

**Wymagania edukacyjne i zasady oceniania dla klas VII - VIII z wychowania fizycznego -
realizacja programu nauczania wychowania fizycznego „MAGIA RUCHU”**

Wymagania szczegółowe są opisane zgodnie ze schematem z podstawy programowej, tj. dla klasy IV, klas V–VI oraz VII–VIII.

| | | |
|---|---|--|
| Klasa VII–VIII | | |
| 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna | | |
| Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej | | |
| 1. W zakresie wiedzy uczniów: | 2. W zakresie umiejętności uczniów: | |
| <ul style="list-style-type: none"> 1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; 2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej; 3) wskazuje zastosowanie siatek centylogowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego; | <ul style="list-style-type: none"> 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje ich wyniki; 2) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych; 3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej; 4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne; 5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała; | |
| Cele szczegółowe - treści do realizacji | | |
| W zakresie wiadomości uczniów: | W zakresie umiejętności uczniów: | W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczniów: |
| | | Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej |

| | | |
|--|--|--|
| <p>1. dokonuje samooceny budowy anatomicznej swojego ciała;</p> <p>2. opisuje zmiany zachodzące w organizmie</p> | <p>1. wykonuje pomiar wysokości i masy ciała oraz interpretuje wyniki pomiaru w odniesieniu do siatek centylowych;</p> <p>2. wykonuje próby kondycyjne i koordynacyjne w testach</p> | <p>6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;</p> |
|--|--|--|

| | | |
|--|---|---|
| <p>człowieka w okresie dojrzewania płciowego;</p> <p>3. charakteryzuje wybrany test sprawności fizycznej, wymienia próby wchodzące w jego skład;</p> <p>4. wymienia narzędzia do pomiaru poziomu sprawności fizycznej, np. stoper, taśmę mierniczą, dynamometr;</p> <p>5. posługuje się prawidłową terminologią dotyczącą ćwiczeń kształtujących;</p> <p>6. objaśnia czym jest i do czego służy siatka centylowa;</p> <p>7. interpretuje własny wynik rozwoju fizycznego w odniesieniu do siatki centylowej.</p> | <p>sprawności fizycznej (Eurofit, MTSF, Minifit i Ekstratalent);</p> <p>3. posługuje się kalkulatorem sprawności fizycznej w odniesieniu do wyników w wybranym teście;</p> <p>4. dobiera zestaw ćwiczeń kształtujących do wybranej zdolności motorycznej;</p> <p>5. prezentuje ćwiczenia rozwijające wybraną zdolność motoryczną;</p> <p>6. prezentuje grupę ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne;</p> <p>7. wykonuje marszowo-biegowy test Coopera.</p> | <p>7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;</p> <p>10. motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych, np. osób niepełnosprawnych, osób starszych.</p> |
|--|---|---|

2. Aktywność fizyczna

Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej

1. W zakresie wiedzy uczniów:

2. W zakresie umiejętności uczniów:

| | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; 2) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie; 3) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej; 4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking); 5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy; 6) wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych; | <ol style="list-style-type: none"> 1) wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej–zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce–wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie; 2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia; 3) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”; 4) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy; 5) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa); 6) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny; 7) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form |
|---|---|

| | |
|--|--|
| | <p>aktywności fizycznej;</p> <ol style="list-style-type: none"> 8) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; 9) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; 10) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną; 11) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe); 12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności; |
|--|--|

Cele szczegółowe - treści do realizacji

| | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|--|
| W zakresie wiadomości uczeń: | W zakresie umiejętności uczeń: | W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń: |
| | | Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej |

| | | |
|--|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; 2. wymienia zalety podejmowania aktywności fizycznej w terenie; 3. wyszukuje sposoby wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny systematycznej aktywności fizycznej: aplikacje w smartfonach, programy komputerowe, krokomierze, pulsometry; 4. rozróżnia nowoczesne formy ruchu, np. zumbę, nordic walking, pilates; 5. opisuje zasady wybranej przez siebie gry rekreacyjnej, regionalnej i spoza Europy; 6. wyjaśnia ideę olimpiad i paraolimpiad. | <p>LEKKOATLETYKA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. posługuje się mapą w biegu na orientację; 2. wykonuje bieg ciągły o małej intensywności w zróżnicowanym terenie; 3. wykonuje bieg wytrzymałościowy w terenie; 4. wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej; 5. wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub z belki techniką naturalną; 6. wykonuje próby lekkoatletyczne wchodzące w skład ligi lekkoatletycznej; 7. wykorzystuje w praktyce nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej np. aplikacje internetowe; 8. dobiera zestaw ćwiczeń do rozgrzewki wybranej | <ol style="list-style-type: none"> 1. uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując 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; 2. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; 4. wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 9. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazuje asertywność i empatię. |
|--|---|---|

konkurencji lekkoatletycznej;

9. prowadzi rozgrzewkę zgodnie z przyjętymi zasadami uwzględniając część ogólną i specjalistyczną.

GRY ZESPOŁOWE

Koszykówka

1. wykonuje podania piłki oburącz, jednorącz, kozłem i podania sytuacyjne w biegu i podczas gry;
2. wykonuje kozłowanie piłką w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu oraz slalomem ze zmianą ręki kozłującej;
3. wykonuje rzuty do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony, z przeciwnikiem biernym i aktywnym oraz rzuty z wyskoku;
4. wykonuje atak pozycyjny w różnych ustawieniach,
5. wykonuje atak szybki;
6. wykonuje obronę „każdy swego” i obronę strefą stosując przekazanie w obronie;
7. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w koszykówkę;
8. sędziuje wybrane fragmenty gry stosując uproszczone przepisy;
9. prowadzi rozgrzewkę z piłką do koszykówki;

Piłka ręczna

1. wykonuje podania jednorącz półgórne i kozłem w biegu zakończone rzutem do bramki;
2. wykonuje rzut do bramki z biegu, po przeskoku i z wyskoku;

- | | | |
|--|---|--|
| | <ol style="list-style-type: none">3. wykonuje zwód pojedynczy i podwójny z balansem ciała;4. wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub | |
|--|---|--|

rzutem do bramki;

5. wykonuje kontratak i atak szybki zakończony rzutem do bramki;
6. wykonuje obronę „każdy swego” oraz obronę strefą;
7. podejmuje grę na różnych pozycjach w tym grę bramkarza;
8. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne;
9. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy;
10. prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki ręcznej;

Piłka siatkowa

1. stosuje wystawienie piłki sposobem górnym, dolnym i wystawienie sytuacyjne;
2. wykonuje zbiecie piłki po prostej i po skosie;
3. wykonuje atak przez plasowanie piłki;
4. wykonuje kiwnięcie;
5. wykonuje odbicia piłki oburącz górną i dołem w wyskoku;
6. wykonuje blok pojedynczy;
7. wykonuje zagrywkę tenisową z linii 9 metrów;
8. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne;
9. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy;
10. prowadzi rozgrzewkę z piłką do siatkówki;

Piłka nożna

1. prowadzi piłkę po prostej i ze zmianą kierunku biegu i tempa, slalomem prawą i lewą nogą, różnymi częściami

stopy;

2. prowadzi piłkę nogą dalszą od przeciwnika;
3. wykonuje przyjęcie i podanie piłki różnymi częściami stopy w miejscu i w biegu;
4. wykonuje podanie i strzał z powietrza;
5. wykonuje podanie i strzał głową;
6. wykonuje atak pozycyjny i kontratak;
7. podejmuje grę na różnych pozycjach, w tym grę bramkarza;
8. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne;
9. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosuje uproszczone przepisy;
10. prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki nożnej.

GIMNASTYKA

1. wykonuje stanie na rękach z asekuracją;
2. wykonuje przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych;
3. wykonuje przewroty łącząc je w układ gimnastyczny wg inwencji ucznia;
4. wykonuje układ równoważny na ławeczce;
5. wykonuje skoki przez przyrządy gimnastyczne;
6. prezentuje dowolny układ gimnastyczny indywidualny;
7. prowadzi rozgrzewkę gimnastyczną.

GRY REKREACYJNE

| | | |
|--|--|--|
| | <p>1. pełni rolę zawodnika w poznanych grach rekreacyjnych; badminton, tenis stołowy, stosując elementy techniczne i</p> | |
|--|--|--|

| | | |
|---|--|--|
| | <p>taktyczne;</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. organizuje klasowe rozgrywki w wybrane gry rekreacyjne; 3. proponuje nowe formy aktywności fizycznej spoza Europy; 4. diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie – aplikacje internetowe. <p>TANIEC</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ taneczny z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej, np. aerobiku, zumbi, stepu; 2. opracowuje i wykonuje prosty układ choreograficzny do wybranej muzyki indywidualnie, w parze lub w zespole; 3. wykonuje rozgrzewkę specjalistyczną do muzyki; 4. dokonuje oceny i samooceny wykonanych układów tanecznych. | |
| 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej | | |
| Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej | | |
| 1. W zakresie wiedzy uczniów: | 2. W zakresie umiejętności uczniów: | |
| <ol style="list-style-type: none"> 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; | <ol style="list-style-type: none"> 1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji; 2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych; | |

| Cele szczegółowe - treści do realizacji | | |
|---|--------------------------------|---|
| W zakresie wiadomości uczeń: | W zakresie umiejętności uczeń: | W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń: |
| | | Numeracja dotyczy wymagania kompetencji |

| | | |
|--|--|---|
| | | społecznych z podstawy programowej |
| <p>1. wskazuje przyczyny kontuzji na lekcjach wychowania fizycznego.</p> <p>2. objaśnia rolę rozgrzewki przed wysiłkiem fizycznym.</p> <p>3. wymienia zagrożenia związane z uprawianiem sportów ekstremalnych.</p> <p>4. ocenia zagrożenia związane z nieprzestrzeganiem regulaminów w obiektach sportowych dotyczące uprawiania niektórych dyscyplin sportu poza szkołą, np. w aquaparku, parku trampolin, parku linowym, skateparku itp.</p> | <p>1. stosuje przyjęte zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych formach aktywności fizycznej.</p> <p>2. wykonuje ćwiczenia adekwatne do swojego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej.</p> <p>3. podejmuje aktywność fizyczną zgodną ze swoimi możliwościami zdrowotnymi.</p> <p>4. postępuje zgodnie z poznanymi zasadami udzielania pierwszej pomocy w trakcie wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.</p> | <p>5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;</p> <p>8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;</p> <p>9. współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię;</p> |

4. Edukacja zdrowotna

Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej

| | |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| 1. W zakresie wiedzy uczeń: | 2. W zakresie umiejętności uczeń: |
|-----------------------------|-----------------------------------|

| | | |
|--|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; 2) omawia sposoby redukowania 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; 5) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania; | <ol style="list-style-type: none"> 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; 3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze. | |
| <p>Cele szczegółowe - treści do realizacji</p> | | |
| <p>W zakresie wiadomości uczeń:</p> | <p>W zakresie umiejętności uczeń:</p> | <p>W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:</p> <p style="text-align: center;">Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>Uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> wymienia pozytywne czynniki wpływające na zdrowy styl życia; wymienia czynniki zdrowego stylu życia zależne od niego samego; wskazuje sposoby redukcji stresu; objaśnia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych; wskazuje produkty spożywcze prowadzące do otyłości i nadwagi; wymienia zasady prawidłowego odżywiania; wymienia choroby związane z nadwagą i niedożywieniem; podaje skutki zażywania środków odurzających, dopalaczy; wyjaśnia pojęcie sterydów i środków zwiększających masę ciała; opisuje zasady higieny w okresie dojrzewania. | <p>Uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> planuje swój rozkład dnia uwzględniając czas na naukę i aktywny wypoczynek; stosuje prawidłowe proporcje w planowaniu codziennych czynności; stosuje poznane techniki relaksacyjne w ciągu dnia; umiejętnie dobiera codzienne formy aktywności fizycznej; wykonuje codzienne obowiązki dbając o swoje zdrowie; stosuje zasady zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. | <p>Uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci; identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych. |
|--|--|--|

Obszary podlegające ocenianiu:

SYSTEMATYCZNOŚĆ

Uczestnictwo w zajęciach jest ważnym elementem w realizacji procesu wychowania fizycznego. Systematyczny udział w zajęciach ma za zadanie wdrażanie ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Dopuszczalny jest pewien procent nieobecności spowodowanej sytuacją

losową. Uczeń na każdej lekcji ma odnotowywane, czy w niej czynnie uczestniczy, czy posiada odpowiedni strój. Zwolnienia od lekarza i nieobecności są również zaznaczane. Nie uznaje się zwolnienia od rodzica z ćwiczeń fizycznych na lekcji np. „po przebytej chorobie”. Uczeń ma wtedy możliwość niewykonywania zadań z obszaru „Umiejętności”, natomiast jest zobligowany do uczestniczenia lekcji w pozostałych obszarach.

Strój sportowy -Przez przygotowanie do zajęć będzie rozumiane: posiadanie przez ucznia właściwego stroju sportowego tj. (biała, szara, lub czarna koszulka, strój drużyny sportowej, wyłącznie sportowe spodenki, getry, dres i sportowe obuwie, sznurowane lub na rzepy). Uczniowie z długimi włosami muszą mieć je spięte gumką. Na lekcji obowiązuje CAŁKOWITY zakaz biżuterii oraz posiadania długich lub sztucznych paznokci. Każdy przypadek braku stroju lub braku odpowiedniego zmiennego i czystego obuwia, spóźnienia i uciezki nauczyciel zaznacza w swoim zeszycie. Obowiązuje jedna podsumowująca ocena w miesiącu. Ocena końcowa z tego obszaru to średnia ocen miesięcznych.

AKTYWNOŚĆ

Aktywność ucznia na zajęciach wychowania fizycznego zaznaczana jest przy pomocy znaków (+) i (-). Każdy uczeń, który na danej lekcji nie otrzymał minusa (-) otrzymuje plus (+). Kryterium dotyczące oceny postawy ucznia i stosunku do zajęć lekcyjnych uwzględnia:

Plusy (+) uczniowie otrzymują za: przejawy zaangażowania, stosunek do przedmiotu, wykonywania ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach, stosowanie zabiegów higienicznych, dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych, przestrzeganie regulaminów i zasad bhp oraz zasady fair play, poszanowanie mienia szkolnego, obowiązkowość, sumienność, zdyscyplinowanie i życzliwy stosunek do innych.

Minusy (-) uczniowie otrzymują za niechętny i negatywny stosunek do uczestnictwa w zajęciach za w/w elementy.

Obowiązuje jedna podsumowująca ocena w miesiącu. Ocena końcowa to średnia ocen miesięcznych.

UMIĘJĘTNOŚCI

Ruchowe : oceniana będzie technika wykonania elementów podczas gier zespołowych, gimnastycznych, tanecznych i innych. Uczeń otrzymuje plusy. Trzy plusy skutkują oceną bardzo dobrą. Oceniane będą również testy i próby sprawnościowe.

Inne: oceniana będzie umiejętność prowadzenia rozgrzewki, sędziowania, organizacji zawodów np. klasowych, imprez itp.

WIADOMOŚCI - prace związane z kulturą fizyczną:

- Uczeń w każdym semestrze ma do oddania 5 prac na zadane tematy.

- Prace należy przedłożyć nauczycielowi w wyznaczonym przez niego terminie.
- Złożenie pracy po terminie skutkuje nie zaliczeniem tej pracy.

AKTYWNOŚĆ DODATKOWA

Sport

- Za reprezentowanie szkoły w zawodach szkolnych uczeń otrzymuje ocenę celującą.
- Za zdobycie punktowanego miejsca w zawodach gminnych, powiatowych, strefowych, wojewódzkich i ogólnopolskich otrzymuje dodatkową ocenę celującą.
- Za uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych potwierdzonych zaświadczeniem otrzymuje ocenę celującą.

Rekreacja

- Przez aktywność dodatkową, w obszarze rekreacja, należy rozumieć udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzeniu kroniki, gazetki itp.
W tym obszarze uczeń promowany jest oceną bardzo dobrą lub celującą.

Uczeń otrzymuje średnią ocenę z 4 lub 5 obszarów:

1. **Systematyczność – jedna podsumowująca ocena w miesiącu.**
2. **Aktywność - aktywny udział na lekcji (brak minusów) – jedna podsumowująca ocena w miesiącu.**
3. **Umiejętności ruchowe i inne - oceny bieżące – cząstkowe (6 – 1) za zaliczenie konkretnych umiejętności wskazanych w wymaganiach w odpowiedniej klasie.**
4. **Wiadomości -- jedna podsumowująca ocena w półroczu.**
5. **Aktywność dodatkowa – jedna podsumowująca ocena w półroczu.**

Ocena półroczna lub końcowa jest wypadkową oceną z tych 4 lub 5 obszarów.

5 obszar dotyczyć będzie tylko ucznia, który reprezentuje szkołę w zawodach sportowych lub podejmie się zdań dodatkowych.

Udział w zawodach NIE JEST PODSTAWĄ do wystawienia oceny celującej na półroczu lub koniec roku szkolnego!

Uczeń może poprawić ocenę wyłącznie z obszaru – WIADOMOŚCI, oddając pracę w czasie tygodnia od wyznaczonego terminu przez nauczyciela oraz z wybranych elementów obszaru – UMIEJĘTNOŚCI (inne niż ruchowe). Uczeń jest zobowiązany do zaliczenia poszczególnych testów i prób sprawnościowych, z których nie posiada oceny częściowej w terminie uzgodnionym z nauczycielem, jednak nie później niż na miesiąc przed konferencją klasyfikacyjną. W wypadku, kiedy uczeń nie zaliczy brakujących testów i prób sprawnościowych, wtedy otrzymuje z nich ocenę niedostateczną.

Rozporządzenie MEN z 2015 roku mówi, iż uczeń zwolniony z zajęć wychowania fizycznego częściowo, ma być obecny na lekcjach i ma zostać oceniony.

Ocenie takich uczniów podlegać będzie systematyczność, obowiązkowość, postawa oraz wiadomości i umiejętności inne niż ruchowe.

Ocena niedostateczna nie wynika z braku możliwości czy braku uzdolnień ucznia. Należy ją traktować wyłącznie jako skutek całkowitej niechęci ucznia do przedmiotu i do pracy na lekcjach oraz braku zaangażowania.

UJĘCIE TABELARYCZNE

| | Kryteria | OCENA | | | | | |
|--|----------|---------------|----------------------|------------|------------------|--------------------|---------------------|
| | | 6 celująca | 5 bardzo dobra | 4 dobra | 3 dostateczna | 2 dopuszczająca | 1 niedostateczna |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|------------------------|--|---|--------------------------------------|----------|------------|------------|------------|----------|
| Systematyczność | <ul style="list-style-type: none"> - liczba opuszczonych lekcji bez uspr. - liczba spóźnień - liczba lekcji, na których uczeń nie ćwiczy bez usprawiedliwienia - brak odpowiedniego stroju. - biżuteria | <p>jedna ocena w każdym miesiącu - każdy brak to minus</p> <p>4 godziny/tyg.</p> | 0 | 1 | 2-3 | 4-5 | 6-7 | 8 |
| Umiejętności | Ruchowe | <p>Technika indywidualna <u>oceniana podczas gry</u>, technika wykonywania elementów gimnastycznych, tanecznych i innych. U. otrzymuje (+). Trzy plusy zamieniamy na ocenę bardzo dobrą.</p> <p>Testy i próby sprawnościowe.</p> | Oceny cząstkowe w skali 6 - 1 | | | | | |
| | Inne | <p>Umiejętność prowadzenia rozgrzewki,, sędziowania, organizacji zawodów, imprez itp.</p> | | | | | | |
| Wiadomości | <p>W tym obszarze uczeń oceniany jest za terminowe oddanie zadań z zakresu wiadomości.</p> | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

| Aktywność | W tym obszarze uczeń ma zadanie obronę oceny celującej. Stara się postępować tak, aby nie zdobyć minusa. Za brak aktywnego udziału uczeń może otrzymać minus. Uczeń | Ilość (-) w miesiącu | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 > |
|----------------------------|---|--|----------|----------|----------|----------|----------|---------------|
| | może dostać minus również za złe zachowanie podczas aktywności fizycznej, niestosowanie zasad czystej gry itp. | | | | | | | |
| Aktywność dodatkowa | Sport | Przez aktywność dodatkową, w obszarze sport, należy rozumieć udział ucznia w zawodach sportowych. W tym obszarze uczeń promowany jest oceną celującą. Za zdobycie punktowanego miejsca w zawodach gminnych, powiatowych, strefowych, wojewódzkich i ogólnopolskich otrzymuje dodatkową ocenę celującą. | | | | | | |
| | Rekreacja | Przez aktywność dodatkową, w obszarze rekreacja, należy rozumieć udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzeniu kroniki, gazetki itp. W tym obszarze uczeń promowany jest oceną celującą. | | | | | | |