Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego

Szkoła Podstawowa klasy IV-VIII

1. Ustalenie oceny śródrocznej i rocznej

Ocena śródroczna i roczna z wychowania fizycznego ustalana jest na podstawie łącznej **analizy wszystkich czterech obszarów**:

1. wymagań edukacyjnych,
2. systematyczności,
3. aktywności i zaangażowania,
4. aktywności dodatkowej.

Przy ustalaniu ocen bieżących nauczyciel uwzględnia:

1. indywidualne możliwości ucznia;
2. jego postępy w monitorowaniu umiejętności i wiedzy;
3. aktywność ucznia na lekcji;
4. systematyczny udział w lekcjach WF.

Czas na ruch

Uczeń, aby otrzymać daną ocenę, musi najpierw spełnić wszystkie wymagania przewidziane dla ocen niższych.

Klasa IV – Ocena śródroczna. Uczeń:					
Ocena →	**Celująca**	**Bardzo dobra**	**Dobra**	**Dostateczna**	**Dopuszczająca**
Umiejętności	1. K - kozłuje piłkę slalomem w truchcie. 2. G - wykonuje przewrót w przód z przysiadu i przewrót w tył.	1. K – kozłuje piłkę po prostej w truchcie lub w biegu. 2. LA - wykonuje skok w dal z krótkiego rozbiegu i ląduje na dwie nogi.	1. PR - rzuca do bramki w truchcie po podaniu. 2. G - wykonuje skok rozkroczny przez kozła z asekuracją.	1. K - podaje i chwyta piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu lub w truchcie. 2. LA - wykonuje start niski na komendę.	1. K - wykonuje chwyt i podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu. 2. PR - zatrzymuje się na jedno lub dwa tempa.
Wiadomości	1. Proponuje kilka ćwiczeń w ramach rozgrzewki według wskazówek nauczyciela. 2. Mierzy tętno przed i po wysiłku oraz podaje różnice między tętnem spoczynkowym a powysiłkowym.	1. Sędziuje (faul, aut) w prostych grach i zabawach ruchowych z pomocą nauczyciela. 2. Wymienia podstawowe zdolności motoryczne człowieka.	1. Wymienia zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych. 2. Współpracuje w zespole wykorzystując poznane zasady bezpieczeństwa, podczas prostych zadań ruchowych.	1. Nazywa i rozpoznaje podstawowy sprzęt sportowy oraz wskazuje jego zastosowanie. 2. Dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie do lekcji w sali gimnastycznej lub na świeżym powietrzu.	1. Demonstruje prawidłowe ustawienie w szeregu lub rzędzie przed ćwiczeniami. 2. Omawia regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.
Klasa IV – Ocena roczna. Uczeń:					
Ocena →	**Celująca**	**Bardzo dobra**	**Dobra**	**Dostateczna**	**Dopuszczająca**
Umiejętności	1. PS - odbija piłkę oburącz dołem po podaniu.	1. T - wykonuje prosty układ ruchów złożony z czterech powtarzalnych	1. G - wykonuje podpór przodem, tyłem, zwis na drabinkach.	1. PS - wykonuje ćwiczenia z piłką:	1. K - przyjmuje postawę siatkarską i porusza się po boisku

	2. LA - rzuca piłeczką palantową z miejsca lub z krótkiego rozbiegu.	elementów: krok-klaśniecie-obrót-podskok. 2. PS - odbija piłkę oburącz górą po koźle.	2. T - wykonuje proste kroki rytmiczne w marszu i w miejscu zgodnie z tempem muzyki.	podrzuca, chwyta, łapie i utrzymuje równowagę. 2. LA - przyjmuje pozycję wyjściową do startu i reaguje na komendę startową.	krokiem dostawno-odstawnym. 2. PN - prowadzi pikę prostym podbiciem oraz wew. cz. stopy.
Wiadomości	1. Opisuje sposób wykonania prostego ćwiczenia używając prawidłowej terminologii (tj. krążenia tułowia, skłony, skrętoskłony, przetoczenia itp.) 2. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.	1. Omawia zasady wybranych gier rekreacyjnych. 2. Wyjaśnia znaczenie spożywania wody dla organizmu.	1. Wymienia komendy do startu niskiego. 2. Wymienia podstawowe zasady higieny osobistej przed i po zajęciach wychowania fizycznego.	1. Bierze udział w rozmowie o zdrowym stylu życia. 2. Posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem (piłki lekarskie, pałeczki sztafetowe, płotki itp.)	1. Wymienia zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych. 2. Wyjaśnia, dlaczego rozgrzewka jest potrzebna przed wysiłkiem fizycznym.
Klasa V - Ocena śródroczna. Uczeń:					
Ocena →	**Celująca**	**Bardzo dobra**	**Dobra**	**Dostateczna**	**Dopuszczająca**
Umiejętności	1. PS - przyjmuje prostą zagrywkę sposobem dolnym. 2. PN - prowadzi piłkę slalomem.	1. PS - odbija piłkę oburącz górą przemieszczając się po boisku. 2. PR - kozłuje piłkę ze zmianą kierunku i ręki.	1. LA - wykonuje skok w dal z krótkiego rozbiegu (rozbieg-odbicie-lądowanie). 2. G - pokonuje skrzynię dowolnym sposobem po odbiciu z odskoczni.	1. LA - wykonuje bieg z przyśpieszeniem i zatrzymaniem w reakcji na sygnał. 2. T - tańczy w grupie, zachowując synchronizację z pozostałymi uczestnikami.	1. LA - rzuca piłeczką palantową z miejsca. 2. G - wykonuje podpór bokiem, mostek i świecę.
Wiadomości	1. Dobiera ćwiczenia do rodzaju planowanej aktywności fizycznej. 2. Rozpoznaje różne pozycje zawodników	1. Omawia zasady gry w mini piłkę ręczną. 2. Wyjaśnia wpływ rozgrzewki na ciało – krążenie, mięśnie, stawy.	1. Rozpoznaje nieprawidłową postawę podczas ćwiczeń. 2. Wyjaśnia na czym polega relaksacja organizmu.	1. Wymienia skutki braku ruchu dla organizmu. 2. Wskazuje przykłady bezpiecznych zachowań podczas zajęć sportowych.	1. Opisuje, jak przyjąć prawidłową pozycję podczas siedzenia przy biurku. 2. Wyjaśnia pojęcia: postawa ciała,

	na boisku w zakresie gier zespołowych.				rozgrzewka, ćwiczenia ogólnorozwojowe, współzawodnictwo.
Klasa V – Ocena roczna. Uczeń:					
Ocena →	**Celująca**	**Bardzo dobra**	**Dobra**	**Dostateczna**	**Dopuszczająca**
Umiejętności	1. G - wykonuje łączone ćwiczenia akrobatyczne w krótkim ciągu ruchowym. 2. K - rzuca do kosza z biegu po podaniu.	1. K - wykonuje zatrzymanie na jedno tempo i pivot. 2. PN - podaje i przyjmuje piłkę w ruchu.	1. PS - odbija piłkę oburącz dołem do partnera. 2. T - wykonuje proste kroki taneczne w określonym rytmie.	1. P.S - odbija piłkę górą i dołem po koźle. 2. LA - pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego.	1. G - wykonuje prosty zestaw ćwiczeń: podskok, przysiad, klęk podparty, leżenie przodem. 2. PR - wykonuje rzut do bramki z biegu po podaniu.
Wiadomości	1. Pokazuje położenie mięśni posturalnych na własnym ciele. 2. Pokazuje i omawia sposób wykonania prostych ćwiczeń w rozgrzewce.	1. Omawia podstawowe przepisy gry w mini koszykówkę, w tym: czas gry i liczba zawodników, sposoby zdobywania punktów, przewinienia i faule, reguły kozłowania, poruszania się po boisku z piłką i bez piłki. 2. Wyjaśnia co to jest falstart.	1. Wymienia skutki braku aktywności fizycznej. 2. Wyjaśnia i przestrzega przepisy gier uproszczonych i rekreacyjnych.	1. Wyjaśnia jak ruch na świeżym powietrzu wpływa na samopoczucie. 2. Wyjaśnia znaczenie uczciwości i zasad fair-play.	1. Stosuje prawidłową terminologię w opisie prostych ćwiczeń gimnastycznych. 2. Podaje różnicę między zabawą ruchową a grą sportową.
Klasa VI - Ocena śródroczna. Uczeń:					
Ocena →	**Celująca**	**Bardzo dobra**	**Dobra**	**Dostateczna**	**Dopuszczająca**
Umiejętności	1. LA - wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej w miejscu i lekkim biegu.	1. K - kozłuje piłkę jednorącz: w miejscu i w ruchu, po prostej i ze zmianą kierunku, dostosowując siłę	1. P.R - oddaje rzuty do bramki po zatrzymaniu i po kozłowaniu.	1. T.S - wykonuje podstawowe uderzenia piłeczki: forhend, bekhend.	1. K - wykonuje poddania oburącz sprzed klatki piersiowej w truchcie.

	2. T - wykonuje podstawowe kroki wybranego tańca tradycyjnego lub nowoczesnego.	i wysokość kozła do sytuacji. 2. PS - wykonuje zagrywkę górną z miejsca z linii 7 m.	2. P.N - prowadzi piłkę wewn. i zew. cz. stopy po prostej i slalomem.	2. G - wykonuje skok rozkroczny przez kozła.	2. G - wykonuje skoki zawrotne przez ławeczkę lub dwie cz. skrzyni.
Wiadomości	1. Opisuje zasadę przekazania pałeczki sztafetowej. 2. Opracowuje prosty zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych.	1. Wyjaśnia specyficzne terminy związane z grą w mini koszykówkę, takie jak: kozłowanie, zbiórka, przechwyt, rzut wolny, pivot. 2. Podaje przykłady wpływu aktywności fizycznej na układ krążenia, oddech i mięśnie.	1. Posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych. 2. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania	1. Omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach. 2. Przedstawia zasady współpracy w zespole podczas gier zespołowych	1. Interpretuje wyniki różnych prób sprawności fizycznej z pomocą nauczyciela. 2. Wyjaśnia, dlaczego niektóre ćwiczenia mogą być niebezpieczne bez odpowiedniego przygotowania (np. przewroty, skoki, itp.)
Klasa VI – Ocena roczna. Uczeń:					
Ocena →	**Celująca**	**Bardzo dobra**	**Dobra**	**Dostateczna**	**Dopuszczająca**
Umiejętności	1. PN - wykonuje strzały na bramkę w biegu i po przyjęciu od partnera. 2. G - wykonuje podpór i przejście do stania na rękach z asekuracją.	1. PS - utrzymuje rytm i celność odbić w krótkich wymianach. 2. LA - wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian w biegu.	1. LA - wykonuje rzut piłeczką palantową z rozbiegu. 2. PR - wykonuje padania jednorącz półgórne w parach i w trakcie gry.	1. PS - porusza się boisku krokami dostawnymi i skrzyżnymi. 2. T - wykonuje podstawowe kroki polki i krakowiaka.	1. K - rzuca do kosza z miejsca, po kozłowaniu i zatrzymaniu. 2. G - wykonuje podskok i odmyk na drążku.
Wiadomości	1. Opisuje zasady ataku szybkiego i pozycyjnego. 2. Wskazuje różnice między obroną każdy swego, a strefą.	1. Prowadzi fragment rozgrzewki do LA używając prawidłowej terminologii. 2. Wskazuje partie mięśniowe odpowiedzialne	1. Wymienia konkurencje w LA w zakresie biegów, rzutów i skoków. 2. Proponuje kilka ćwiczeń kształtujących z piłką do wybranej dyscypliny.	1. Opisuje ćwiczenia używając prawidłowej terminologii np. w truchcie oburęczne krążenia rr w przód lub w truchcie tyłem naprzemianstronne krążenia rr w przód itp.	1. Przedstawia zasady bezpiecznego korzystania z przyborów i sprzętu sportowego. 2. Opisuje, używając prawidłowej terminologii podstawowe pozycje do ćwiczeń np.: wypad

		za utrzymywanie prawidłowej postawy.		2. Sędziuje z pomocą nauczyciela mecz w mini piłkę siatkową.	w przód, unik podparty, leżenie przodem itp.
Klasa VII - Ocena śródroczna. Uczeń:					
Ocena →	**Celująca**	**Bardzo dobra**	**Dobra**	**Dostateczna**	**Dopuszczająca**
Umiejętności	1. SM - pokonuje zwinnościowy tor przeszkód. 2. PN - wykorzystuje poznane elementy techniki indywidulanej w grze (przyjmuje piłkę, prowadzi, podaje i strzela do bramki).	1. G - wykonuje kombinację dwóch, wybranych przez siebie elementów akrobatycznych. 2. PR - wykonuje rytm 3 kroków po podaniu zakończony podaniem do partnera.	1. PR - wykonuje rzut do bramki w biegu po podaniu. 2. G - wykonuje skok przez kozła z rozbiegu i z odbicia z odskoczni.	1. K - wykonuje różne podania np.: oburącz, jednorącz, kozłem w truchcie i biegu. 2. PS - wykonuje odbicie piłki jednorącz (plas) z linii 3 m. z własnego podrzutu.	1. LA - wykonuje rzut piłką lekarską tyłem przez głowę. 2. K - kozłuje piłkę po prostej i slalomem.
Wiadomości	1. Nazywa i charakteryzuje wybrane próby sprawności fizycznej. 2. Obsługuje aplikacje i urządzenia do monitorowania aktywności fizycznej i tętna.	1. Wyjaśnia, dlaczego sprawność fizyczna jest kluczowa dla bezpieczeństwa w różnych zawodach. 2. Przedstawia różne techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające.	1. Wyjaśnia, dlaczego należy wykonywać rozgrzewkę przed każdą formą aktywności fizycznej. 2. Omawia zasady asekuracji w ćwiczeniach gimnastycznych wymagających współpracy.	1. Opisuje zasadę odbicia z odskoczni. 2. Omawia błędy w koszykówce np.: błąd podwójnego kozłowania, kroków i błąd połowy.	1. Wskazuje, kiedy należy przerwać aktywność fizyczną ze względu na złe samopoczucie. 2. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania i stosuje je podczas lekcji.
Klasa VII – Ocena roczna. Uczeń:					
Ocena →	**Celująca**	**Bardzo dobra**	**Dobra**	**Dostateczna**	**Dopuszczająca**
Umiejętności	1. SM - prezentuje ćwiczenia wzmacniające	1. LA - podaje i odbiera pałeczkę sztafetową	1. G - prezentuje własny trening obwodowy i wykonuje go w grupie.	1. LA - wybiera i pokonuje trasę marszobiegu.	1. SM-pokonuje uproszczony tor przeszkód inspirowany

	wybrane partie mięśniowe. 2. T - opracowuje i wykonuje dowolny układ tańca.	w pełnym biegu w strefie zmian. 2. PR - wykonuje rzut do braki z wyskoku.	2. PS - odbija piłkę oburącz górą i dołem z partnerem.	2. G - wykonuje ćwiczenia z elementami jogi dynamicznej.	testami do służb mundurowych. 2. K-wykonuje sekwencję ruchową: przyjęcie podania w biegu, zatrzymanie na jedno tempo i pivot.
Wiadomości	1. Porównuje własne wyniki z normami sprawności fizycznej, określa obszary poprawy. 2. Analizuje i omawia skuteczność rozwiązań na boisku w wybranych grach zespołowych.	1. Wyjaśnia pojęcia: gra w przewadze, krycie strefowe, gra 1x1, przejście do kontrataku. 2. Ocenia dzienny bilans kroków i czasu aktywności.	1. Analizuje podstawowe dane z krokomierza, pulsometru czy innej aplikacji mobilnej. 2. Przedstawia dwa dynamiczne ćwiczenia do tabaty.	1. Omawia różne rodzaje treningu wzmacniającego np.: tabata, trening obwodowy. Wskazuje różnice. 2. Sędziuje fragment gry w piłce ręcznej: faul i przekroczenie linii pola bramkowego.	1. Wymienia korzyści z regularnego ruchu na świeżym powietrzu. 2. Opisuje ćwiczenia używając prawidłowej terminologii np.: wymachy, krążenia, skipy, przysiady, półprzysiady.
Klasa VIII - Ocena śródroczna. Uczeń:					
Ocena →	**Celująca**	**Bardzo dobra**	**Dobra**	**Dostateczna**	**Dopuszczająca**
Umiejętności	1. SM - opracowuje 4-5 stacji do treningu obwodowego. 2. PN - prowadzi piłkę różnymi sposobami z kontrolą i zmianą tempa oraz kierunku poruszania się.	1. SM - układa prosty tor przeszkód składający się ze skoków, czołgania, rzutów i biegu. 2. PR - wykorzystuje w grze poznane elementy techniki indywidualnej: podania, rzuty i obronę strefową.	1. K - wykonuje podania piłki ze zmianą miejsc w trójkach. 2. PS - wykonuje zagrywkę dowolnym sposobem z linii 7 m.	1. SM - wykonuje bieg zwinnościowy po kopercie. 2. G - wykonuje tabatę składającą się z 4 ćwiczeń.	1. LA - przyjmuje pozycję do startu niskiego z bloku i wykonuje bieg na 60 m. 2. K - wykonuje rzut do kosza z miejsca z półdystansu.
Wiadomości	1. Proponuje i układa tor przeszkód lub obwód ćwiczebny zgodnie z zasadami bezpieczeństwa.	1. Analizuje wyniki pomiarów sprawności fizycznej i określa obszary poprawy. 2. Stosuje prawidłową terminologię np.: postawa	1. Opracowuje prosty zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych. 2. Wymienia podstawowe pozycje wyjściowe w gimnastyce.	1. Podaje różnice między systemami rozgrywek: każdy z każdym a pucharowym.	1. Wyjaśnia pojęcie falstartu. 2. Wymienia dyscypliny sportowe indywidualne i zespołowe.

	2. Dokonuje samooceny sprawności fizycznej na podstawie wybranych prób sprawnościowych.	zasadnicza, postawa swobodna, siad prosty, siad skrzyżny, leżenie przodem i tyłem, klęk podparty, podpór przodem, przysiad, wymach, skłon, skręt tułowia, wykrok, wypad, zeskok, leżenie przewrotne i przerzutne itp.		2. Wymienia zasady zachowań fair-play na boisku.	
Klasa VIII – Ocena roczna. Uczeń:					
Ocena →	**Celująca**	**Bardzo dobra**	**Dobra**	**Dostateczna**	**Dopuszczająca**
Umiejętności	1. SM - wykonuje ćwiczenia rozwijające sprawność mundurową (padnij-powstań, deska, czołganie, bieg, przeskoki) w określonym czasie i z dużą intensywnością. 2. PN - realizuje zadania taktyczne: gra na pozycji, krycie przeciwnika, wspomaganie bramkarza.	1. PS - realizuje rozegranie piłki „na trzy”. 2. PR - stosuje zasady taktyki zespołowej: gra w przewadze, krycie strefowe, przejście do kontrataku.	1. T - wykonuje indywidualnie półminutowy, dowolny układ taneczny. 2. PS - porusza się po boisku i zachowuje gotowość do odbioru piłki.	1. SM - pokonuje tor przeszkód z elementami skoku, czołgania, wspinania się i biegania. 2. G - wykonuje ćwiczenia wzmacniające gorset mięśniowy oraz używa prawidłowej terminologii.	1. T - odtwarza prosty układ choreograficzny do zumby. 2. K - porusza się po boisku z piłką i bez piłki: atak, powrót do obrony.
Wiadomości	1. Wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej w czasie wolnym lub po zakończeniu edukacji szkolnej. 2. Sędziuje wybrane elementy meczu koszykówki np.: błąd	1. Opracowuje 6 ćwiczeń do tabaty, wybiera muzykę i prezentuje na lekcji. 2. Wymienia i opisuje rodzaje sztafet: sztafeta 4x100 m, sztafeta 4x400 m, sztafeta mieszana,	1. Przedstawia 5-7 ćwiczeń w ramach rozgrzewki do wybranej dyscypliny. 2. Wyjaśnia znacznie aktywności fizycznej i jej rolę w profilaktyce zdrowotnej.	1. Proponuje zabawę ożywiającą w ramach rozgrzewki. 2. Wymienia zasady wybranej gry zespołowej (czas gry, liczba zawodników, punktacja).	1. Stosuje prawidłową terminologię np.: postawa zasadnicza, postawa swobodna, siad prosty, siad skrzyżny, leżenie przodem i tyłem. 2. Sędziuje wybrane elementy meczu piłki

Czas na Tych

	kroków, podwójne kozłowanie, błąd połowy, faul.	sztafeta szkolna (wahadłowa).			siatkowej. Przyznaje punkty właściwej drużynie.

2. Szczegółowe warunki i sposób oceniania wewnątrzszkolnego

Ocenienie osiągnięć edukacyjnych ucznia polega na rozpoznawaniu przez nauczycieli poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego oraz wymagań edukacyjnych wynikających z realizowanych w szkole programów nauczania. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy brać przede wszystkim wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej. Wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się obowiązków wynikających ze specyfiki wychowania fizycznego rozumiany jest nie jako wysiłek fizyczny, lecz całokształt starań ucznia na rzecz przedmiotu, tj. z umiejętności, wiedzy, systematyczności i aktywności. Ocenianie ma na celu motywowanie ucznia do dalszych postępów w nauce i zachowaniu.

Wymagania przedmiotowe i programowe

1. Oceny są jawne dla ucznia i jego rodziców.
2. **Szczegółowe warunki i sposób oceniania wewnątrzszkolnego** oraz wymagania edukacyjne są dostępne dla uczniów i rodziców.
3. Uczeń w ciągu całego roku szkolnego uczeń podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
4. O postępach ucznia rodzice są systematycznie informowani poprzez wpis do dziennika elektronicznego.
5. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego oprócz **wiadomości i umiejętności** (wymagania edukacyjne) pod uwagę brany jest w szczególności wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, czyli **systematyczność / regularność** udziału ucznia w zajęciach oraz **aktywność / zaangażowanie** ucznia w działania podejmowane przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
6. Nauczyciel ustala ocenę śródroczną lub roczną, biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.

7. **Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych** nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.
8. **Uczęszczanie na treningi** w klubie sportowym nie oznacza automatycznie uzyskania oceny celującej na półrocze lub na zakończenie roku szkolnego.
9. Rodzic może zwolnić dziecko z lekcji wychowania fizycznego **sporadycznie**, np. z powodu zaplanowanej wizyty u lekarza lub ważnych spraw rodzinnych. Nagminne zwalnianie ucznia z zajęć obowiązkowych przez rodzica powoduje nierealizowanie zadań z zakresu wychowania fizycznego, jest jednoznaczne z brakiem aktywności ucznia i będzie niezwłocznie zgłaszane do dyrektora szkoły.
10. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii stosownej poradni specjalistycznej dostosować wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe.
11. Systematyczność i aktywność ucznia na lekcjach – są wynikiem pracy ucznia w ciągu półrocza lub roku szkolnego i nie podlegają poprawie. Warunkiem otrzymania rocznej oceny klasyfikacyjnej z zajęć edukacyjnych wyższej niż przewidywana jest uzyskanie co najmniej oceny dobrej z systematyczności.
12. W przypadku egzaminu poprawkowego lub klasyfikacyjnego uczeń może poprawić ocenę tylko z obszaru wiadomości i umiejętności, które były przedmiotem nauczania. Egzaminy te mają przede wszystkim formę zadań praktycznych.
13. Ocena śródroczna ma charakter informacyjny.

3. Obszary podlegające ocenie

1. Wymagania edukacyjne.

Umiejętności: Wykonanie zadań ruchowych.

Ocenie podlega: staranne wykonanie ćwiczeń zgodnie z instrukcją i zasadami bezpieczeństwa, zaangażowanie w działanie, samodzielność w doborze i realizacji form aktywności – na miarę indywidualnych możliwości ucznia. Bieżące ocenienie umiejętności w zakresie różnych form aktywności,

Czas na W-F

nauczyciel dokonuje na podstawie obserwacji w trakcie ćwiczeń, gier czy zabaw uwzględniając możliwości ucznia i jego zaangażowanie. Stosujemy tu przede wszystkim ocenianie kształtujące, motywujące.

Wiadomości: Wykonanie zadań w zakresie kompetencji, czyli umiejętności innych niż ruchowe i wiedzy w ujęciu praktycznym.

Ocenie podlega: samodzielność w realizacji zadań, zastosowanie wiedzy w praktyce (np. organizacja gier, znajomość zasad bezpieczeństwa, przestrzeganie zasad fair play). Ocena dokonywana jest na podstawie obserwacji nauczyciela podczas zajęć.

2. Systematyczność.

Systematyczność w wychowaniu fizycznym rozumiana jest jako stałe, aktywne uczestnictwo w zajęciach połączone z dążeniem do poprawy własnej sprawności, kondycji, zdrowia i samopoczucia. Nie jest to ocena frekwencji, lecz postawy ucznia wobec aktywności fizycznej oraz jego zaangażowania w doskonalenie własnych możliwości. Ocenie podlega: regularne uczestnictwo w zajęciach, dbałość o postępy, pozytywna postawa wobec wysiłku fizycznego, przygotowanie do zajęć (strój i obuwie sportowe).

3. Aktywność.

Uczeń może otrzymać plusy, minusy lub oceny bieżące za aktywny bądź nieaktywny udział w lekcji, zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń oraz wysiłek włożony w pracę – oceniany zawsze w odniesieniu do indywidualnych możliwości. Regularne uczestnictwo w zajęciach umożliwia uczniowi systematyczne gromadzenie plusów,co wpływa pozytywnie na ocenę śródroczną lub roczną. Uczeń może również otrzymać minus, jeśli: nie angażuje się w wykonywanie ćwiczeń, wykonuje je niedbale lub niepoprawnie, nie przestrzega zasad współpracy i fair play. Minus nie jest oceną zachowania, lecz odnosi się wyłącznie do postawy ucznia wobec wykonywanych zadań ruchowych i realizacji celów lekcji.

4. Aktywność dodatkowa.

W tym obszarze uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą lub celującą za reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych potwierdzonych zaświadczeniem oraz udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzeniu kroniki, gazetki, strony www itp.

Czas na ruch

Ocena klasyfikacyjna śródroczna, roczna czy końcowa stanowi **wynik analizy** (nie średnia i nie średnia ważona!) **wszystkich zgromadzonych ocen**, ze szczególnym uwzględnieniem czynnego udziału w lekcjach WF, zaangażowania, aktywności oraz z realizacji wymagań edukacyjnych.

Ocenę klasyfikacyjną ustala nauczyciel.

<table>
<tr><th>Obszar oceny</th><th colspan="2">SZKOŁA PODSTAWOWA - Wymagania przedmiotowe</th></tr>
<tr><td>Systematyczność</td><td colspan="2">Regularność uczestnictwa na lekcjach WF

Nauczyciel wychowania fizycznego odnotowuje podczas zajęć wszelkie przypadki niećwiczenia, braki stroju sportowego oraz spóźnienia. Wymienione uchybienia mają wpływ na ocenę bieżącą ucznia. Ocena bieżąca wystawiana jest raz w miesiącu lub po zrealizowaniu 16 jednostek lekcyjnych. W przypadku choroby lub kontuzji uczeń nie otrzymuje oceny bieżącej w danym miesiącu. Rodzice lub opiekunowie prawni mogą sporadycznie zwolnić ucznia z zajęć wychowania fizycznego w szczególnie uzasadnionych przypadkach.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Wymagania edukacyjne</td><td>Umiejętności</td><td rowspan="2">Umiejętności z zakresu indywidualnych i zespołowych form aktywności fizycznej obejmują kompetencje techniczne, taktyczne, utylitarne oraz prozdrowotne i są oceniane podczas wykonywanej aktywności fizycznej. W tym obszarze stosuje się zasadę indywidualizacji oceniania, z uwzględnieniem możliwości i predyspozycji ucznia. Poziom wiadomości ucznia w zakresie m.in. prowadzenia rozgrzewki, realizacji fragmentu lekcji, sędziowania, organizacji zawodów oraz imprez rekreacyjno-sportowych oceniany jest przez nauczyciela na podstawie bieżącej obserwacji.
Ocenianie osiągnięć edukacyjnych ucznia odbywa się zgodnie z opracowanymi wymaganiami edukacyjnymi, określonymi dla poszczególnych ocen śródrocznych i rocznych, właściwymi dla danego etapu edukacyjnego. Wymagania te są jawne i uwzględniają stopień opanowania przez ucznia wiadomości oraz umiejętności przewidzianych w podstawie programowej.</td></tr>
<tr><td>Wiadomości</td></tr>
<tr><td>Aktywność</td><td colspan="2">W trakcie lekcji wychowania fizycznego uczniowie otrzymują bieżące oceny oraz plusy i minusy za poziom zaangażowania w realizację powierzonych zadań. Systematyczne i regularne uczestnictwo w zajęciach umożliwia gromadzenie plusów oraz pozytywnie wpływa na ocenę śródroczną i roczną. Uczniowie nieuczestniczący w lekcjach nie mają możliwości zdobywania plusów, co skutkuje obniżeniem oceny z aktywności w tym obszarze. Uczeń może również otrzymać minus za brak zaangażowania lub wykonywanie zadań poniżej swoich możliwości.</td></tr>
</table>

Aktywność dodatkowa	**Sport**	Przez aktywność dodatkową w obszarze sportu rozumie się udział ucznia w zawodach sportowych organizowanych przez Szkolny Związek Sportowy (SZS) oraz udokumentowaną pozaszkolną aktywność ruchową realizowaną w klubach sportowych. W tym obszarze uczeń może uzyskać wyłącznie ocenę bardzo dobrą lub celującą. Ocenę celującą otrzymuje uczeń osiągający wybitne wyniki sportowe.
	Rekreacja	Przez aktywność dodatkową w obszarze rekreacji rozumie się udział ucznia w organizacji szkolnych imprez o charakterze rekreacyjnym, a także zaangażowanie w działania dokumentujące i promujące aktywność fizyczną, takie jak prowadzenie kroniki, gazetki szkolnej, strony internetowej lub innych form przekazu. W tym obszarze uczeń może uzyskać wyłącznie ocenę bardzo dobrą lub celującą.

Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych z wychowania fizycznego. Przykłady.

Osiągnięcia edukacyjne ucznia z wychowania fizycznego w zakresie wiedzy oraz umiejętności ruchowych mogą być sprawdzane i oceniane poprzez następujące działania nauczyciela:

1. Sprawdziany umiejętności ruchowych.

Nauczyciel przeprowadza sprawdziany praktyczne w celu oceny stopnia opanowania przez ucznia podstawowych umiejętności ruchowych oraz techniki wykonania ćwiczeń.

Przykłady:

- sprawdzian techniki podań i przyjęć piłki w piłce siatkowej,
- sprawdzian kozłowania i rzutu do kosza w koszykówce,
- sprawdzian elementów gimnastycznych (np. przewrót w przód),

Czas na ruch

2. Zadania kontrolne (zadania ruchowe wykonywane na bieżąco).

Nauczyciel na bieżąco monitoruje postępy ucznia poprzez realizację określonych zadań ruchowych zgodnych z wymaganiami edukacyjnymi.
Przykłady:

- wykonanie serii ćwiczeń koordynacyjnych,
- poprawne wykonanie ćwiczenia technicznego w toku lekcji,
- realizacja krótkiego toru przeszkód z określonymi elementami ruchowymi,
- zadania wymagające współdziałania w parach (np. określona liczba podań).

Oceną jest bieżąca informacja zwrotną.

3. Testy i sprawdziany wiedzy oraz rozmowy z uczniem.

Nauczyciel sprawdza wiadomości ucznia z zakresu treści programowych wychowania fizycznego poprzez testy pisemne, krótkie sprawdziany lub rozmowy ustne.
Przykłady:

- test z zasad gry (np. siatkówka, koszykówka),
- rozmowa na temat bezpieczeństwa podczas ćwiczeń,
- sprawdzian wiadomości o wpływie wysiłku fizycznego na organizm,
- quiz dotyczący zdrowego stylu życia i higieny aktywności fizycznej.

4. Obserwacja techniki wykonania ćwiczeń.

Nauczyciel ocenia osiągnięcia ucznia poprzez obserwację sposobu wykonywania ćwiczeń podczas lekcji, koncentrując się na poziomie opanowania

Czas na ruch

umiejętności ruchowych i poprawności technicznej.
Przykłady:

- obserwacja techniki biegu i skoku,
- obserwacja poprawności wykonywania ćwiczeń wzmacniających,
- obserwacja sposobu wykonania elementów gimnastycznych.

Ocena opiera się na zgodności wykonania z wymaganiami edukacyjnymi i postępach ucznia.

5. Indywidualizacja i dostosowanie sposobów sprawdzania osiągnięć.

Nauczyciel dostosowuje metody sprawdzania osiągnięć edukacyjnych do możliwości psychofizycznych ucznia, jego stanu zdrowia oraz zaleceń poradni psychologiczno-pedagogicznej lub wskazań lekarskich.
Przykłady dostosowań:

- wydłużenie czasu wykonania zadania ruchowego,
- zmniejszenie dystansu biegu lub liczby powtórzeń,
- zastosowanie prostszej wersji ćwiczenia przy zachowaniu celu edukacyjnego,
- zmiana formy zaliczenia umiejętności (np. zadanie alternatywne),
- dostosowanie formy testu teoretycznego (np. pytania zamknięte zamiast otwartych).

Ocena ucznia uwzględnia jego możliwości oraz postęp w opanowaniu wiedzy i umiejętności ruchowych, zgodnie z obowiązującymi wymaganiami edukacyjnymi.

czas na ruch