

**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 uczeń:	2. W zakresie umiejętności uczeń:	
<ol 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 centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego; 	<ol 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 uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:
<ol style="list-style-type: none"> 1. dokonuje samooceny budowy anatomicznej swojego ciała; 2. opisuje zmiany zachodzące w organizmie 	<ol style="list-style-type: none"> 1. wykonuje pomiar wysokości i masy ciała oraz interpretuje wyniki pomiaru w odniesieniu do siatek centylowych; 2. wykonuje próby kondycyjne i koordynacyjne w testach 	<p style="text-align: center;">Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;

<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 uczeń:	2. W zakresie umiejętności uczeń:
<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> <p>8) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;</p> <p>9) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;</p> <p>10) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;</p> <p>11) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);</p> <p>12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności;</p>	
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. wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;</p> <p>2. wymienia zalety podejmowania aktywności fizycznej w terenie;</p> <p>3. wyszukuje sposoby wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny systematycznej aktywności fizycznej: aplikacje w smartfonach, programy komputerowe, krokomierze, pulsometry;</p> <p>4. rozróżnia nowoczesne formy ruchu, np. zumbę, nordic walking, pilates;</p> <p>5. opisuje zasady wybranej przez siebie gry rekreacyjnej, regionalnej i spoza Europy;</p> <p>6. wyjaśnia ideę olimpiad i paraolimpiad.</p>	<p>LEKKOATLETYKA</p> <p>1. posługuje się mapą w biegu na orientację;</p> <p>2. wykonuje bieg ciągły o małej intensywności w zróżnicowanym terenie;</p> <p>3. wykonuje bieg wytrzymałościowy w terenie;</p> <p>4. wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej;</p> <p>5. wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub z belki techniką naturalną;</p> <p>6. wykonuje próby lekkoatletyczne wchodzące w skład ligi lekkoatletycznej;</p> <p>7. wykorzystuje w praktyce nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej np. aplikacje internetowe;</p> <p>8. dobiera zestaw ćwiczeń do rozgrzewki wybranej</p>	<p>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;</p> <p>2. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;</p> <p>4. wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;</p> <p>8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;</p> <p>9. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazuje asertywność i empatię.</p>

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;
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 zbiórkę piłki po prostej i po skosie;
3. wykonuje atak przez plasowanie piłki;
4. wykonuje kiwnięcie;
5. wykonuje odbicia piłki oburącz górną i dółem w wysoku;
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

	<p>stopy;</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>GIMNASTYKA</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>GRY REKREACYJNE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. pełni rolę zawodnika w poznanych grach rekreacyjnych, badminton, tenis stołowy, stosując elementy techniczne i 	
--	---	--

	<p>taktyczne;</p> <p>2. organizuje klasowe rozgrywki w wybrane gry rekreacyjne;</p> <p>3. proponuje nowe formy aktywności fizycznej spoza Europy;</p> <p>4. diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie – aplikacje internetowe.</p> <p>TANIEC</p> <p>1. wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ taneczny z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej, np. aerobiku, zumbi, stepu;</p> <p>2. opracowuje i wykonuje prosty układ choreograficzny do wybranej muzyki indywidualnie, w parze lub w zespole;</p> <p>3. wykonuje rozgrzewkę specjalistyczną do muzyki;</p> <p>4. dokonuje oceny i samooceny wykonanych układów tanecznych.</p>	
3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1. W zakresie wiedzy uczeń:	2. W zakresie umiejętności uczeń:	
<p>1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;</p> <p>2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu;</p>	<p>1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;</p> <p>2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych;</p>	
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:	
<p>1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;</p> <p>2) omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;</p> <p>3) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;</p> <p>4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;</p> <p>5) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania;</p>	<p>1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;</p> <p>2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;</p> <p>3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.</p>	
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>Uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. wymienia pozytywne czynniki wpływające na zdrowy styl życia; 2. wymienia czynniki zdrowego stylu życia zależne od niego samego; 3. wskazuje sposoby redukcji stresu; 4. objaśnia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych; 5. wskazuje produkty spożywcze prowadzące do otyłości i nadwagi; 6. wymienia zasady prawidłowego odżywiania; 7. wymienia choroby związane z nadwagą i niedożywieniem; 8. podaje skutki zażywania środków odurzających, dopalaczy; 9. wyjaśnia pojęcie sterydów i środków zwiększających masę ciała; 10. opisuje zasady higieny w okresie dojrzewania. 	<p>Uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. planuje swój rozkład dnia uwzględniając czas na naukę i aktywny wypoczynek; 2. stosuje prawidłowe proporcje w planowaniu codziennych czynności; 3. stosuje poznane techniki relaksacyjne w ciągu dnia; 4. umiejętnie dobiera codzienne formy aktywności fizycznej; 5. wykonuje codzienne obowiązki dbając o swoje zdrowie; 6. stosuje zasady zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. 	<p>Uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 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 zycliwy 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	5	4	3	2	1
		celująca	bardzo dobra	dobra	dostateczna	dopuszczająca	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 oceniana podczas gry, 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	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	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.						