczna staje się oceną końcową.

Na podstawie całorocznego lub semestralnego zwolnienia lekarskiego, uczeń zostaje zwolniony z przedmiotu przez dyrektora szkoły i w czasie lekcji przebywa na świetlicy szkolnej lub na pisemne oświadczenie rodzica, za zgodą dyrektora placówki może pójść do domu.

Strój sportowy

Uczeń ma obowiązek posiadać strój sportowy. Swoje nieprzygotowanie uczeń zgłasza na początku zajęć podczas sprawdzania obecności. Do stroju sportowego zaliczamy:

- > Koszulka sportowa - /najlepiej biała/
- > Spodenki sportowe - /bez zamków i guzików/,
- > Skarpetki bawełniane,
- > Obuwie sportowe - /na sali gimnastycznej z czystą i jasną halową podeszwą/
- > Dres sportowy /w zależności od miejsca prowadzenia zajęć/.

W semestrze dopuszcza się pięciokrotny brak stroju. Za każdy następny jego brak uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną (zapisana w dzienniku w rubryce S). Dziewczęta dodatkowo mogą zgłosić w ciągu 1 miesiąca trzy niedyspozycje (jednak wymagane jest posiadanie stroju sportowego) Ćwiczący obowiązkowo zdejmują zegarki, biżuterię /w tym naszyjniki, łańcuszki, kolczyki/ na czas zajęć wychowania fizycznego. Dodatkowo zwłaszcza dziewczęta związują długie włosy, niedopuszczalne jest także posiadanie długich paznokci.

