

**Wymagania edukacyjne i zasady oceniania dla klas V - VI 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 V–VI		
1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1. W zakresie wiedzy uczniów:	2. W zakresie umiejętności uczniów:	
1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera); 2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa); 3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;	1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; 2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem; 3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem;	
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
1. rozróżnia pojęcie oceny, kontroli i samokontroli; 2. odczytuje z tabel i interpretuje wyniki testów sprawnościowych w odniesieniu do swojego wieku; 3. wymienia grupy mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie prawidłowej postawy ciała; 4. wymienia i używa prawidłowej terminologii dotyczącej ćwiczeń kształtujących odpowiednie partie mięśni.	1. wykonuje test Coopera; 2. wykonuje ze startu wysokiego biegi długie – na 300, 600, 800 i 1000 metrów; 3. wykonuje bieg na dystansie 60 metrów ze startu niskiego; 4. wykonuje rzut piłeczką palantową na odległość z miejsca i z rozbiegu; 5. wykonuje rzuty piłką lekarską oburącz nad głową na odległość w przód i w tył; 6. wykonuje pchnięcie kulą z miejsca i z doskoku; 7. wykonuje zwisy i podciągania na drążku; 8. wykonuje skoki jedno- i obunóż i wieloskoki; 9. wykonuje skok w dal z miejsca;	6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; 7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; 10. motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np.: osoby niepełnosprawne,

	<p>10. wykonuje skok w dal z rozbiegu i odbicia ze strefy techniką naturalną;</p> <p>11. wykonuje próby pozwalające ocenić siłę mięśni brzucha;</p> <p>12. wykonuje próby pozwalające ocenić gibkość kręgosłupa w odcinku lędźwiowym;</p> <p>13. wykonuje indywidualnie i z partnerem ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe;;</p> <p>14. wykonuje ćwiczenia kształtujące koordynację bez przyboru i z przyborem.</p>	osoby starsze).
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) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; 2) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; 3) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych; 4) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE); 5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady; 6) rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego; 	<ol style="list-style-type: none"> 1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłką w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłką do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłką do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, wykonuje zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo; 2) uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; 3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; 4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną; 5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu; 6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem); 7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez przyboru; 8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją; 9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; 10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego; 11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; 12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; 13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody; 	

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 podstawowe przepisy i opisuje zasady minigier zespołowych oraz wybranych gier rekreacyjnych; 2. opisuje zasady obrony „każdy swego” oraz obrony strefą; 3. rozróżnia atak szybki od pozycyjnego w minigrach zespołowych; 4. wyjaśnia pojęcie aktywności fizycznej dostosowanej do swojego wieku; 5. wyjaśnia znaczenie rozgrzewki przed wysiłkiem fizycznym i opisuje jej zasady; 6. wymienia aktualne aplikacje komputerowe niezbędne do wyszukiwania i wykorzystywania informacji dotyczących aktywności fizycznej; 7. wymienia znanych sportowców w swoim regionie, w Polsce i na świecie; 8. wymienia najważniejsze, cykliczne imprezy sportowe w regionie, w Polsce i na świecie; 9. wymienia wybrane dyscypliny olimpijskie. 	<p>LEKKOATLETYKA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. wykonuje biegi wytrzymałościowe w terenie; 2. wykonuje ćwiczenia rozwijające szybkość i wytrzymałość w terenie; 3. wykonuje bieg krótki z różnych pozycji wyjściowych; 4. wykonuje próby wchodzące w skład czwórboju lekkoatletycznego – bieg na 60 metrów, bieg na 600/1000 metrów, skok w dal lub wzwyż oraz rzut piłeczką palantową; 5. wykonuje próby wchodzące w skład lekkoatletycznych igrzysk dzieci – pchnięcie kulą, bieg na dystansie 300 metrów, sztafetę 4x100, sztafetę szwedzką; 6. prowadzi fragment rozgrzewki lekkoatletycznej; 7. organizuje klasowe zawody lekkatletyczne, z pomocą nauczyciela. <p>MINIGRY ZESPOŁOWE</p> <p>Minikoszykówka</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. wykonuje podania piłki oburącz w miejscu, w biegu i ze zmianą miejsca w parach i w trójkach; 2. wykonuje podania jednorącz, kozłem i sytuacyjne; 3. wykonuje kozłowanie piłki w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu; 4. wykonuje kozłowanie piłką slalomem dalszą ręką od przeciwnika; 5. wykonuje rzuty do kosza z miejsca, po kozłowaniu i po podaniu od partnera; 6. wykonuje atak pozycyjny 1x1, 2x2, 3x3...; 7. wykonuje atak szybki zakończony rzutem do kosza; 	<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 wykazując asertywność i empatię .

	<p>8. wykonuje obronę „każdy swego”;</p> <p>9. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minikoszykówkę;</p> <p>10. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w koszykówkę systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;</p> <p>Minipiłka ręczna</p> <p>1. wykonuje podania jednoręcz półgórne w biegu zakończone rzutem do bramki;</p> <p>2. wykonuje rzut do bramki z biegu i z wyskoku;</p> <p>3. wykonuje rzut karny do bramki;</p> <p>4. wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki;</p> <p>5. wykonuje atak szybki zakończony rzutem do bramki;</p> <p>6. wykonuje obronę „każdy swego” oraz strefą;</p> <p>7. wykonuje elementy techniki gry bramkarza;</p> <p>8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze;</p> <p>9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w piłkę ręczną systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;</p> <p>Minipiłka siatkowa</p> <p>1. przyjmuje postawę siatkarską w obronie i w ataku;</p> <p>2. wykonuje odbicia piłką oburącz górną i dołm w różnych ustawieniach;</p> <p>3. wykonuje odbicia piłką oburącz górną w wyskoku;</p> <p>4. wykonuje przyjęcie piłki po zagrywce;</p> <p>5. wykonuje zagrywkę tenisową z linii 7 metrów;</p> <p>6. wykonuje atak piłki po prostej;</p> <p>7. wykonuje rozegranie piłki „na trzy”;</p> <p>8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipiłkę siatkową;</p> <p>9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w piłkę siatkową systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;</p>	
--	---	--

	<p>Minipiłka nożna</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. wykonuje prowadzenie piłki po prostej i slalomem wewnętrzną częścią stopy; 2. wykonuje prowadzenie piłki ze zmianą tempa i kierunku biegu; 3. wykonuje podanie piłki do partnera; 4. wykonuje przyjęcie i podanie piłki do partnera; 5. wykonuje strzał do bramki w miejscu, w biegu i po przyjęciu; 6. wykonuje elementy techniczne gry bramkarza; 7. wykonuje atak pozycyjny i kontratak; 8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipiłkę nożną; 9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w minipiłkę nożną systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym. <p>GIMNASTYKA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. wykonuje przewrót w przód z marszu; 2. wykonuje przewrót w tył do rozkroku, półszpagatu i przysiadu; 3. wykonuje przewroty łączone w przód i w tył łącząc je w układ gimnastyczny wg inwencji nauczyciela; 4. wykonuje ćwiczenia równoważne na ławeczce; 5. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne na ścieżce: stanie na rękach, stanie na głowie z asekuracją; 6. wykonuje przerzut bokiem na prawą lub lewą stronę; 7. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne z piłeczką, laską gimnastyczną lub z innym, wybranym przyborem; 8. wykonuje prosty układ gimnastyczny na ścieżce w oparciu o własną ekspresję ruchową z przyborem lub bez przyboru; 9. wykonuje rozbieg i odbicie obunóż z odskoczni; 10. wykonuje skok rozkroczny przez kozła z asekuracją; 11. wykonuje naskok na skrzynię lub skok kuczny przez skrzynię z asekuracją; 	
--	---	--

12. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe zawody w gimnastyce.

GRY REKREACYJNE

Badminton

1. wykonuje chwyt forhendowy i bekhendowy rakiетки;
2. wykonuje serw forhendowy i bekhendowy długi i krótki;
3. wykonuje odbiór serwu;
4. wykonuje smecz i skrót przy siatce;
5. stosuje pozycje wyjściowe w grach pojedynczych i w grach podwójnych;
6. stosuje poznane elementy techniczne w grze pojedynczej i podwójnej w badminton;

Tenis stołowy

1. porusza się z rakiетką przy polu gry: zwiększa i zmniejsza odległość pomiędzy zawodnikiem a stołem, gra ze zmianą tempa i kierunku ataku;
2. wykonuje atak i przyjęcie piłeczki tenisowej w miejscu i w ruchu;
3. wykonuje uderzenia z rotacją piłeczki;
4. stosuje różne metody obrony (blokowanie, zbijanie);
5. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze pojedynczej i podwójnej w tenis stołowy;

TANIEC

1. wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych wg inwencji nauczyciela;
2. prezentuje prosty układ taneczny do wybranej przez siebie muzyki;
3. łączy kroki taneczne z elementami gimnastycznymi;
4. wykonuje ćwiczenia kształtujące do muzyki (aerobik);
5. odwzorowuje wybrany układ taneczny z wykorzystaniem informacji z różnych źródeł za pomocą komputera i podstawowych urządzeń cyfrowych.

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1. W zakresie wiedzy uczniów:	2. W zakresie umiejętności uczniów:	
1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej; 2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; 3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; 4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku;	1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych; 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; 3) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad);	
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
1. wyjaśnia ogólne zasady i przepisy minigier zespołowych i rekreacyjnych; 2. podaje najczęściej występujące błędy w minigrach zespołowych; 3. wyjaśnia co to jest falstart; 4. rozróżnia sposoby postępowania w sytuacji nagłych wypadków – w szkole i poza szkołą; 5. omawia zasady bezpieczeństwa podczas aktywnego spędzania wolnego czasu; 6. wymienia niebezpieczne miejsca w swojej okolicy.	1. wykonuje samoasekurację podczas ćwiczeń ruchowych; 2. dobiera ćwiczenia i zabawy odpowiednie do swojego wieku; 3. dobiera strój sportowy do aktywności fizycznej dostosowując go do warunków atmosferycznych i pór roku; 4. prezentuje elementy samoobrony – zasłonę, unik, pad; 5. wykonuje skoki przez naturalne przeszkody i przyrządy gimnastyczne; 6. pokonuje zwinnościowe tory przeszkód; 7. stosuje ogólnie przyjęte zasady bezpieczeństwa uczestnicząc w roli kibica i zawodnika w konkurencjach lekkoatletycznych np. pchnięciu kulą, skoku wzwyż, skoku w dal, biegach sztafetowych; 8. organizuje bezpieczną, wybraną przez siebie zabawę lub grę rekreacyjną; 9. stosuje zasadę czystej gry podczas aktywności fizycznej; 10. sędziuje wybrany przez nauczyciela przepis minigry zespołowej.	5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 9. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazuje asertywność i empatię.

4. Edukacja zdrowotna		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1. W zakresie wiedzy uczeń:	2. W zakresie umiejętności uczeń:	
1) wyjaśnia pojęcie zdrowia; 2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia; 3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu; 4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; 5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE);	1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności; 2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym; 3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych;	
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
1. definiuje pojęcie zdrowia; 2. wskazuje pozytywne mierniki zdrowia; 3. wymienia zasady i metody hartowania organizmu; 4. wymienia po kilka produktów wchodzących w skład poszczególnych pięter piramidy zdrowego żywienia; 5. wyjaśnia różnicę pomiędzy ćwiczeniami rozciągającymi a relaksacyjnymi.	1. wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała w różnych pozycjach; 2. prowadzi rozgrzewkę wzmacniającą poszczególne partie mięśniowe; 3. łączy ćwiczenia kształtujące z ćwiczeniami oddechowymi; 4. wykonuje zestawy ćwiczeń rozciągających i relaksacyjnych; 5. dobiera odpowiedni strój sportowy do podejmowania aktywności fizycznej w różnych warunkach atmosferycznych; 6. kontroluje intensywność wysiłku do swoich potrzeb i możliwości zdrowotnych.	5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci; 6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; 7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; 8. 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 w 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 ucieczki 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 – częściowe (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 półrocze 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	- liczba opuszczonych lekcji bez uspr. - liczba spóźnień - liczba lekcji, na których uczeń nie ćwiczy bez usprawiedliwienia - brak odpowiedniego stroju. - biżuteria itp.	jedna ocena w każdym miesiącu - każdy brak to minus 4 godziny/tyg.	0-2	3-4	5-6	7-9	9-11	12-16

Umiejętności	Ruchowe	Technika indywidualna oceniana podczas gry , technika wykonywania elementów gimnastycznych, tanecznych i innych. U. otrzymuje (+). Trzy plusy zamieniamy na ocenę bardzo dobrą. Testy i próby sprawnościowe.	Oceny cząstkowe w skali 6 - 1					
	Inne	Umiejętność prowadzenia rozgrzewki,, sędziowania, organizacji zawodów, imprez itp.						
Wiadomości	W tym obszarze uczeń oceniany jest za terminowe oddanie zadań z zakresu wiadomości.		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 może dostać minus również za złe zachowanie podczas aktywności fizycznej, niestosowanie zasad czystej gry itp.	Ilość (-) w miesiącu	0	1	2	3	4	5 >
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.						