

PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO ZESPOŁU SZKOLNO-PRZEDSZKOLNEGO W
PŁUŻNICY

ZAŁOŻENIA OGÓLNE

- 1) Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnych zasad oceniania szkoły.
- 1) Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
- 2) Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
- 3) Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.
- 4) Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej, za udokumentowaną dodatkową aktywność fizyczną ucznia.
- 5) Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I półrocza lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
- 6) Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym - na koniec pierwszego i drugiego półrocza.
- 7) Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
- 8) Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec półrocza lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej itp.
- 9) Ocena może być obniżona o jeden stopień.
- 10) Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii [Rozporządzenie MEN z dnia 22.02.2019 r.].
- 11) W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony“ albo „zwolniona“ [Rozporządzenie MEN z dnia 22.02.2019 r.].
- 12) Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej

obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec semestru lub roku szkolnego.

- 13) Rada pedagogiczna szkoły, w której uczeń opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.
- 14) Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania teoretyczne i praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.
- 15) Ocenę cząstkową za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej skali ocen:
2 - dopuszczający
3 – dostateczny
+3 - plus
dostateczny 4 -
dobry
+4 - plus dobry
5 - bardzo dobry
5- celujący

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE IV

Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Płużnicy

Przy ustalaniu oceny z zajęć wychowania fizycznego, oprócz wysiłku wkładanego przez ucznia w wykonywanie ćwiczeń, nauczyciel bierze również pod uwagę systematyczny udział ucznia w zajęciach oraz jego aktywność w działaniach szkoły na rzecz kultury fizycznej.

Kryteria oceny miesięcznej za systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego

Lp.	Ilość lekcji, w których bierze udział	Ocena
1	16	Celujący
2	15	Bardzo dobry
3	14	Plus dobry
4	13	dobry
5	12	Plus dostateczny
6	11	Dostateczny

7	10 i mniej	Dopuszczający
---	------------	---------------

Wymagania niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych ocen klasyfikacyjnych z wychowania fizycznego.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- regularnie jest nieprzygotowany do zajęć
- powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie
- w czasie gry stosuje błędną technikę
- podejmuje minimalne próby opanowania nowych umiejętności
- nie zależy mu na przyswojeniu nowych umiejętności
- nie wymienia zasad bezpieczeństwa
- bardzo często zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”, „szacunku do rywala”, respektowania przepisów gry
- zachowuje się niewłaściwie jako kibic, zawodnik i sędzia
- podejmuje próby uczestnictwa w prostych formach aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, przestrzegając podstawowych zasad bezpieczeństwa

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć
- nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje sprzętu sportowego
- Umiejętności: piłka koszykowa: kozłowanie piłki w marszu i w ruchu, piłka siatkowa: odbicia piłki sposobem górnym, piłka nożna: prowadzenie piłki prawą i lewą nogą, lekkoatletyka: bieg na 50 m ze startu wysokiego, rzut piłeczką palantową – wykonuje z dużymi błędami technicznymi
- nie potrafi odpowiednio zastosować swoich umiejętności w minigrach
- popełnia błędy przy opisywaniu piramidy żywienia i aktywności fizycznej
- myli zasady zdrowego odżywiania
- zdarzają mu się częste przypadki niestosowania zasad czystej gry: szacunek do rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego
- nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie
- potrafi wskazać co najmniej jedną formę aktywności fizycznej odpowiednią dla siebie, uwzględniając warunki pogodowe i swoje możliwości.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- nie zawsze jest aktywny na zajęciach
- z reguły jest przygotowany do zajęć
- Umiejętności: piłka koszykowa: kozłowanie piłki w marszu i w ruchu, piłka siatkowa: odbicia piłki sposobem górnym, piłka nożna: prowadzenie piłki prawą i lewą nogą, lekkoatletyka: bieg na 50 m ze startu wysokiego, rzut piłeczką palantową – wykonuje na miarę swoich możliwości,
- stosuje w miarę możliwości umiejętności techniczne w minigrach
- zorganizuje i poprowadzi prostą zabawę
- potrafi krótko opisać jakie znaczenie ma aktywność dla zdrowia, piramidę żywieniową
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa
- opisuje ogólnie zasady bezpiecznego poruszania się po boisku
- zdarzają mu się przypadki niestosowania czystej gry, szacunku do rywala, respektowania przepisów gry
- stara się być dobrym kibicem i sędzią
- dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych
- planuje i realizuje tygodniową dawkę aktywności fizycznej, w tym co najmniej jedną formę ruchu na świeżym powietrzu, dbając o bezpieczeństwo swoje i innych.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- na zajęciach jest aktywny i zaangażowany
- jest przygotowany do zajęć
- pracuje na rzecz szkolnego wychowania – fizycznego
- Umiejętności: piłka koszykowa: kozłowanie piłki w marszu i w ruchu, piłka siatkowa: odbicia piłki sposobem górnym, piłka nożna: prowadzenie piłki prawą i lewą nogą, lekkoatletyka: bieg na 50 m ze startu wysokiego, rzut piłeczką palantową – wykonuje z małymi błędami technicznymi.
- podczas minigier prezentuje wysoki poziom techniczny swoich umiejętności
- zorganizuje i przeprowadzi dowolną grę ruchową
- potrafi opisać jakieś znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia
- opisuje zasady zdrowego odżywiania
- zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych
- stara się stosować zasady czystej gry: szacunek do rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego

- współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię
- dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych
- zna znaczenie symboli olimpijskich
- świadomie dobiera różnorodne formy aktywności fizycznej, w tym ćwiczenia kształtujące wytrzymałość, siłę i koordynację, oraz potrafi uzasadnić ich wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne.

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania
- wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach
- chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych
- jest zawsze przygotowany do zajęć
- Umiejętności: piłka koszykowa: kozłowanie piłki w marszu i w ruchu, piłka siatkowa: odbicia piłki sposobem górnym, piłka nożna: prowadzenie piłki prawą i lewą nogą, lekkoatletyka: bieg na 50 m ze startu wysokiego, rzut piłeczką palantową – wykonuje technicznie bezbłędnie.
- podczas minigier prezentuje wysoki poziom techniczny swoich umiejętności
- potrafi wzorowo zorganizować i przeprowadzić wymagającą grę ruchową
- potrafi dokładnie opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia
- zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych
- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała
- stosuje zasady „czystej gry”: szanuje rywala respektuje przepisy czystej gry, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę
- doskonale współpracuje w grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych
- dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych
- potrafi kreatywnie rozwiązywać problemy
- dba o swoje zdrowie nie używając różnych używek
- motywuje innych do aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych
- inicjuje i organizuje aktywności ruchowe dla rówieśników, w tym osób o mniejszej sprawności lub specjalnych potrzebach edukacyjnych, promując zdrowy styl życia i zasady fair play.

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE V

Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Płużnicy

Przy ustalaniu oceny z zajęć wychowania fizycznego, oprócz wysiłku wkładanego przez ucznia w wykonywanie ćwiczeń, nauczyciel bierze również pod uwagę systematyczny udział ucznia w zajęciach oraz jego aktywność w działaniach szkoły na rzecz kultury fizycznej.

Kryteria oceny miesięcznej za systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego

Lp.	Ilość lekcji, w których bierze udział	Ocena
1	16	Celujący
2	15	Bardzo dobry
3	14	Plus dobry
4	13	dobry
5	12	Plus dostateczny
6	11	Dostateczny
7	10 i mniej	Dopuszczający

Wymagania niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych ocen klasyfikacyjnych z wychowania fizycznego.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- regularnie jest nieprzygotowany do zajęć
- powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie
- w czasie gry stosuje błędną technikę
- podejmuje minimalne próby opanowania nowych umiejętności
- nie zależy mu na przyswojeniu nowych umiejętności
- nie wymienia zasad bezpieczeństwa
- w małym stopniu zna regulaminy obowiązujące w szkole
- zachowuje się niewłaściwie jako kibic, zawodnik i sędzia
- podejmuje próby uczestnictwa w prostych formach aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, przestrzegając podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć

- nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje sprzętu sportowego
- Piłka koszykowa: podania i chwyt w biegu doskonalenie, piłka siatkowa: odbicia piłki sposobem dolnym, piłka nożna: prowadzenie piłki slalomem, lekkoatletyka: skok w dal z miejsca, bieg na 600 m, gimnastyka: przewrót w tył – wykonuje z dużymi błędami technicznymi.
- nie potrafi odpowiednio zastosować swoich umiejętności w minigrach
- nie potrafi w większości wymienić zasad rozgrzewki
- wymienia pojedyncze przepisy gier sportowych
- nie potrafi wskazać grup mięśniowych odpowiedzialnych za prawidłową postawę ciała
- zdarzają mu się częste przypadki niestosowania zasad czystej gry: szacunek do rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego
- nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie
- potrafi wskazać co najmniej jedną formę aktywności fizycznej odpowiednią dla siebie, uwzględniając warunki pogodowe i swoje możliwości.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- nie zawsze jest aktywny na zajęciach
- z reguły jest przygotowany do zajęć
- Piłka koszykowa: podania i chwyt w biegu doskonalenie, piłka siatkowa: odbicia piłki sposobem dolnym, piłka nożna: prowadzenie piłki slalomem, lekkoatletyka: skok w dal z miejsca, bieg na 600 m, gimnastyka : przewrót w tył – wykonuje na miarę swoich możliwości.
- stosuje w miarę możliwości umiejętności techniczne w minigrach
- zorganizuje i poprowadzi prostą zabawę
- wymienia pojedyncze przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier sportowych
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa
- opisuje własnymi słowami zasady rozgrzewki
- zdarzają mu się przypadki niestosowania czystej gry, szacunku do rywala, respektowania przepisów gry
- stara się być dobrym kibicem i sędzią
- dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- na zajęciach jest aktywny i zaangażowany
- jest przygotowany do zajęć
- pracuje na rzecz szkolnego wychowania – fizycznego
- Piłka koszykowa: podania i chwyt w biegu doskonalenie, piłka siatkowa: odbicia piłki sposobem dolnym, piłka nożna: prowadzenie piłki slalomem, lekkoatletyka: skok w dal z miejsca, bieg na 600 m, gimnastyka: przewrót w tył – wykonuje z małymi błędami technicznymi.
- podczas minigier prezentuje wysoki poziom techniczny swoich umiejętności
- zorganizuje i przeprowadzi dowolną grę ruchową
- przeprowadza fragment rozgrzewki
- omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia
- omawia w taki sposób jak umie zasady zdrowego wypoczynku
- zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych
- stara się stosować zasady czystej gry: szacunek do rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego
- współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię
- dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych
- świadomie dobiera różnorodne formy aktywności fizycznej, w tym ćwiczenia kształtujące wytrzymałość, siłę i koordynację, oraz potrafi uzasadnić ich wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne.

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania
- wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach
- chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych
- jest zawsze przygotowany do zajęć
- Piłka koszykowa: podania i chwyt w biegu doskonalenie, piłka siatkowa: odbicia piłki sposobem dolnym, piłka nożna: prowadzenie piłki slalomem, lekkoatletyka: skok w dal z miejsca, bieg na 600 m, gimnastyka: przewrót w tył – wykonuje technicznie bezbłędnie.
- prawidłowo wykonuje układ zwinnosciowo - akrobatyczny z przyborem
- potrafi dokładnie opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia
- zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych
- wymienia grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała
- definiuje i opisuje zasady rozgrzewki
- wymienia zasady aktywnego wypoczynku

- stosuje zasady „czystej gry”: szanuje rywala respektuje przepisy czystej gry, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę
- doskonale współpracuje w grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych
- dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych
- potrafi kreatywnie rozwiązywać problemy
- dba o swoje zdrowie nie używając różnych używek
- motywuje innych do aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych
- inicjuje i organizuje aktywności ruchowe dla rówieśników, w tym osób o mniejszej sprawności lub specjalnych potrzebach edukacyjnych, promując zdrowy styl życia i zasady fair play.

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE IV

Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Płużnicy

Przy ustalaniu oceny z zajęć wychowania fizycznego, oprócz wysiłku włożanego przez ucznia w wykonywanie ćwiczeń, nauczyciel bierze również pod uwagę systematyczny udział ucznia w zajęciach oraz jego aktywność w działaniach szkoły na rzecz kultury fizycznej.

Kryteria oceny miesięcznej za systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego

Lp.	Ilość lekcji, w których bierze udział	Ocena
1	16	Celujący
2	15	Bardzo dobry
3	14	Plus dobry
4	13	dobry
5	12	Plus dostateczny
6	11	Dostateczny
7	10 i mniej	Dopuszczający

Wymagania niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych ocen klasyfikacyjnych z wychowania fizycznego.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- regularnie jest nieprzygotowany do zajęć
- powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie
- w czasie gry stosuje błędną technikę
- podejmuje minimalne próby opanowania nowych umiejętności
- nie zależy mu na przyswojeniu nowych umiejętności
- nie wymienia zasad bezpieczeństwa
- w małym stopniu zna regulaminy obowiązujące w szkole
- zachowuje się niewłaściwie jako kibic, zawodnik i sędzia
- podejmuje próby uczestnictwa w prostych formach aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, przestrzegając podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć
- nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje sprzętu sportowego
- Piłka koszykowa: rzut po podaniu i kozłowaniu „dwutakt”, piłka siatkowa: odbicia piłki sposobem dolnym i górnym, piłka nożna: prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę, lekkoatletyka: rzut piłką lekarską, gimnastyka: poprowadzenie tabaty – ćwiczenia przy muzyce – wykonuje z dużymi błędami technicznymi.
- nie potrafi odpowiednio zastosować swoich umiejętności w minigrach
- nie potrafi w większości wymienić zasad rozgrzewki
- wymienia pojedyncze przepisy gier sportowych
- nie potrafi wskazać grup mięśniowych odpowiedzialnych za prawidłową postawę ciała
- zdarzają mu się częste przypadki niestosowania zasad czystej gry: szacunek do rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego
- nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie
- potrafi wskazać co najmniej jedną formę aktywności fizycznej odpowiednią dla siebie, uwzględniającą warunki pogodowe i swoje możliwości.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- nie zawsze jest aktywny na zajęciach
- z reguły jest przygotowany do zajęć

- Piłka koszykowa: rzut po podaniu i kozłowaniu „dwutakt”, piłka siatkowa: odbicia piłki sposobem dolnym i górnym, piłka nożna: prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę, lekkoatletyka: rzut piłką lekarską, gimnastyka: poprowadzenie tabaty – ćwiczenia przy muzyce – wykonuje na miarę swoich możliwości.
- stosuje w miarę możliwości umiejętności techniczne w minigrach
- zorganizuje i poprowadzi prostą zabawę
- wymienia pojedyncze przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier sportowych
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa
- opisuje własnymi słowami zasady rozgrzewki
- zdarzają mu się przypadki niestosowania czystej gry, szacunku do rywala, respektowania przepisów gry
- stara się być dobrym kibicem i sędzią
- dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych
- planuje i realizuje tygodniową dawkę aktywności fizycznej, w tym co najmniej jedną formę ruchu na świeżym powietrzu, dbając o bezpieczeństwo swoje i innych.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- na zajęciach jest aktywny i zaangażowany
- jest przygotowany do zajęć
- pracuje na rzecz szkolnego wychowania – fizycznego
- Piłka koszykowa: rzut po podaniu i kozłowaniu „dwutakt”, piłka siatkowa: odbicia piłki sposobem dolnym i górnym, piłka nożna: prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę, lekkoatletyka: rzut piłką lekarską, gimnastyka: poprowadzenie tabaty – ćwiczenia przy muzyce – wykonuje z małymi błędami technicznymi.
- podczas minigier prezentuje wysoki poziom techniczny swoich umiejętności
- zorganizuje i przeprowadzi dowolną grę ruchową
- przeprowadza fragment rozgrzewki
- omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia
- omawia w taki sposób jak umie zasady zdrowego wypoczynku
- zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych
- stara się stosować zasady czystej gry: szacunek do rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego
- współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię
- dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych

- świadomie dobiera różnorodne formy aktywności fizycznej, w tym ćwiczenia kształtujące wytrzymałość, siłę i koordynację, oraz potrafi uzasadnić ich wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne.

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania
- wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach
- chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych
- jest zawsze przygotowany do zajęć
- Piłka koszykowa: rzut po podaniu i kozłowaniu „dwutakt”, piłka siatkowa: odbicia piłki sposobem dolnym i górnym, piłka nożna: prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę, lekkoatletyka: rzut piłką lekarską, gimnastyka: poprowadzenie tabaty – ćwiczenia przy muzyce – wykonuje bezbłędnie technicznie.
- prawidłowo wykonuje układ zwinnościowo - akrobatyczny z przyborem
- potrafi dokładnie opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia
- zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych
- wymienia grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała
- definiuje i opisuje zasady rozgrzewki
- wymienia zasady aktywnego wypoczynku
- stosuje zasady „czystej gry”: szanuje rywala respektuje przepisy czystej gry, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę
- doskonale współpracuje w grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych
- dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych
- potrafi kreatywnie rozwiązywać problemy
- dba o swoje zdrowie nie używając różnych używek
- motywuje innych do aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych
- inicjuje i organizuje aktywności ruchowe dla rówieśników, w tym osób o mniejszej sprawności lub specjalnych potrzebach edukacyjnych, promując zdrowy styl życia i zasady fair play

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE VII

Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Płużnicy

Przy ustalaniu oceny z zajęć wychowania fizycznego, oprócz wysiłku wkładanego przez ucznia w wykonywanie ćwiczeń, nauczyciel bierze również pod uwagę systematyczny udział ucznia w zajęciach oraz jego aktywność w działaniach szkoły na rzecz kultury fizycznej.

Kryteria oceny miesięcznej za systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego

Lp.	Ilość lekcji, w których bierze udział	Ocena
1	16	Celujący
2	15	Bardzo dobry
3	14	Plus dobry
4	13	dobry
5	12	Plus dostateczny
6	11	Dostateczny
7	10 i mniej	Dopuszczający

Wymagania niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych ocen klasyfikacyjnych z wychowania fizycznego.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- regularnie jest nieprzygotowany do zajęć
- powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie
- w czasie gry stosuje błędną technikę
- podejmuje minimalne próby opanowania nowych umiejętności
- nie zależy mu na przyswojeniu nowych umiejętności
- nie wymienia zasad bezpieczeństwa
- w małym stopniu udziela odpowiedzi nt. sprawności w okresie dojrzewania
- zachowuje się niewłaściwie jako kibic, zawodnik i sędzia
- podejmuje próby uczestnictwa w prostych formach aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, przestrzegając podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć

- nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje sprzętu sportowego
- Piłka koszykowa: streetball- podstawowe przepisy gry, piłka siatkowa: zabicie piłki, piłka ręczna: rzut na bramkę z przeskoku, lekkoatletyka: przekazywanie pałeczki sztafetowej, bieg na 600 m, gimnastyka: poprowadzenie rozgrzewki gimnastycznej – wykonuje z dużymi błędami technicznymi.
- niepewnie podchodzi do wykonywania dowolnego układu gimnastycznego i ćwiczeń zwinnościowo- akrobatycznych
- nie potrafi odpowiednio zastosować swoich umiejętności w grach szkolnych jako zawodnik i jako sędzia
- w bardzo małym stopniu potrafi wymienić zmiany jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania
- wymienia pojedyncze czynniki które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie
- zdarzają mu się częste przypadki niestosowania zasad czystej gry: szacunek do rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego
- nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- nie zawsze jest aktywny na zajęciach
- z reguły jest przygotowany do zajęć
- Piłka koszykowa: streetball- podstawowe przepisy gry, piłka siatkowa: zabicie piłki, piłka ręczna: rzut na bramkę z przeskoku, lekkoatletyka: przekazywanie pałeczki sztafetowej, bieg na 600 m, gimnastyka: poprowadzenie rozgrzewki gimnastycznej – wykonuje na miarę swoich możliwości.
- podchodzi do wykonywania ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych
- stara się dobrze pełnić funkcję uczestnika gier szkolnych jako zawodnik i jako sędzia
- omawia pojedyncze zmiany jakie zachodzą w organizmie w okresie dojrzewania
- omawia ogólnie konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych
- zdarzają mu się przypadki niestosowania czystej gry, szacunku do rywala, respektowania przepisów gry
- stara się być dobrym kibicem i sędzią
- dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych

- planuje i realizuje tygodniową dawkę aktywności fizycznej, w tym co najmniej jedną formę ruchu na świeżym powietrzu, dbając o bezpieczeństwo swoje i innych.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- na zajęciach jest aktywny i zaangażowany
- jest przygotowany do zajęć
- pracuje na rzecz szkolnego wychowania – fizycznego
- Piłka koszykowa: streetball- podstawowe przepisy gry, piłka siatkowa: zabicie piłki, piłka ręczna: rzut na bramkę z przeskoku, lekkoatletyka: przekazywanie pałeczki sztafetowej, bieg na 600 m, gimnastyka: poprowadzenie rozgrzewki gimnastycznej – wykonuje z małymi błędami technicznymi.
- z pewnymi błędami wykonuje ćwiczenia zwinnościowo – akrobatycznych
- dobrze odgrywa rolę uczestnika gier szkolnych jako zawodnik i jako sędzia
- omawia podstawowe zmiany jakie zachodzą w organizmie w okresie dojrzewania
- omawia ogólnie konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych
- wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w okresie dojrzewania
- zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych
- stara się stosować zasady czystej gry: szacunek do rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego
- współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię
- dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych,
- świadomie dobiera różnorodne formy aktywności fizycznej, w tym ćwiczenia kształtujące wytrzymałość, siłę i koordynację, oraz potrafi uzasadnić ich wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne.

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania
- wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach
- chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych
- jest zawsze przygotowany do zajęć

- Piłka koszykowa: streetball- podstawowe przepisy gry, piłka siatkowa: zabicie piłki, piłka ręczna: rzut na bramkę z przeskoaku, lekkoatletyka: przekazywanie pałeczki sztafetowej, bieg na 600 m, gimnastyka: poprowadzenie rozgrzewki gimnastycznej – wykonuje bezbłędnie technicznie
- bezbłędnie wykonuje ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne
- jest przykładem wzorowego uczestnika gier szkolnych jako zawodnik i jako sędzia
- omawia zmiany jakie zachodzą w organizmie w okresie dojrzewania
- omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych
- zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych
- wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych
- stosuje zasady „czystej gry”: szanuje rywala respektuje przepisy czystej gry, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę
- doskonale współpracuje w grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych
- dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych
- potrafi kreatywnie rozwiązywać problemy
- dba o swoje zdrowie nie używając różnych używek
- motywuje innych do aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych
- inicjuje i organizuje aktywności ruchowe dla rówieśników, w tym osób o mniejszej sprawności lub specjalnych potrzebach edukacyjnych, promując zdrowy styl życia i zasady fair play.

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE VIII

Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Płużnicy

Przy ustalaniu oceny z zajęć wychowania fizycznego, oprócz wysiłku włożanego przez ucznia w wykonywanie ćwiczeń, nauczyciel bierze również pod uwagę systematyczny udział ucznia w zajęciach oraz jego aktywność w działaniach szkoły na rzecz kultury fizycznej.

Kryteria oceny miesięcznej za systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego

Lp.	Ilość lekcji, w których bierze udział	Ocena
------------	--	--------------

1	16	Celujący
2	15	Bardzo dobry
3	14	Plus dobry
4	13	dobry
5	12	Plus dostateczny
6	11	Dostateczny
7	10 i mniej	Dopuszczający

Wymagania niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych ocen klasyfikacyjnych z wychowania fizycznego.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- regularnie jest nieprzygotowany do zajęć
- powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie
- w czasie gry stosuje błędną technikę
- podejmuje minimalne próby opanowania nowych umiejętności
- nie zależy mu na przyswojeniu nowych umiejętności
- nie wymienia zasad bezpieczeństwa
- w małym stopniu udziela odpowiedzi nt. sprawności w okresie dojrzewania
- zachowuje się niewłaściwie jako kibic, zawodnik i sędzia
- podejmuje próby uczestnictwa w prostych formach aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, przestrzegając podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć
- nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje sprzętu sportowego
- Piłka koszykowa: streetball- podstawowe przepisy gry, piłka siatkowa: zbiegi tenisowe piłki, piłka ręczna: elementy techniczne gry w piłkę ręczną, lekkoatletyka: przekazywanie pałeczki sztafetowej, bieg na 50 m , gimnastyka: ćwiczenia zwinnościowo- akrobatyczne – wykonuje z dużymi błędami technicznymi.
- nie potrafi odpowiednio zastosować swoich umiejętności w grach szkolnych jako zawodnik i jako sędzia
- nie potrafi samodzielnie przeprowadzić rozgrzewki

- w bardzo małym stopniu potrafi wymienić zmiany jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania
- wymienia pojedyncze czynniki które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie
- zdarzają mu się częste przypadki niestosowania zasad czystej gry: szacunek do rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego
- nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- nie zawsze jest aktywny na zajęciach
- z reguły jest przygotowany do zajęć
- Piłka koszykowa: streetball- podstawowe przepisy gry, piłka siatkowa: zbieg tenisowe piłki, piłka ręczna: elementy techniczne gry w piłkę ręczną, lekkoatletyka: przekazywanie pałeczki sztafetowej, bieg na 50 m, gimnastyka: ćwiczenia zwinnościowo- akrobatyczne – wykonuje na miarę swoich możliwości.
- stara się dobrze pełnić funkcję uczestnika gier szkolnych jako zawodnik i jako sędzia
- przeprowadza prostą rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności
- omawia pojedyncze zmiany jakie zachodzą w organizmie w okresie dojrzewania
- omawia ogólnie konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych
- zdarzają mu się przypadki niestosowania czystej gry, szacunku do rywala, respektowania przepisów gry
- stara się być dobrym kibicem i sędzią
- dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych
- planuje i realizuje tygodniową dawkę aktywności fizycznej, w tym co najmniej jedną formę ruchu na świeżym powietrzu, dbając o bezpieczeństwo swoje i innych.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- na zajęciach jest aktywny i zaangażowany
- jest przygotowany do zajęć
- pracuje na rzecz szkolnego wychowania – fizycznego
- Piłka koszykowa: streetball- podstawowe przepisy gry, piłka siatkowa: zbieg tenisowe piłki, piłka ręczna: elementy techniczne gry w piłkę ręczną,

lekkoatletyka: przekazywanie pałeczki sztafetowej, bieg na 50 m, gimnastyka: ćwiczenia zwinnościowo- akrobatyczne – wykonuje z małymi błędami technicznymi.

- dobrze odgrywa rolę uczestnika gier szkolnych jako zawodnik i jako sędzia
- planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności
- omawia podstawowe zmiany jakie zachodzą w organizmie w okresie dojrzewania
- omawia ogólnie konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych
- wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w okresie dojrzewania
- zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych
- stara się stosować zasady czystej gry: szacunek do rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego
- współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię
- dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych,
- świadomie dobiera różnorodne formy aktywności fizycznej, w tym ćwiczenia kształtujące wytrzymałość, siłę i koordynację, oraz potrafi uzasadnić ich wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne.

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania
- wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach
- chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych
- jest zawsze przygotowany do zajęć
- Piłka koszykowa: streetball- podstawowe przepisy gry, piłka siatkowa: zbiórek tenisowe piłki, piłka ręczna: elementy techniczne gry w piłkę ręczną, lekkoatletyka: przekazywanie pałeczki sztafetowej, bieg na 50 m, gimnastyka: ćwiczenia zwinnościowo- akrobatyczne – wykonuje bezbłędnie technicznie.
- jest przykładem wzorowego uczestnika gier szkolnych jako zawodnik i jako sędzia
- planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności
- omawia zmiany jakie zachodzą w organizmie w okresie dojrzewania
- omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych
- zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych

- wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych
- stosuje zasady „czystej gry”: szanuje rywala respektuje przepisy czystej gry, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę
- doskonale współpracuje w grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych
- dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych
- potrafi kreatywnie rozwiązywać problemy
- dba o swoje zdrowie nie używając różnych używek
- motywuje innych do aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych,
- inicjuje i organizuje aktywności ruchowe dla rówieśników, w tym osób o mniejszej sprawności lub specjalnych potrzebach edukacyjnych, promując zdrowy styl życia i zasady fair play.