

**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO W SZKOLE PODSTAWOWEJ ZESPOŁU SZKÓŁ
IM. HENRYKA SIENKIEWICZA W GRABOWCU
ROK SZKOLNY 2015/2016**

Kryteria oceniania w klasie IV szkoły podstawowej

A. Wyniki nauczania będą sprawdzane po przez ocenę:

1. *Sprawność fizycznej.*
2. *Umiejętności ruchowych.*
3. *Postawy społecznej.*
4. *Aktywności sportowej.*
5. *Wiedzy z zakresu wychowania fizycznego.*
6. *Zaangażowania ćwiczącego.*

B. Ocenianie ma za zadanie:

1. *Wspierać i motywować ucznia do podejmowania w przyszłości dalszej pracy i wysiłku.*
2. *Odpowiedzieć uczniowi, jakie są jego mocne i słabe strony.*
3. *Być zorganizowane w sposób umożliwiający uczniowi, jak najlepsze zaprezentowanie swoich osiągnięć.*
4. *Systematycznie informować ucznia o jego osiągnięciach.*
5. *Uwzględniać jego możliwości, wkład pracy i wysiłek.*
6. *Uwzględniać postęp osiągnięć ucznia i ich jakość.*
7. *Wdrażać ucznia do samokontroli i samooceny.*
8. *Uczniowie podczas oceniania dokonywać powinni samooceny swoich umiejętności i wiedzy.*

C. Kryteria oceniania:

1. *Ocena celująca – uczeń:*
 - a) *Całkowicie opanował materiał programowy i osiągnął sprawność fizyczną znacznie przekraczającą stawiane wymagania.*
 - b) *Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym, bierze udział w innych formach działalności związanych z wychowaniem fizycznym na terenie szkoły i społeczności lokalnej, reprezentuje szkołę podczas zawodów i rozgrywek sportowych.*
 - c) *Samodzielnie i systematycznie rozwija własne uzdolnienia.*
 - d) *Posiada wiedzę i umiejętności znacznie wykraczające poza program nauczania w danej klasie.*
 - e) *Jego zachowanie i postawa na zajęciach i zawodach jest wzorem i przykładem dla kolegów, jest koleżeński, ambitny, zdyscyplinowany.*
 - f) *Czyni widoczne postępy we wszystkich formach aktywności ruchowej na zajęciach lekcyjnych.*
 - g) *Zawsze jest przygotowany do zajęć i pilnie w nich uczestniczy.*
 - h) *Opanował minimum 95% umiejętności.*

2. Ocena bardzo dobra - uczeń:
 - a) *Samodzielnie i systematycznie doskonalą swoją wiedzę, wiadomości sprawność fizyczną.*
 - b) *Wykazuje duże postępy w zakresie umiejętności, wiadomości i sprawności fizycznej.*
 - c) *Rozwiązuje samodzielnie zadania i problemy ujęte w programie nauczania.*
 - d) *Bierze aktywny udział w zajęciach dodatkowych, zawodach sportowych.*
 - e) *Jego postawa wobec nauczyciela i kolegów, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.*
 - f) *Posiada duże wiadomości i szerokie umiejętności w zakresie kultury fizycznej, które często wykorzystuje podczas zajęć.*
 - g) *Zachowanie i postawa ucznia na lekcjach są godne naśladowania dla innych.*
 - h) *Zawsze jest przygotowany do zajęć.*
 - i) *Opanował minimum 90% umiejętności.*

3. Ocena dobra – uczeń:
 - a) *Wykazuje stałe postępy w zakresie umiejętności, wiadomości i sprawności fizycznej.*
 - b) *Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną, ćwiczenia wykonuje z małymi błędami.*
 - c) *Potrafi wykonać ćwiczenia średnio trudne.*
 - d) *Jego postawa wobec nauczyciela i kolegów, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą większych zastrzeżeń.*
 - e) *Posiada wiadomości i potrafi je wykorzystać za pomocą nauczyciela.*
 - f) *Wykazuje systematyczne i dość dobre postępy w osobistym samousprawnianiu.*
 - g) *Pracuje na zajęciach zgodnie z poleceniami nauczyciela.*
 - h) *Nie wykazuje sportowej aktywności pozalekcyjnej.*
 - i) *Opanował minimum 75% umiejętności.*

4. Ocena dostateczna – uczeń:
 - a) *Opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami.*
 - b) *Dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną i utrzymuje sprawność na tym samym poziomie.*
 - c) *Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami.*
 - d) *Przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do wychowania fizycznego.*
 - e) *Nie jest pilny.*
 - f) *Nie bierze czynnego udziału w życiu sportowym szkoły.*
 - g) *Wykazuje na zajęciach wychowania fizycznego braki w zakresie wychowania społecznego.*
 - h) *Opanował minimum 50% umiejętności.*

5. Ocena dopuszczająca – uczeń:
 - a) *Stara się uczestniczyć w lekcjach.*
 - b) *Ma niechętny stosunek do ćwiczeń fizycznych.*
 - c) *Nie wykazuje większych postępów w zakresie umiejętności, wiadomości i sprawności fizycznej, jest daleki od spełnienia wymagań sprawnościowych stawianych przez szkołę.*

- d) *Biernie uczestniczy w zajęciach – preferuje taką postawę i jej nie ukrywa podczas ćwiczeń.*
- e) *Ogólna sprawność ucznia wyraźnie obniża się ze względu na jego lenistwo.*
- f) *Często nie ćwiczy z nieusprawiedliwionych powodów.*
- g) *Potrafi wykonać najprostsze ćwiczenia przy pomocy nauczyciela, popełniając wiele błędów.*
- h) *Nie jest pilny.*
- i) *Wykazuje na zajęciach wychowania fizycznego duże braki w zakresie wychowania społecznego.*
- j) *Opanował minimum 30% umiejętności.*

6. *Ocena niedostateczna – uczeń:*

- a) *Bardzo często jest nieobecny na zajęciach.*
- b) *Nie wykonuje poleceń nauczyciela bez podania przyczyny.*
- c) *Sporadycznie wykonuje wybrane przez siebie działania ruchowe.*
- d) *Charakteryzuje się praktyczną niewiedzą w zakresie kultury fizycznej.*
- e) *Postawa ucznia na zajęciach jest lekceważąca i jego stosunek do przedmiotu jest niechętny.*
- f) *Często jest nieprzygotowany do zajęć, nie bierze w nich aktywnego udziału.*
- g) *Postawa społeczna ucznia w trakcie zajęć wychowania fizycznego budzi poważne zastrzeżenia.*
- h) *Opanował mniej niż 30% umiejętności.*

D. Umiejętności wymagane do otrzymania poszczególnych ocen:

Śródroczna ocena klasyfikacyjna

Umiejętności wymagane do otrzymania oceny celującej

Zasady BHP podczas zajęć lekcyjnych i w czasie wolnym od nauki:

Uczeń

1. *Zna zasady bezpiecznego zachowania się na zajęciach.*
2. *Zna zasady bezpiecznego poruszania się po drodze.*
3. *Potrafi bezpiecznie przejść na boisko (stadion sportowy).*
4. *Zachowuje ostrożność podczas przebywania poza placem szkolnym (np., gdy piłka wypadnie poza boisko – za jezdnię).*
5. *Zachowuje bezpieczeństwo przy wykonywaniu danego ćwiczenia (samoochrona i asekuracja współwiczącego).*

Higiena osobista, otoczenia, pierwsza pomoc:

Uczeń

6. *Wie jak dbać o czystość i higienę.*

Elementy samoochrony. Umiejętności utylitarne:

Uczeń

7. *Potrafi prawidłowo ustawić się na zbiorce, w szeregu, dwuszeregu i w rzędzie.*
8. *Potrafi wykonać prawidłowo rzut piłką lekarską (2 – 3kg) w tył nad głowy.*
9. *Potrafi rzucić jak najdalej piłeczką palantową lewą i prawą ręką.*

Ćwiczenia kształtujące i korygujące postawę ciała:

Uczeń

10. *Potrafi przyjąć prawidłową postawę ciała w staniu, leżeniu i siadzie.*
11. *Zna swój wzrost i ciężar ciała.*

Ćwiczenia wytrzymałościowe, szybkościowe i skocznościowe:

Uczeń

12. Zna przyrządy pomiarowe (np. stoper, taśma miernicza).
13. Przeskoczy przez ławeczkę (skok zawrotny o nogach ugiętych).
14. Potrafi przebiec określony dystans (np. 40m chł. idz., 400m dz. i 600m chł.) w jak najkrótszym czasie.

Gimnastyka:

Uczeń

15. Potrafi szanować przybory i przyrządy do ćwiczeń.
16. Potrafi przyjmować prawidłowe pozycje wyjściowe podczas wykonywania ćwiczeń.

Mini – koszykówka:

Uczeń

17. Umie przyjąć „postawę koszykarską”.
18. Umie kulturalnie zachować się podczas różnych form aktywności ruchowej (jako uczestnik i kibic).

Tenis stołowy/ kometka:

Uczeń

19. Zna podstawowe odbicia.
20. Zna przepisy gry.

Sporty zimowe (w zależności od warunków atmosferycznych):

Uczeń

21. Potrafi bezpiecznie zjechać ze stoku na sankach.

Piłka ręczna:

Uczeń

22. Potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku.
23. Wykonać rzut do bramki jednorącz.
24. Wykonać rzut piłki do bramki z biegu.

Umiejętności wymagane do otrzymania oceny bardzo dobrej

Zasady BHP podczas zajęć lekcyjnych i w czasie wolnym od nauki:

Uczeń

1. Zna zasady bezpiecznego zachowania się na zajęciach.
2. Potrafi bezpiecznie przejść na boisko (stadion sportowy).
3. Zachowuje bezpieczeństwo przy wykonywaniu danego ćwiczenia (samoochronai asekuracja współwiczającego).

Higiena osobista, otoczenia, pierwsza pomoc:

Uczeń

4. Wie jak dbać o czystość i higienę.

Elementy samoochrony. Umiejętności uylitarne:

Uczeń

5. Potrafi prawidłowo ustawić się na zbiorce, w szeregu, dwuszeregu i w rzędzie.
6. Potrafi wykonać prawidłowo rzut piłką lekarską (2 – 3kg) w tył znad głowy.
7. Potrafi rzucić jak najdalej piłeczką palantową lewą i prawą ręką.

Ćwiczenia kształtujące i korygujące postawę ciała:

Uczeń

8. Potrafi przyjąć prawidłową postawę ciała w staniu, leżeniu i siadzie.
9. Zna swój wzrost i ciężar ciała.

Ćwiczenia wytrzymałościowe, szybkościowe i skocznościowe:

Uczeń

10. Zna przyrządy pomiarowe (np. stoper, taśma miernicza).

11. Potrafi przebiec określony dystans (np. 40m chł. idz., 400m dz. i 600m chł.) w jak najkrótszym czasie.

Gimnastyka:

Uczeń

12. Potrafi szanować przybory i przyrządy do ćwiczeń.
13. Potrafi przyjmować prawidłowe pozycje wyjściowe podczas wykonywania ćwiczeń.

Mini – koszykówka:

Uczeń

14. Umie przyjąć „postawę koszykarską”.
15. Umie kulturalnie zachować się podczas różnych form aktywności ruchowej (jako uczestnik i kibic).

Tenis stołowy:

Uczeń

16. Zna podstawowe odbicia.
17. Zna przepisy gry.

Sporty zimowe (w zależności od warunków atmosferycznych):

Uczeń

18. Potrafi bezpiecznie zjechać ze stoku na sankach.

Piłka ręczna:

Uczeń

19. Potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką.
20. Wykonać rzut piłki do bramki z biegu

Umiejętności wymagane do otrzymania oceny dobrej

Zasady BHP podczas zajęć lekcyjnych i w czasie wolnym od nauki:

Uczeń

1. Zna zasady bezpiecznego zachowania się na zajęciach.
2. Potrafi bezpiecznie przejść na boisko (stadion sportowy).
3. Zachowuje ostrożność podczas przebywania poza placem szkolnym (np., gdy piłka wypadnie poza boisko – za jezdnię).
4. Zachowuje bezpieczeństwo przy wykonywaniu danego ćwiczenia (samoochrona i asekuracja współwiczającego).

Higiena osobista, otoczenia, pierwsza pomoc:

Uczeń

5. Wie jak dbać o czystość i higienę.

Elementy samoochrony. Umiejętności utylitarne:

Uczeń

6. Potrafi prawidłowo ustawić się na zbiorce, w szeregu, dwuszeregu i w rzędzie.
7. Potrafi rzucić jak najdalej piłeczką palantową lewą i prawą ręką.

Ćwiczenia kształtujące i korygujące postawę ciała:

Uczeń

8. Potrafi przyjąć prawidłową postawę ciała w staniu, leżeniu i siadzie.
9. Zna swój wzrost i ciężar ciała.

Ćwiczenia wytrzymałościowe, szybkościowe i skocznościowe:

Uczeń

10. Zna przyrządy pomiarowe (np. stoper, taśma miernicza).

Gimnastyka:

Uczeń

11. Potrafi szanować przybory i przyrządy do ćwiczeń.
12. Potrafi przyjmować prawidłowe pozycje wyjściowe podczas wykonywania ćwiczeń.

Mini – koszykówka:

Uczeń

13. Umie przyjąć „postawę koszykarską”.

14. Umie kulturalnie zachować się podczas różnych form aktywności ruchowej (jako uczestnik i kibic).

Tenis stołowy/ kometka:

Uczeń

15. Zna podstawowe odbicia.

Sporty zimowe (w zależności od warunków atmosferycznych):

Uczeń

16. Potrafi bezpiecznie zjechać ze stoku na sankach.

Umiejętności wymagane do otrzymania oceny dostatecznej

Zasady BHP podczas zajęć lekcyjnych i w czasie wolnym od nauki:

Uczeń

1. Zna zasady bezpiecznego zachowania się na zajęciach.

2. Potrafi bezpiecznie przejść na boisko (stadion sportowy).

3. Zachowuje ostrożność podczas przebywania poza placem szkolnym (np., gdy piłka wypadnie poza boisko – za jezdnię).

4. Zachowuje bezpieczeństwo przy wykonywaniu danego ćwiczenia (samoochronai asekuracja współwiczającego).

Higiena osobista, otoczenia, pierwsza pomoc:

Uczeń

5. Wie jak dbać o czystość i higienę.

Elementy samoochrony. Umiejętności uylitarne:

Uczeń

6. Potrafi prawidłowo ustawić się na zbiórce, w szeregu, dwuszeregu i w rzędzie.

Ćwiczenia kształtujące i korygujące postawę ciała:

Uczeń

7. Potrafi przyjąć prawidłową postawę ciała w staniu, leżeniu i siadzie.

Ćwiczenia wytrzymałościowe, szybkościowe i skocznościowe:

Uczeń

8. Zna przyrządy pomiarowe (np. stoper, taśma miernicza).

Gimnastyka:

Uczeń

9. Potrafi szanować przybory i przyrządy do ćwiczeń.

Mini – koszykówka:

Uczeń

10. Umie kulturalnie zachować się podczas różnych form aktywności ruchowej (jako uczestnik i kibic).

Tenis stołowy:

Uczeń

11. Zna podstawowe odbicia.

Umiejętności wymagane do otrzymania oceny dopuszczającej

Zasady BHP podczas zajęć lekcyjnych i w czasie wolnym od nauki:

Uczeń

1. Zna zasady bezpiecznego zachowania się na zajęciach.

2. Potrafi bezpiecznie przejść na boisko (stadion sportowy).

3. Zachowuje ostrożność podczas przebywania poza placem szkolnym (np., gdy piłka wypadnie poza boisko – za jezdnię).

Higiena osobista, otoczenia, pierwsza pomoc:

Uczeń

4. Wie jak dbać o czystość i higienę.

Ćwiczenia kształtujące i korygujące postawę ciała:

Uczeń

5. Potrafi przyjąć prawidłową postawę ciała w staniu, leżeniu i siadzie.

Gimnastyka:

Uczeń

6. Potrafi szanować przybory i przyrządy do ćwiczeń.

Roczna ocena klasyfikacyjna

Umiejętności wymagane do otrzymania oceny celującej

Zasady BHP podczas zajęć lekcyjnych i w czasie wolnym od nauki:

Uczeń

1. Zna zasady bezpiecznego zachowania się na zajęciach.
2. Potrafi bezpiecznie przejść na boisko (stadion sportowy).
3. Zachowuje ostrożność podczas przebywania poza placem szkolnym (np., gdy piłka wypadnie poza boisko – za jezdnię).
4. Zachowuje bezpieczeństwo przy wykonywaniu danego ćwiczenia (samoochrona i asekuracja współćwiczącego).

Higiena osobista, otoczenia, pierwsza pomoc:

Uczeń

5. Wie jak dbać o czystość i higienę.

Ćwiczenia wytrzymałościowe, szybkościowe i skocznościowe:

Uczeń

6. Przeskoczy przez skrzynię (skok kuczny).
7. Potrafi skoczyć w dal z miejsca.

Wspinanie i dźwiganie:

Uczeń

8. Potrafi bezpiecznie wspiąć się na drabinkę.

Gimnastyka:

Uczeń

9. Wykonuje prawidłowo przewrót w przód dowolnym sposobem.
10. Wykonuje prawidłowo przewrót w tył dowolnym sposobem.
11. Potrafi przejść po przyrządzie równoważnym.
12. Potrafi stanąć na rękach, z uniku podpartego zamachem jednonóż (przygotowanie do stania na rękach).

Mini – koszykówka:

Uczeń

13. Prawidłowo kozłuje ręką prawą i lewą w miejscu i w ruchu.
14. Wykonuje rzut piłką do kosza dowolnym sposobem.

Mini – siatkówka:

Uczeń

15. Potrafi przyjąć prawidłowo „postawę siatkarską”.
16. Odbija piłkę sposobem górnym w postawie wysokiej.
17. Umie kulturalnie zachować się podczas różnych form aktywności ruchowej (jako uczestnik i kibic).
18. Wykonuje zagrywkę sposobem dolnym zza linii 3 metrów.

Mini – piłka nożna:

Uczeń

19. *Prawidłowo prowadzi piłkę nogą prawą i lewą po prostej.*
20. *Prawidłowo wykonuje strzał do bramki dowolnym sposobem.*
21. *Umie kulturalnie zachować się podczas różnych form aktywności ruchowej (jako uczestnik i kibic).*
22. *Wykonuje prawidłowo przyjęcie piłki stopą (gaszenie piłki).*

Sporty zimowe (w zależności od warunków atmosferycznych):

Uczeń

23. *Wykonuje prawidłowo rzuty śnieżkami do celu.*
24. *Bierze udział w konkursie na najzabawniejszą budowlę ze śniegu.*

Umiejętności wymagane do otrzymania oceny bardzo dobrej

Zasady BHP podczas zajęć lekcyjnych i w czasie wolnym od nauki:

Uczeń

1. *Zna zasady bezpiecznego zachowania się na zajęciach.*
2. *Potrafi bezpiecznie przejść na boisko (stadion sportowy).*
3. *Zachowuje ostrożność podczas przebywania poza placem szkolnym (np., gdy piłka wypadnie poza boisko – za jezdnię).*
4. *Zachowuje bezpieczeństwo przy wykonywaniu danego ćwiczenia (samoochrona i asekuracja współwiczącego).*

Higiena osobista, otoczenia, pierwsza pomoc:

Uczeń

5. *Wie jak dbać o czystość i higienę.*

Ćwiczenia wytrzymałościowe, szybkościowe i skocznościowe:

Uczeń

6. *Przeskoczy przez skrzynię (skok kuczny).*
7. *Potrafi skoczyć w dal z miejsca.*

Wspinanie i dźwiganie:

Uczeń

8. *Potrafi bezpiecznie wspiąć się na drabinkę.*

Gimnastyka:

Uczeń

9. *Wykonuje prawidłowo przewrót w przód dowolnym sposobem.*
10. *Wykonuje prawidłowo przewrót w tył dowolnym sposobem.*

Mini – koszykówka:

Uczeń

11. *Prawidłowo kozłuje ręką prawą i lewą w miejscu i w ruchu.*
12. *Wykonuje rzut piłką do kosza dowolnym sposobem.*

Mini – siatkówka:

Uczeń

13. *Potrafi przyjąć prawidłowo „postawę siatkarską”.*
14. *Odbija piłkę sposobem górnym w postawie wysokiej.*
15. *Umie kulturalnie zachować się podczas różnych form aktywności ruchowej (jako uczestnik i kibic).*
16. *Wykonuje zagrywkę sposobem dolnym zza linii 3 metrów.*

Mini – piłka nożna:

Uczeń

17. *Prawidłowo prowadzi piłkę nogą prawą i lewą po prostej.*
18. *Prawidłowo wykonuje strzał do bramki dowolnym sposobem.*
19. *Umie kulturalnie zachować się podczas różnych form aktywności ruchowej (jako uczestnik i kibic).*

Sporty zimowe (w zależności od warunków atmosferycznych):

Uczeń

20. Wykonuje prawidłowo rzuty śnieżkami do celu.
21. Bierze udział w konkursie na najzabawniejszą budowlę ze śniegu.

Umiejętności wymagane do otrzymania oceny dobrej

Zasady BHP podczas zajęć lekcyjnych i w czasie wolnym od nauki:

Uczeń

1. Zna zasady bezpiecznego zachowania się na zajęciach.
2. Potrafi bezpiecznie przejść na boisko (stadion sportowy).

Higiena osobista, otoczenia, pierwsza pomoc:

Uczeń

3. Wie jak dbać o czystość i higienę.

Ćwiczenia wytrzymałościowe, szybkościowe i skocznościowe:

Uczeń

4. Potrafi skoczyć w dal z miejsca.

Wspinanie i dźwiganie:

Uczeń

5. Potrafi bezpiecznie wspiąć się na drabinkę.

Gimnastyka:

Uczeń

6. Wykonuje prawidłowo przewrót w przód dowolnym sposobem.
7. Wykonuje prawidłowo przewrót w tył dowolnym sposobem.

Mini – koszykówka:

Uczeń

8. Prawidłowo kozłuje ręką prawą i lewą w miejscu i w ruchu.
9. Wykonuje rzut piłką do kosza dowolnym sposobem.

Mini – siatkówka:

Uczeń

10. Potrafi przyjąć prawidłowo „postawę siatkarską”.
11. Odbija piłkę sposobem górnym w postawie wysokiej.

Mini – piłka nożna:

Uczeń

12. Prawidłowo prowadzi piłkę nogą prawą i lewą po prostej.
13. Prawidłowo wykonuje strzał do bramki dowolnym sposobem.
14. Umie kulturalnie zachować się podczas różnych form aktywności ruchowej (jako uczestnik i kibic).

Sporty zimowe (w zależności od warunków atmosferycznych):

Uczeń

15. Wykonuje prawidłowo rzuty śnieżkami do celu.
16. Bierze udział w konkursie na najzabawniejszą budowlę ze śniegu.

Umiejętności wymagane do otrzymania oceny dostatecznej

Zasady BHP podczas zajęć lekcyjnych i w czasie wolnym od nauki:

Uczeń

1. Zna zasady bezpiecznego zachowania się na zajęciach.
2. Potrafi bezpiecznie przejść na boisko (stadion sportowy).

Higiena osobista, otoczenia, pierwsza pomoc:

Uczeń

3. Wie jak dbać o czystość i higienę.

Ćwiczenia wytrzymałościowe, szybkościowe i skocznościowe:

Uczeń

- Potrafi skoczyć w dal z miejsca.

Gimnastyka:

Uczeń

- Wykonuje prawidłowo przewrót w przód dowolnym sposobem.

Mini – koszykówka:

Uczeń

- Prawidłowo kozłuje ręką prawą i lewą w miejscu i w ruchu.

Mini – siatkówka:

Uczeń

- Potrafi przyjąć prawidłowo „postawę siatkarską”.
- Odbija piłkę sposobem górnym w postawie wysokiej.

Mini – piłka nożna:

Uczeń

- Prawidłowo prowadzi piłkę nogą prawą i lewą po prostej.
- Prawidłowo wykonuje strzał do bramki dowolnym sposobem.

Sporty zimowe (w zależności od warunków atmosferycznych):

Uczeń

- Wykonuje prawidłowo rzuty śnieżkami do celu.
- Bierze udział w konkursie na najzabawniejszą budowlę ze śniegu.

Umiejętności wymagane do otrzymania oceny dopuszczającej

Zasady BHP podczas zajęć lekcyjnych i w czasie wolnym od nauki:

Uczeń

- Zna zasady bezpiecznego zachowania się na zajęciach.
- Potrafi bezpiecznie przejść na boisko (stadion sportowy).

Gimnastyka:

Uczeń

- Wykonuje prawidłowo przewrót w przód dowolnym sposobem.

Mini – koszykówka:

Uczeń

- Prawidłowo kozłuje ręką prawą i lewą w miejscu i w ruchu.

Sporty zimowe (w zależności od warunków atmosferycznych):

Uczeń

- Wykonuje prawidłowo rzuty śnieżkami do celu.
- Bierze udział w konkursie na najzabawniejszą budowlę ze śniegu.

E. Informacje dodatkowe.

- Warunkiem koniecznym do uzyskania oceny dopuszczającej i wyższej jest zaliczenie zasad BHP.
- Nauczyciel może zwolnić z uzyskania zaliczenia części umiejętności wymaganych do poszczególnych ocen, biorąc pod uwagę:
 - zaangażowanie i aktywność ucznia
 - wykorzystanie zdobytych wiadomości i umiejętności na lekcjach i życiu
 - możliwości psychiczne i fizyczne ucznia
 - zwolnienia lekarskiego określającego z jakich ćwiczeń uczeń został zwolniony
- Warunkiem zaliczenia umiejętności jest uzyskanie co najmniej oceny dobrej z danego sprawdzianu.

4. W celu uzyskania oceny wyższej niż przewidywana ocena klasyfikacyjna, uczeń może przystępować do poprawy ocen bieżących, śródrocznych w terminie do 30 dni od poinformowania przez nauczyciela o uzyskanej ocenie.
5. Nauczyciel może dokonywać poprawy zaliczenia umiejętności w terminie późniejszym w przypadku np. choroby ucznia, nie później jednak, niż trzy dni przed rocznym posiedzeniem klasyfikacyjnym Rady Pedagogicznej.
6. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii wydanej przez lekarza specjalistę.

F. Formy i metody kontroli:

W celu kontrolowania osiągnięć ucznia na danym poziomie proponuje się:

1. Ocena za umiejętności praktyczne z poznanych elementów poszczególnych dyscyplin sportowych.

Ocena	Wykonanie
Ocena niedostateczna	Uczeń nie chce przystąpić do ćwiczenia nawet po namowie i pokazach nauczyciela (nie podchodzi do ćwiczenia).
Ocena dopuszczająca:	Uczeń podchodzi niechętnie do ćwiczenia (za namową nauczyciela) i wykonuje je nieprawidłowo. Nie wykorzystuje swoich aktualnych możliwości ruchowych.
Ocena dostateczna:	Uczeń podchodzi do ćwiczenia i wykonuje je nieprawidłowo, prawidłowo wykona pozycję wyjściową (przysiad podparty) i końcową (przysiad podparty).
Ocena dobra:	Uczeń przystępuje do ćwiczenia, prawidłowo wykonuje pozycję wyjściową i końcową, przewrót wykona „krzywo”. Wykonuje zadanie ruchowe na poziomie swoich aktualnych możliwości fizycznych.
Ocena bardzo dobra:	Uczeń przystępuje chętnie do ćwiczenia, prawidłowo wykonuje pozycję wyjściową i końcową, przewrót lub postawę końcową wykona „chwiejnie”.
Ocena celująca:	Uczeń przystępuje chętnie do ćwiczenia, prawidłowo wykonuje pozycję wyjściową i końcową oraz bezbłędnie wykona przewrót.

Kryteria oceniania w klasie V szkoły podstawowej

A. Wyniki nauczania będą sprawdzane po przez ocenę:

1. Sprawność fizycznej.
2. Umiejętności ruchowych.
3. Postawy społecznej.
4. Aktywności sportowej.
5. Wiedzy z zakresu wychowania fizycznego.

B. Ocenianie ma za zadanie:

1. Wspierać i motywować ucznia do podejmowania w przyszłości dalszej pracy i wysiłku.
2. Odpowiedzieć uczniowi, jakie są jego mocne i słabe strony.

- a. *Być zorganizowane w sposób umożliwiający uczniowi, jak najlepsze zaprezentowanie swoich osiągnięć.*
- b. *Systematycznie informować ucznia o jego osiągnięciach.*
- 3. *Uwzględniać jego możliwości, wkład pracy i wysiłek.*
- 4. *Uwzględniać postęp osiągnięć ucznia i ich jakość.*
- 5. *Wdrażać ucznia do samokontroli i samooceny.*
- 6. *Uczniowie podczas oceniania dokonywać powinni samooceny swoich umiejętności i wiedzy.*

C. Kryteria oceniania:

1. *Ocena celująca – uczeń:*
 - a) *Całkowicie opanował materiał programowy i osiągnął sprawność fizyczną znacznie przekraczającą stawiane wymagania.*
 - b) *Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym, bierze udział w innych formach działalności związanych z wychowaniem fizycznym na terenie szkoły i społeczności lokalnej, reprezentuje szkołę w zawodach i rozgrywkach sportowych.*
 - c) *Samodzielnie i systematycznie rozwija własne uzdolnienia.*
 - d) *Posiada wiedzę i umiejętności znacznie wykraczające poza program nauczania w danej klasie.*
 - e) *Jego zachowanie i postawa na zajęciach i zawodach jest wzorem i przykładem dla kolegów, jest koleżeński, ambitny, zdyscyplinowany.*
 - f) *Czyni widoczne postępy we wszystkich formach aktywności ruchowej na zajęciach lekcyjnych.*
 - g) *Zawsze jest przygotowany do zajęć i pilnie w nich uczestniczy.*
 - h) *Opanował minimum 95% umiejętności.*
2. *Ocena bardzo dobra - uczeń:*
 - a) *Samodzielnie i systematycznie doskonalili swoją wiedzę, wiadomości sprawność fizyczną.*
 - b) *Wykazuje duże postępy w zakresie umiejętności, wiadomości i sprawności fizycznej.*
 - c) *Rozwiązuje samodzielnie zadania i problemy ujęte w programie nauczania.*
 - d) *Bierze aktywny udział w zajęciach dodatkowych, zawodach sportowych, nie jest to jednak działalność systematyczna.*
 - e) *Jego postawa wobec nauczyciela i kolegów, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.*
 - f) *Posiada duże wiadomości i szerokie umiejętności w zakresie kultury fizycznej, które często wykorzystuje podczas zajęć.*
 - g) *Zachowanie i postawa ucznia na lekcjach są godne naśladowania dla innych.*
 - h) *Zawsze jest przygotowany do zajęć.*
 - i) *Opanował minimum 90% umiejętności.*
3. *Ocena dobra – uczeń:*
 - a) *Wykazuje stałe postępy w zakresie umiejętności, wiadomości i sprawności fizycznej.*
 - b) *Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną, ćwiczenia wykonuje z małymi błędami.*
 - c) *Potrafi wykonać ćwiczenia średnio trudne.*

- d) *Jego postawa wobec nauczyciela i kolegów, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą większych zastrzeżeń.*
- e) *Posiada wiadomości i potrafi je wykorzystać za pomocą nauczyciela.*
- f) *Wykazuje systematyczne i dość dobre postępy w osobistym samousprawnianiu.*
- g) *Pracuje na zajęciach zgodnie z poleceniami nauczyciela.*
- h) *Nie wykazuje sportowej aktywności pozalekcyjnej.*
- i) *Opanował minimum 75% umiejętności.*

4. *Ocena dostateczna – uczeń:*

- a) *Opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami.*
- b) *Dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną i utrzymuje sprawność na tym samym poziomie.*
- c) *Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami.*
- d) *Przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do wychowania fizycznego.*
- e) *Nie jest pilny.*
- f) *Nie bierze czynnego udziału w życiu sportowym szkoły.*
- g) *Wykazuje na zajęciach wychowania fizycznego braki w zakresie wychowania społecznego.*
- h) *Opanował minimum 50% umiejętności.*

5. *Ocena dopuszczająca – uczeń:*

- a) *Stara się uczestniczyć w lekcjach.*
- b) *Ma niechętny stosunek do ćwiczeń fizycznych.*
- c) *Nie wykazuje większych postępów w zakresie umiejętności, wiadomości i sprawności fizycznej, jest daleki od spełnienia wymagań sprawnościowych stawianych przez szkołę.*
- d) *Biernie uczestniczy w zajęciach – preferuje taką postawę i jej nie ukrywa podczas ćwiczeń.*
- e) *Ogólna sprawność ucznia wyraźnie obniża się ze względu na jego lenistwo.*
- f) *Często nie ćwiczy z nieusprawiedliwionych powodów.*
- g) *Potrafi wykonać najprostsze ćwiczenia przy pomocy nauczyciela, popełniając wiele błędów.*
- h) *Nie jest pilny.*
- i) *Wykazuje na zajęciach wychowania fizycznego duże braki w zakresie wychowania społecznego.*
- j) *Opanował minimum 30% umiejętności.*

6. *Ocena niedostateczna – uczeń:*

- a) *Bardzo często jest nieobecny na zajęciach.*
- b) *Nie wykonuje poleceń nauczyciela bez podania przyczyny.*
- c) *Sporadycznie wykonuje wybrane przez siebie działania ruchowe.*
- d) *Charakteryzuje się praktyczną niewiedzą w zakresie kultury fizycznej.*
- e) *Postawa ucznia na zajęciach jest lekceważąca i jego stosunek do przedmiotu jest niechętny.*
- f) *Często jest nieprzygotowany do zajęć, nie bierze w nich aktywnego udziału.*
- g) *Postawa społeczna ucznia w trakcie zajęć wychowania fizycznego budzi poważne zastrzeżenia.*
- h) *Opanował mniej niż 30% umiejętności.*

D. Umiejętności wymagane do otrzymania poszczególnych ocen

Śródroczna ocena klasyfikacyjna

Umiejętności wymagane do otrzymania oceny celującej

Zasady BHP podczas zajęć lekcyjnych i w czasie wolnym od nauki:

Uczeń

1. Zna zasady bezpiecznego zachowania się na zajęciach.
2. Zna zasady pierwszeństwa na drodze.
3. Potrafi bezpiecznie przejść na boisko (stadion sportowy).
4. Zachowuje bezpieczeństwo przy wykonywaniu danego ćwiczenia (samoochrona i asekuracja współwiczącego).

Higiena osobista, otoczenia, pierwsza pomoc:

Uczeń

5. Potrafi dobrać odpowiedni strój do zajęć w zależności od miejsca ćwiczeń i warunków pogodowych.
6. Zna postępowania w razie wypadku.

Elementy samoobrony. Umiejętności utylitarne:

Uczeń

7. Zna zasady bezpiecznego zachowania się podczas upadków.
8. Potrafi wykonać prawidłowo rzut piłką lekarską (3kg) w tył znad głowy.
9. Potrafi rzucić jak najdalej piłeczką plantową lewą i prawą ręką.

Ćwiczenia kształtujące i korygujące postawę ciała:

Uczeń

10. Potrafi dokonać pomiaru wagi i wzrostu ciała koledze.
11. Zna swój wzrost i ciężar ciała.

Ćwiczenia wytrzymałościowe, szybkościowe i skocznościowe:

Uczeń

12. Potrafi przebiec określony dystans (np. 50m chł.i dz., 500m dz. i 800m chł.) w jak najkrótszym czasie.
13. Prawidłowo reaguje na sygnały wzrokowe i słuchowe (np. start z różnych pozycji wyjściowych).

Wspinanie i dźwiganie:

Uczeń

14. Potrafi podciągnąć się po ustawionym ukośnie przyrządzie (np. ławeczka).

Gimnastyka:

Uczeń

15. Potrafi szanować przybory i przyrządy do ćwiczeń.
16. Potrafi przyjmować prawidłowe pozycje wyjściowe podczas wykonywania ćwiczeń.
17. Wykonuje prawidłowo przewrót w przód z marszu odbiciem jednonóż.

Mini – koszykówka:

Uczeń

18. Umie kulturalnie zachować się podczas różnych form aktywności ruchowej (jako uczestnik i kibic).
19. Wykonuje prawidłowo podania i chwyty piłki oburącz sprzed klatki piersiowej.

Mini – siatkówka:

Uczeń

20. Potrafi zachować „postawę siatkarską” podczas odbić górnych i dolnych.
21. Odbija piłkę sposobem górnym w dwójkach.

Tenis stołowy/kometka:

Uczeń

22. Potrafi prawidłowo serwować.

Piłka ręczna:

Uczeń

23. Potrafi kozłować piłkę w rytmie trzech kroków.
24. Wykonać rzut piłki w wyskoku.
25. Zna zasady gry i sędziowania.

Umiejętności wymagane do otrzymania oceny bardzo dobrej

Zasady BHP podczas zajęć lekcyjnych i w czasie wolnym od nauki:

Uczeń

1. Zna zasady bezpiecznego zachowania się na zajęciach.
1. Zna zasady pierwszeństwa na drodze.
2. Potrafi bezpiecznie przejść na boisko (stadion sportowy).
3. Zachowuje bezpieczeństwo przy wykonywaniu danego ćwiczenia (samoochrona i asekuracja współwiczącego).

Higiena osobista, otoczenia, pierwsza pomoc:

Uczeń

4. Potrafi dobrać odpowiedni strój do zajęć w zależności od miejsca ćwiczeń i warunków pogodowych.
5. Zna postępowania w razie wypadku.

Elementy samoobrony. Umiejętności utylitarne:

Uczeń

6. Zna zasady bezpiecznego zachowania się podczas upadków.
7. Potrafi wykonać prawidłowo rzut piłką lekarską (3kg) w tył z nad głowy.
8. Potrafi rzucić jak najdalej piłeczką plantową lewą i prawą ręką.

Ćwiczenia kształtujące i korygujące postawę ciała:

Uczeń

9. Potrafi dokonać pomiaru wagi i wzrostu ciała koledze.
10. Zna swój wzrost i ciężar ciała.

Ćwiczenia wytrzymałościowe, szybkościowe i skocznościowe:

Uczeń

11. Potrafi przebiec określony dystans (np. 50m chl.i dz., 500m dz. i 800m chl.) w jak najkrótszym czasie.
12. Prawidłowo reaguje na sygnały wzrokowe i słuchowe (np. start z różnych pozycji wyjściowych).

Wspinanie i dźwiganie:

Uczeń

13. Potrafi podciągnąć się po ustawionym ukośnie przyrządzie (np. ławeczka).

Gimnastyka:

Uczeń

14. Potrafi szanować przybory i przyrządy do ćwiczeń.
15. Potrafi przyjmować prawidłowe pozycje wyjściowe podczas wykonywania ćwiczeń.

Mini – koszykówka:

16. Umie kulturalnie zachować się podczas różnych form aktywności ruchowej (jako uczestnik i kibic).
17. Wykonuje prawidłowo podania i chwyty piłki oburącz sprzed klatki piersiowej.

Mini – siatkówka:

18. Potrafi zachować „postawę siatkarską” podczas odbić górnych i dolnych.
19. Odbija piłkę sposobem górnym w dwójkach.

Tenis stołowy:

20. Potrafi prawidłowo serwować.

Piłka ręczna:

Uczeń

21. Potrafi kozłować piłkę w rytmie trzech kroków.
22. Wykonać rzut piłki w wyskoku.

Umiejętności wymagane do otrzymania oceny dobrej

Zasady BHP podczas zajęć lekcyjnych i w czasie wolnym od nauki:

Uczeń

1. Zna zasady bezpiecznego zachowania się na zajęciach.
 1. Zna zasady pierwszeństwa na drodze.
 2. Potrafi bezpiecznie przejść na boisko (stadion sportowy).
 3. Zachowuje ostrożność podczas przebywania poza placem szkolnym (np., gdy piłka wypadnie poza boisko – za jezdnię).
 4. Zachowuje bezpieczeństwo przy wykonywaniu danego ćwiczenia (samoochrona i asekuracja współwiczącego).

Higiena osobista, otoczenia, pierwsza pomoc:

Uczeń

5. Potrafi dobrać odpowiedni strój do zajęć w zależności od miejsca ćwiczeń i warunków pogodowych.
6. Zna postępowania w razie wypadku.

Elementy samoobrony. Umiejętności utylitarne:

Uczeń

7. Zna zasady bezpiecznego zachowania się podczas upadków.
8. Potrafi wykonać prawidłowo rzut piłką lekarską (3kg) w tył z nad głowy.
9. Potrafi rzucić jak najdalej piłeczką plantową lewą i prawą ręką.

Ćwiczenia kształtujące i korygujące postawę ciała:

Uczeń

10. Potrafi dokonać pomiaru wagi i wzrostu ciała koledze.
11. Zna swój wzrost i ciężar ciała.

Ćwiczenia wytrzymałościowe, szybkościowe i skocznościowe:

Uczeń

12. Prawidłowo reaguje na sygnały wzrokowe i słuchowe (np. start z różnych pozycji wyjściowych).

Wspinanie i dźwiganie:

Uczeń

13. Potrafi podciągnąć się po ustawionym ukośnie przyrządzie (np. ławeczka).

Gimnastyka:

Uczeń

14. Potrafi szanować przybory i przyrządy do ćwiczeń.
15. Potrafi przyjmować prawidłowe pozycje wyjściowe podczas wykonywania ćwiczeń.

Mini – siatkówka:

16. Potrafi zachować „postawę siatkarską” podczas odbić górnych i dolnych.
17. Odbija piłkę sposobem górnym w dwójkach.

Umiejętności wymagane do otrzymania oceny dostatecznej

Zasady BHP podczas zajęć lekcyjnych i w czasie wolnym od nauki:

Uczeń

1. Zna zasady bezpiecznego zachowania się na zajęciach.
1. Zna zasady pierwszeństwa na drodze.
2. Potrafi bezpiecznie przejść na boisko (stadion sportowy).
3. Zachowuje ostrożność podczas przebywania poza placem szkolnym (np., gdy piłka wypadnie poza boisko – za jezdnię).
4. Zachowuje bezpieczeństwo przy wykonywaniu danego ćwiczenia (samoochrona i asekuracja współwiczącego).

Higiena osobista, otoczenia, pierwsza pomoc:

Uczeń

5. Potrafi dobrać odpowiedni strój do zajęć w zależności od miejsca ćwiczeń i warunków pogodowych.

Elementy samoobrony. Umiejętności użyteczne:

Uczeń

6. Zna zasady bezpiecznego zachowania się podczas upadków.

Ćwiczenia kształtujące i korygujące postawę ciała:

Uczeń

7. Potrafi dokonać pomiaru wagi i wzrostu ciała koledze.
8. Zna swój wzrost i ciężar ciała.

Ćwiczenia wytrzymałościowe, szybkościowe i skocznościowe:

Uczeń

9. Prawidłowo reaguje na sygnały wzrokowe i słuchowe (np. start z różnych pozycji wyjściowych).

Wspinanie i dźwiganie:

Uczeń

10. Potrafi podciągnąć się po ustawionym ukośnie przyrządzie (np. ławeczka).

Gimnastyka:

Uczeń

11. Potrafi przyjmować prawidłowe pozycje wyjściowe podczas wykonywania ćwiczeń.

Mini – siatkówka:

12. Odbija piłkę sposobem górnym w dwójkach.

Umiejętności wymagane do otrzymania oceny dopuszczającej

Zasady BHP podczas zajęć lekcyjnych i w czasie wolnym od nauki:

Uczeń

1. Zna zasady bezpiecznego zachowania się na zajęciach.
1. Zna zasady pierwszeństwa na drodze.
2. Potrafi bezpiecznie przejść na boisko (stadion sportowy).
3. Zachowuje ostrożność podczas przebywania poza placem szkolnym (np., gdy piłka wypadnie poza boisko – za jezdnię).

Ćwiczenia kształtujące i korygujące postawę ciała:

Uczeń

4. Zna swój wzrost i ciężar ciała.

Gimnastyka:

Uczeń

5. Potrafi przyjmować prawidłowe pozycje wyjściowe podczas wykonywania ćwiczeń.

Roczna ocena klasyfikacyjna

Umiejętności wymagane do otrzymania oceny celującej

Zasady BHP podczas zajęć lekcyjnych i w czasie wolnym od nauki:

1. *Zna zasady bezpiecznego zachowania się na zajęciach.*
2. *Zna zasady pierwszeństwa na drodze, potrafi bezpiecznie przejść na boisko (stadion sportowy).*

1. *Zachowuje ostrożność podczas przebywania poza placem szkolnym (np., gdy piłka wypadnie poza boisko – za jezdnię).*
2. *Zachowuje bezpieczeństwo przy wykonywaniu danego ćwiczenia (samoochrona i asekuracja współwiczącego).*

Higiena osobista, otoczenia, pierwsza pomoc:

3. *Potrafi dobrać odpowiedni strój do zajęć w zależności od miejsca ćwiczeń i warunków pogodowych.*
4. *Zna postępowania w razie wypadku.*

Ćwiczenia wytrzymałościowe, szybkościowe i skocznościowe:

5. *Przeskoczy przez kozła (rozkrocznie).*
6. *Potrafi skoczyć w dal techniką naturalną.*
7. *Potrafi skoczyć wzwyż techniką naturalną.*

Rekreacja i turystyka. Gry i zabawy rekreacyjno – terenowe:

8. *Zna podstawowe zasady poznanych gier i zabaw.*

Gimnastyka:

9. *Wykonuje prawidłowo przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu lub rozkroku.*
10. *Potrafi przejść po przyrządzie równoważnym.*
11. *Potrafi stanąć na rękach, z uniku zamachem jednonóż przy drabince z asekuracją.*

Mini – koszykówka:

12. *Wykonuje podania oburącz kozłem.*
13. *Potrafi zatrzymać się na tempo.*

Mini – siatkówka:

14. *Potrafi przebić piłkę za siatkę z podania partnera.*
15. *Umie kulturalnie zachować się podczas różnych form aktywności ruchowej (jako uczestnik i kibic).*
16. *Wykonuje zagrywkę sposobem dolnym zza linii 5 metrów.*

Mini – piłka nożna:

17. *Wykonuje prawidłowo prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem do bramki.*
18. *Zna przepisy gry w mini piłkę nożną.*
19. *Uderza i przyjmuje piłkę zewnętrzną i wewnętrzną częścią stopy.*
20. *Umie kulturalnie zachować się podczas różnych form aktywności ruchowej (jako uczestnik i kibic).*
21. *Prowadzi piłkę w dwójkach nogą prawą i lewą.*

Ćwiczenia muzyczno – ruchowe:

22. *Zna podstawowe kroki i wykona dwie figury tańca (Krakowiak).*

Sporty zimowe (w zależności od warunków atmosferycznych):

23. *Wykonuje prawidłowo rzuty śnieżkami do celu.*
24. *Bierze udział w konkursie na najzabawniejszą budowlę ze śniegu.*
25. *Potrafi bezpiecznie zjechać ze stoku na sankach.*

Umiejętności wymagane do otrzymania oceny bardzo dobrej

Zasady BHP podczas zajęć lekcyjnych i w czasie wolnym od nauki:

1. Zna zasady bezpiecznego zachowania się na zajęciach.
2. Zna zasady pierwszeństwa na drodze, potrafi bezpiecznie przejść na boisko (stadion sportowy).
3. Zachowuje ostrożność podczas przebywania poza placem szkolnym (np., gdy piłka wypadnie poza boisko – za jezdnię).
4. Zachowuje bezpieczeństwo przy wykonywaniu danego ćwiczenia (samoochrona i asekuracja współwiczącego).

Higiena osobista, otoczenia, pierwsza pomoc:

5. Potrafi dobrać odpowiedni strój do zajęć w zależności od miejsca ćwiczeń i warunków pogodowych.
6. Zna postępowania w razie wypadku.

Ćwiczenia wytrzymałościowe, szybkościowe i skocznościowe:

7. Przeskoczy przez kozła (rozkrocznie).
8. Potrafi skoczyć w dal techniką naturalną.
9. Potrafi skoczyć wzwyż techniką naturalną.

Rekreacja i turystyka. Gry i zabawy rekreacyjno – terenowe:

10. Zna podstawowe zasady poznanych gier i zabaw.

Gimnastyka:

11. Wykonuje prawidłowo przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu lub rozkroku.
12. Potrafi przejść po przyrządzie równoważnym.
13. Potrafi stanąć na rękach, z uniku zamachem jednonóż przy drabince z asekuracją.

Mini – koszykówka:

14. Wykonuje podania oburącz kozłem.
15. Potrafi zatrzymać się na tempo.

Mini – siatkówka:

16. Potrafi przebić piłkę za siatkę z podania partnera.
17. Umie kulturalnie zachować się podczas różnych form aktywności ruchowej (jako uczestnik i kibic).
18. Wykonuje zagrywkę sposobem dolnym zza linii 5 metrów.

Mini – piłka nożna:

19. Wykonuje prawidłowo prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem do bramki.
20. Zna przepisy gry w mini piłkę nożną.
21. Umie kulturalnie zachować się podczas różnych form aktywności ruchowej (jako uczestnik i kibic).

Sporty zimowe (w zależności od warunków atmosferycznych):

22. Bierze udział w konkursie na najzabawniejszą budowlę ze śniegu.
23. Potrafi bezpiecznie zjechać ze stoku na sankach.

Umiejętności wymagane do otrzymania oceny dobrej

Zasady BHP podczas zajęć lekcyjnych i w czasie wolnym od nauki:

1. Zna zasady bezpiecznego zachowania się na zajęciach.
2. Zna zasady pierwszeństwa na drodze, potrafi bezpiecznie przejść na boisko (stadion sportowy).
3. Zachowuje ostrożność podczas przebywania poza placem szkolnym (np., gdy piłka wypadnie poza boisko – za jezdnię).
4. Zachowuje bezpieczeństwo przy wykonywaniu danego ćwiczenia (samoochrona i asekuracja współwiczącego).

Higiena osobista, otoczenia, pierwsza pomoc:

5. Potrafi dobrać odpowiedni strój do zajęć w zależności od miejsca ćwiczeń i warunków pogodowych.
6. Zna postępowania w razie wypadku.

Ćwiczenia wytrzymałościowe, szybkościowe i skocznościowe:

7. Przeskoczy przez kozła (rozkrocznie).
8. Potrafi skoczyć w dal techniką naturalną.

Gimnastyka:

9. Potrafi przejść po przyrządzie równoważnym.

Mini – koszykówka:

10. Wykonuje podania oburącz kozłem.
11. Potrafi zatrzymać się na tempo.

Mini – siatkówka:

12. Potrafi przebić piłkę za siatkę z podania partnera.
13. Umie kulturalnie zachować się podczas różnych form aktywności ruchowej (jako uczestnik i kibic).

Mini – piłka nożna:

14. Wykonuje prawidłowo prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem do bramki.
15. Zna przepisy gry w mini piłkę nożną.
16. Umie kulturalnie zachować się podczas różnych form aktywności ruchowej (jako uczestnik i kibic).

Sporty zimowe (w zależności od warunków atmosferycznych):

17. Bierze udział w konkursie na najzabawniejszą budowlę ze śniegu.
18. Potrafi bezpiecznie zjechać ze stoku na sankach.

Umiejętności wymagane do otrzymania oceny dostatecznej

Zasady BHP podczas zajęć lekcyjnych i w czasie wolnym od nauki:

19. Zna zasady bezpiecznego zachowania się na zajęciach.
20. Zna zasady pierwszeństwa na drodze, potrafi bezpiecznie przejść na boisko (stadion sportowy).
21. Zachowuje ostrożność podczas przebywania poza placem szkolnym (np., gdy piłka wypadnie poza boisko – za jezdnię).

Higiena osobista, otoczenia, pierwsza pomoc:

22. Potrafi dobrać odpowiedni strój do zajęć w zależności od miejsca ćwiczeń i warunków pogodowych.

Ćwiczenia wytrzymałościowe, szybkościowe i skocznościowe:

23. Potrafi skoczyć w dal techniką naturalną.

Gimnastyka:

24. Potrafi przejść po przyrządzie równoważnym.

Mini – koszykówka:

25. Wykonuje podania oburącz kozłem.
26. Potrafi zatrzymać się na tempo.

Mini – siatkówka:

27. Potrafi przebić piłkę za siatkę z podania partnera.

Mini – piłka nożna:

28. Zna przepisy gry w mini piłkę nożną.

Sporty zimowe (w zależności od warunków atmosferycznych):

29. Bierze udział w konkursie na najzabawniejszą budowlę ze śniegu.
30. Potrafi bezpiecznie zjechać ze stoku na sankach.

Umiejętności wymagane do otrzymania oceny dostatecznej

Zasady BHP podczas zajęć lekcyjnych i w czasie wolnym od nauki:

1. Zna zasady bezpiecznego zachowania się na zajęciach.
2. Zna zasady pierwszeństwa na drodze, potrafi bezpiecznie przejść na boisko (stadion sportowy).
3. Zachowuje ostrożność podczas przebywania poza placem szkolnym (np., gdy piłka wypadnie poza boisko – za jezdnię).

Mini – koszykówka:

4. Wykonuje podania oburącz kozłem.

Sporty zimowe (w zależności od warunków atmosferycznych):

6. Bierze udział w konkursie na najzabawniejszą budowlę ze śniegu.

E. Informacje dodatkowe.

7. Warunkiem koniecznym do uzyskania oceny dopuszczającej i wyższej jest zaliczenie zasad BHP.
8. Nauczyciel może zwolnić z uzyskania zaliczenia do dwóch umiejętności wymaganych do poszczególnych ocen, biorąc pod uwagę:
 - a. zaangażowanie i aktywność ucznia
 - b. wykorzystanie zdobytych wiadomości i umiejętności na lekcjach i życiu
 - c. możliwości psychiczne i fizyczne ucznia
 - d. zwolnienia lekarskiego określającego z jakich ćwiczeń uczeń został zwolniony
9. Warunkiem zaliczenia umiejętności jest uzyskanie co najmniej oceny dobrej z danego sprawdzianu.
10. W celu uzyskania oceny wyższej niż przewidywana ocena klasyfikacyjna, uczeń może przystępować do poprawy ocen bieżących, śródrocznych w terminie do 30 dni od poinformowania przez nauczyciela o uzyskanej ocenie.
11. Nauczyciel może dokonywać poprawy zaliczenia umiejętności w terminie późniejszym w przypadku np. choroby ucznia, nie później jednak, niż trzy dni przed rocznym posiedzeniem klasyfikacyjnym Rady Pedagogicznej.
12. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii wydanej przez lekarza specjalistę.

F. Formy i metody kontroli:

W celu kontrolowania osiągnięć ucznia na danym poziomie proponuje się:

1. Ocena za umiejętności praktyczne z poznanych elementów poszczególnych dyscyplin sportowych.

Ocena	Wykonanie
Ocena niedostateczna	Uczeń nie chce przystąpić do ćwiczenia nawet po namowie i pokazach nauczyciela (nie podchodzi do ćwiczenia).
Ocena dopuszczająca:	Uczeń podchodzi niechętnie do ćwiczenia (za namową nauczyciela) i wykonuje je nieprawidłowo. Nie wykorzystuje swoich aktualnych możliwości ruchowych.
Ocena dostateczna:	Uczeń podochodzi do ćwiczenia i wykonuje je nieprawidłowo, prawidłowo wykona pozycję wyjściową (przysiad podparty) i końcową (przysiad podparty).
Ocena dobra:	Uczeń przystępuje do ćwiczenia, prawidłowo wykonuje pozycję wyjściową i końcową, przewrót wykona „krzywo”. Wykonuje zadanie

	<i>ruchowe na poziomie swoich aktualnych możliwości fizycznych.</i>
<i>Ocena bardzo dobra:</i>	<i>Uczeń przystępuje chętnie do ćwiczenia, prawidłowo wykonuje pozycję wyjściową i końcową, przewrót lub postawę końcową wykona „chwiejnie”.</i>
<i>Ocena celująca:</i>	<i>Uczeń przystępuje chętnie do ćwiczenia, prawidłowo wykonuje pozycję wyjściową i końcową oraz bezbłędnie wykona przewrót.</i>

Kryteria oceniania w klasach VI szkoły podstawowej

A. Wyniki nauczania będą sprawdzane po przez ocenę:

- 1. Sprawność fizycznej.*
- 2. Umiejętności ruchowych.*
- 3. Postawy społecznej.*
- 4. Aktywności sportowej.*
- 5. Wiedzy z zakresu wychowania fizycznego.*

B. Ocenianie ma za zadanie:

- 1. Wspierać i motywować ucznia do podejmowania w przyszłości dalszej pracy i wysiłku.*
- 2. Odpowiedzieć uczniowi, jakie są jego mocne i słabe strony.*
 - a. Być zorganizowane w sposób umożliwiający uczniowi, jak najlepsze zaprezentowanie swoich osiągnięć.*
 - b. Systematycznie informować ucznia o jego osiągnięciach.*
- 3. Uwzględniać jego możliwości, wkład pracy i wysiłek.*
- 2. Uwzględniać postęp osiągnięć ucznia i ich jakość.*
- 3. Wdrażać ucznia do samokontroli i samooceny.*
- 4. Uczniowie podczas oceniania dokonywać powinni samooceny swoich umiejętności i wiedzy.*

C. Kryteria oceniania:

- 1. Ocena celująca – uczeń:*
 - a) Całkowicie opanował materiał programowy i osiągnął sprawność fizyczną znacznie przekraczającą stawiane wymagania.*
 - b) Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym, należy do koła SKS, bądź też bierze udział w innych formach działalności związanych z wychowaniem fizycznym na terenie szkoły i społeczności lokalnej.*
 - c) Samodzielnie i systematycznie rozwija własne uzdolnienia.*
 - d) Posiada wiedzę i umiejętności znacznie wykraczające poza program nauczania w danej klasie.*
 - e) Jego zachowanie i postawa na zajęciach i zawodach jest wzorem i przykładem dla kolegów, jest koleżeński, ambitny, zdyscyplinowany.*
 - f) Czyni widoczne postępy we wszystkich formach aktywności ruchowej na zajęciach lekcyjnych.*
 - g) Zawsze jest przygotowany do zajęć i pilnie w nich uczestniczy.*
 - h) Opanował minimum 95% umiejętności.*
- 2. Ocena bardzo dobra - uczeń:*

- a) *Samodzielnie i systematycznie doskonalili swoją wiedzę, wiadomości sprawność fizyczną.*
 - b) *Wykazują duże postępy w zakresie umiejętności, wiadomości i sprawności fizycznej.*
 - c) *Rozwiązują samodzielnie zadania i problemy ujęte w programie nauczania.*
 - d) *Bierze aktywny udział w zajęciach dodatkowych, zawodach sportowych, nie jest to jednak działalność systematyczna.*
 - e) *Jego postawa wobec nauczyciela i kolegów, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.*
 - f) *Posiada duże wiadomości i szerokie umiejętności w zakresie kultury fizycznej, które często wykorzystuje podczas zajęć.*
 - g) *Zachowanie i postawa ucznia na lekcjach są godne naśladowania dla innych.*
 - h) *Zawsze jest przygotowany do zajęć.*
 - i) *Opanował minimum 90% umiejętności.*
3. *Ocena dobra – uczeń:*
- a) *Wykazuje stałe postępy w zakresie umiejętności, wiadomości i sprawności fizycznej.*
 - b) *Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną, ćwiczenia wykonuje z małymi błędami.*
 - c) *Potrafi wykonać ćwiczenia średnio trudne.*
 - d) *Jego postawa wobec nauczyciela i kolegów, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą większych zastrzeżeń.*
 - e) *Posiada wiadomości i potrafi je wykorzystać za pomocą nauczyciela.*
 - f) *Wykazuje systematyczne i dość dobre postępy w osobistym samousprawnianiu.*
 - g) *Pracuje na zajęciach zgodnie z poleceniami nauczyciela.*
 - h) *Nie wykazuje sportowej aktywności pozalekcyjnej.*
 - i) *Opanował minimum 75% umiejętności.*
4. *Ocena dostateczna – uczeń:*
- a) *Opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami.*
 - b) *Dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną i utrzymuje sprawność na tym samym poziomie.*
 - c) *Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami.*
 - d) *Przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do wychowania fizycznego.*
 - e) *Nie jest pilny.*
 - f) *Nie bierze czynnego udziału w życiu sportowym szkoły.*
 - g) *Wykazuje na zajęciach wychowania fizycznego braki w zakresie wychowania społecznego.*
 - h) *Opanował minimum 50% umiejętności.*
5. *Ocena dopuszczająca – uczeń:*
- a) *Stara się uczestniczyć w lekcjach.*
 - b) *Ma niechętny stosunek do ćwiczeń fizycznych.*
 - c) *Nie wykazuje większych postępów w zakresie umiejętności, wiadomości i sprawności fizycznej, jest daleki od spełnienia wymagań sprawnościowych stawianych przez szkołę.*
 - d) *Biernie uczestniczy w zajęciach – preferuje taką postawę i jej nie ukrywa podczas ćwiczeń.*
 - e) *Ogólna sprawność ucznia wyraźnie obniża się ze względu na jego lenistwo.*
 - f) *Często nie ćwiczy z nieusprawiedliwionych powodów.*

- g) Potrafi wykonać najprostsze ćwiczenia przy pomocy nauczyciela, popełniając wiele błędów.
 - h) Nie jest pilny.
 - i) Wykazuje na zajęciach wychowania fizycznego duże braki w zakresie wychowania społecznego.
 - j) Opanował minimum 30% umiejętności.
6. Ocena niedostateczna – uczeń:
- a) Bardzo często jest nieobecny na zajęciach.
 - b) Nie wykonuje poleceń nauczyciela bez podania przyczyny.
 - c) Sporadycznie wykonuje wybrane przez siebie działania ruchowe.
 - d) Charakteryzuje się praktyczną niewiedzą w zakresie kultury fizycznej.
 - e) Postawa ucznia na zajęciach jest lekceważąca i jego stosunek do przedmiotu jest niechętny.
 - f) Często jest nieprzygotowany do zajęć, nie bierze w nich aktywnego udziału.
 - g) Postawa społeczna ucznia w trakcie zajęć wychowania fizycznego budzi poważne zastrzeżenia.
 - h) Opanował mniej niż 30% umiejętności.

D. Umiejętności wymagane do otrzymania poszczególnych ocen

Śródroczna ocena klasyfikacyjna

Umiejętności wymagane do otrzymania oceny celującej

Zasady bhp podczas zajęć lekcyjnych i w czasie wolnym od nauki.

Uczeń:

1. Zna zasady bezpiecznego zachowania się na zajęciach .
2. Potrafi bezpiecznie przejść na boisko (stadion sportowy) .
3. Zachowuje ostrożność podczas przebywania poza placem szkolnym (np., gdy piłka wypadnie poza boisko – jezdnię).
4. Zachowuje bezpieczeństwo przy wykonywaniu danego ćwiczenia (samoochrona i asekuracja współćwiczącego) .

Higiena osobista, otoczenia. Pierwsza pomoc.

Uczeń:

5. Potrafi udzielić pomocy w najczęstszych urazach .
6. Potrafi dobrać odpowiedni strój i obuwie do zajęć w zależności od miejsca ćwiczeń i warunków pogodowych).

Elementy samoobrony. Umiejętności utylitarne.

Uczeń:

7. Potrafi prawidłowo podnieść, przesunąć przedmiot w pozycji odciążającej kręgosłup.
8. Potrafi prawidłowo wykonać rzut piłką lekarską 3 kg w tył nad głowę.
9. Potrafi rzucić jak najdalej piłeczką palantową lewą i prawą ręką.

Ćwiczenia wytrzymałościowe, szybkościowe i skocznościowe. Wspinanie i dźwiganie.

Uczeń:

10. Potrafi skoczyć w dal techniką naturalną.
11. Potrafi skoczyć wzwyż techniką naturalną.
12. Potrafi przebiec określony dystans 60 m w jak najkrótszym czasie.

Gimnastyka

Uczeń:

13. Potrafi szanować przybory i przyrządy do ćwiczeń.
14. Wykonuje prawidłowo przewrót w przód z miejsca, marszu do przysiadu podpartego.

Mini-koszykówka

Uczeń:

15. Kozłuje lewą i prawą ręką slalomem.
16. Zatrzymuje się na dwa tempa.
17. Zna podstawowe przepisy i zasady gry.

Piłka ręczna

Uczeń:

18. Potrafi wykonać rzut do bramki w biegu i w wyskoku.
19. Wykonać zwód pojedynczy z piłką i bez piłki.
20. Poruszać się z piłką w zespole.

Umiejętności wymagane do otrzymania oceny bardzo dobrej

Zasady bhp podczas zajęć lekcyjnych i w czasie wolnym od nauki.

Uczeń:

1. Zna zasady bezpiecznego zachowania się na zajęciach .
2. Potrafi bezpiecznie przejść na boisko (stadion sportowy) .
3. Zachowuje bezpieczeństwo przy wykonywaniu danego ćwiczenia (samoochrona i asekuracja współwiczającego) .

Higiena osobista, otoczenia. Pierwsza pomoc.

Uczeń:

4. Potrafi udzielić pomocy w najczęstszych urazach .
5. Potrafi dobrać odpowiedni strój i obuwie do zajęć w zależności od miejsca ćwiczeń i warunków pogodowych).

Elementy samoobrony. Umiejętności użytkowe.

Uczeń:

6. Potrafi prawidłowo podnieść, przesunąć przedmiot w pozycji odciążającej kręgosłup.
7. Potrafi prawidłowo wykonać rzut piłką lekarską 3 kg w tył nad głowę.
8. Potrafi rzucić jak najdalej piłeczką palantową lewą i prawą ręką.

Ćwiczenia wytrzymałościowe, szybkościowe i skocznościowe. Wspinanie i dźwiganie.

Uczeń:

9. Potrafi przebiec określony dystans 60 m w jak najkrótszym czasie.

Gimnastyka

Uczeń:

10. Potrafi szanować przybory i przyrządy do ćwiczeń.
11. Wykonuje prawidłowo przewrót w przód z miejsca, marszu do przysiadu podpartego.

Mini-koszykówka

Uczeń:

12. Kozłuje lewą i prawą ręką slalomem.
13. Zna podstawowe przepisy i zasady gry.

Piłka ręczna

Uczeń:

14. Potrafi wykonać rzut do bramki w biegu i w wyskoku.
15. Wykonać zwód pojedynczy z piłką i bez piłki.
16. Poruszać się z piłką w zespole.

Umiejętności wymagane do otrzymania oceny dobrej

Zasady bhp podczas zajęć lekcyjnych i w czasie wolnym od nauki.

Uczeń:

1. Zna zasady bezpiecznego zachowania się na zajęciach .
2. Potrafi bezpiecznie przejść na boisko (stadion sportowy) .

3. Zachowuje bezpieczeństwo przy wykonywaniu danego ćwiczenia (samoochrona i asekuracja współwiczającego) .

Higiena osobista, otoczenia. Pierwsza pomoc.

Uczeń:

4. Potrafi udzielić pomocy w najczęstszych urazach .
5. Potrafi dobrać odpowiedni strój i obuwie do zajęć w zależności od miejsca ćwiczeń i warunków pogodowych).

Elementy samoobrony. Umiejętności utylitarne.

Uczeń:

6. Potrafi prawidłowo podnieść, przesunąć przedmiot w pozycji odciążającej kręgosłup.
7. Potrafi rzucić jak najdalej piłeczką palantową lewą i prawą ręką.

Ćwiczenia wytrzymałościowe, szybkościowe i skocznościowe. Wspinanie i dźwiganie.

Uczeń:

8. Potrafi skoczyć w dal techniką naturalną.
9. Potrafi przebiec określony dystans 60 m w jak najkrótszym czasie.

Gimnastyka

Uczeń:

10. Potrafi szanować przybory i przyrządy do ćwiczeń.

Mini-koszykówka

Uczeń:

11. Kozłuje lewą i prawą ręką slalomem.
12. Zna podstawowe przepisy i zasady gry.

Umiejętności wymagane do otrzymania oceny dostatecznej

Zasady bhp podczas zajęć lekcyjnych i w czasie wolnym od nauki.

Uczeń:

1. Zna zasady bezpiecznego zachowania się na zajęciach .
2. Potrafi bezpiecznie przejść na boisko (stadion sportowy) .
3. Zachowuje ostrożność podczas przebywania poza placem szkolnym (np., gdy piłka wypadnie poza boisko – jezdnię).

Higiena osobista, otoczenia. Pierwsza pomoc.

Uczeń:

4. Potrafi dobrać odpowiedni strój i obuwie do zajęć w zależności od miejsca ćwiczeń i warunków pogodowych).

Elementy samoobrony. Umiejętności utylitarne.

Uczeń:

5. Potrafi rzucić jak najdalej piłeczką palantową lewą i prawą ręką.

Ćwiczenia wytrzymałościowe, szybkościowe i skocznościowe. Wspinanie i dźwiganie.

Uczeń:

6. Potrafi skoczyć w dal techniką naturalną.

Gimnastyka

Uczeń:

7. Potrafi szanować przybory i przyrządy do ćwiczeń.

Mini-koszykówka

Uczeń:

8. Kozłuje lewą i prawą ręką slalomem.
9. Zna podstawowe przepisy i zasady gry.

Umiejętności wymagane do otrzymania oceny dopuszczającej

Zasady bhp podczas zajęć lekcyjnych i w czasie wolnym od nauki.

Uczeń:

1. Zna zasady bezpiecznego zachowania się na zajęciach .
2. Potrafi bezpiecznie przejść na boisko (stadion sportowy) .
3. Zachowuje ostrożność podczas przebywania poza placem szkolnym (np., gdy piłka wypadnie poza boisko – jezdnię).

Higiena osobista, otoczenia. Pierwsza pomoc.

Uczeń:

4. Potrafi dobrać odpowiedni strój i obuwie do zajęć w zależności od miejsca ćwiczeń i warunków pogodowych).

Elementy samoobrony. Umiejętności utylitarne.

Uczeń:

5. Potrafi rzucić jak najdalej piłeczką palantową lewą i prawą ręką.

Roczna ocena klasyfikacyjna

Umiejętności wymagane do otrzymania oceny celującej

Zasady bhp podczas zajęć lekcyjnych i w czasie wolnym od nauki.

Uczeń:

1. Zna zasady bezpiecznego zachowania się na zajęciach.
2. Potrafi bezpiecznie przejść na boisko (stadion sportowy).
3. Zachowuje ostrożność podczas przebywania poza placem szkolnym (np., gdy piłka wypadnie poza boisko – jezdnię).
4. Zachowuje bezpieczeństwo przy wykonywaniu danego ćwiczenia (samoochrona i asekuracja współwiczącego).

Ćwiczenia kształtujące i korygujące postawę ciała.

Uczeń:

5. Zna ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała (np. ćwiczenia głowy, tułowia, ramion i nóg) .

Ćwiczenia wytrzymałościowe, szybkościowe i skocznościowe. Wspinanie i dźwiganie.

Uczeń:

6. Prawidłowo reaguje na sygnały wzrokowe i słuchowe.

Gimnastyka

Uczeń:

7. Wykonuje prawidłowo przewrót w tył z przysiadu podpartego do postawy stając w rozkroku .
8. Potrafi przejść tyłem po przyrządzie równoważnym.
9. Potrafi stanąć na rękach z postawy stojąc zamachem jednonóż przy ścianie lub drabince.

Sportowe gry zespołowe

Uczeń:

10. Umie kulturalnie zachować się podczas różnych form aktywności ruchowej (jako uczestnik i kibic).

Mini-koszykówka

11. Zna podstawowe przepisy i zasady gry.

Mini-siatkówka

Uczeń:

12. Stosuje umiejętności techniczne w grze uproszczonej.
13. Odbija piłkę sposobem górnym i dolnym w dwójkach .
14. Wykonuje zagrywkę sposobem dolnym zza linii 6 – 8 m .
15. Zna podstawowe zasady i przepisy gry.

Ćwiczenia muzyczno-ruchowe.

Uczeń:

16. Przystosowuje ruchy ciała do rytmu muzyki z przyborem i bez .

Umiejętności wymagane do otrzymania oceny *bardzo dobrej*

Zasady bhp podczas zajęć lekcyjnych i w czasie wolnym od nauki.

Uczeń:

1. Zna zasady bezpiecznego zachowania się na zajęciach.
2. Potrafi bezpiecznie przejść na boisko (stadion sportowy).
3. Zachowuje ostrożność podczas przebywania poza placem szkolnym (np., gdy piłka wypadnie poza boisko – jezdnię).
4. Zachowuje bezpieczeństwo przy wykonywaniu danego ćwiczenia (samoochrona i asekuracja współwiczającego).

Ćwiczenia kształtujące i korygujące postawę ciała.

Uczeń:

5. Zna ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała (np. ćwiczenia głowy, tułowia, ramion i nóg) .

Ćwiczenia wytrzymałościowe, szybkościowe i skocznościowe. Wspinanie i dźwiganie.

Uczeń:

6. Prawidłowo reaguje na sygnały wzrokowe i słuchowe.

Gimnastyka

Uczeń:

7. Wykonuje prawidłowo przewrót w tył z przysiadu podpartego do postawy stojąc w rozkroku .
8. Potrafi przejść tyłem po przyrządzie równoważnym.

Mini-koszykówka

Uczeń:

9. Zna podstawowe przepisy i zasady gry.

Mini-siatkówka

Uczeń:

10. Odbija piłkę sposobem górnym i dolnym w dwójkach .
11. Wykonuje zagrywkę sposobem dolnym zza linii 6 – 8 m .
12. Zna podstawowe zasady i przepisy gry.

Ćwiczenia muzyczno-ruchowe.

Uczeń:

13. Przystosowuje ruchy ciała do rytmu muzyki z przyborem i bez.

Wychowanie komunikacyjne

Uczeń:

14. Zna zasady bezpiecznego poruszania się rowerem.

Umiejętności wymagane do otrzymania oceny *dobrej*

Zasady bhp podczas zajęć lekcyjnych i w czasie wolnym od nauki.

Uczeń:

1. Zna zasady bezpiecznego zachowania się na zajęciach.
2. Potrafi bezpiecznie przejść na boisko (stadion sportowy).
3. Zachowuje ostrożność podczas przebywania poza placem szkolnym (np., gdy piłka wypadnie poza boisko – jezdnię).
4. Zachowuje bezpieczeństwo przy wykonywaniu danego ćwiczenia (samoochrona i asekuracja współwiczającego).

Ćwiczenia kształtujące i korygujące postawę ciała.

Uczeń:

5. *Zna ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała (np. ćwiczenia głowy, tułowia, ramion i nóg).*

Ćwiczenia wytrzymałościowe, szybkościowe i skocznościowe. Wspinanie i dźwiganie.

Uczeń:

6. *Prawidłowo reaguje na sygnały wzrokowe i słuchowe.*

Gimnastyka

Uczeń:

7. *Wykonuje prawidłowo przewrót w tył z przysiadu podpartego do postawy stojąc w rozkroku.*

Mini-koszykówka

Uczeń:

8. *Zna podstawowe przepisy i zasady gry.*

Mini-siatkówka

Uczeń:

9. *Odbija piłkę sposobem górnym i dolnym w dwójkach.*
10. *Wykonuje zagrywkę sposobem dolnym zza linii 6 – 8 m.*
11. *Zna podstawowe zasady i przepisy gry.*

Ćwiczenia muzyczno-ruchowe.

Uczeń:

12. *Przystosowuje ruchy ciała do rytmu muzyki z przyborem i bez.*

Wychowanie komunikacyjne

Uczeń:

13. *Zna zasady bezpiecznego poruszania się rowerem.*

Umiejętności wymagane do otrzymania oceny dostatecznej

Zasady bhp podczas zajęć lekcyjnych i w czasie wolnym od nauki.

Uczeń:

1. *Zna zasady bezpiecznego zachowania się na zajęciach.*
2. *Potrafi bezpiecznie przejść na boisko (stadion sportowy).*
3. *Zachowuje ostrożność podczas przebywania poza placem szkolnym (np., gdy piłka wypadnie poza boisko – jezdnię).*
4. *Zachowuje bezpieczeństwo przy wykonywaniu danego ćwiczenia (samoochrona i asekuracja współwiczającego).*

Ćwiczenia kształtujące i korygujące postawę ciała.

Uczeń:

5. *Zna ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała (np. ćwiczenia głowy, tułowia, ramion i nóg).*

Ćwiczenia wytrzymałościowe, szybkościowe i skocznościowe. Wspinanie i dźwiganie.

Uczeń:

6. *Prawidłowo reaguje na sygnały wzrokowe i słuchowe.*

Mini-koszykówka

Uczeń:

7. *Zna podstawowe przepisy i zasady gry.*

Mini-siatkówka

Uczeń:

8. *Odbija piłkę sposobem górnym i dolnym w dwójkach.*

Wychowanie komunikacyjne

Uczeń:

9. *Zna zasady bezpiecznego poruszania się rowerem.*

Umiejętności wymagane do otrzymania oceny dopuszczającej
Zasady bhp podczas zajęć lekcyjnych i w czasie wolnym od nauki.

Uczeń:

1. *Zna zasady bezpiecznego zachowania się na zajęciach.*
2. *Potrafi bezpiecznie przejść na boisko (stadion sportowy).*
3. *Zachowuje ostrożność podczas przebywania poza placem szkolnym (np., gdy piłka wypadnie poza boisko – jezdnię).*

Ćwiczenia wytrzymałościowe, szybkościowe i skocznościowe. Wspinanie i dźwiganie.

Uczeń:

4. *Prawidłowo reaguje na sygnały wzrokowe i słuchowe.*

E. Informacje dodatkowe.

5. *Warunkiem koniecznym do uzyskania oceny dopuszczającej i wyższej jest zaliczenie zasad BHP.*
6. *Nauczyciel może zwolnić z uzyskania zaliczenia do dwóch umiejętności wymaganych do poszczególnych ocen, biorąc pod uwagę:*
 - a. *zaangażowanie i aktywność ucznia*
 - b. *wykorzystanie zdobytych wiadomości i umiejętności na lekcjach i życiu*
 - c. *możliwości psychiczne i fizyczne ucznia*
 - d. *zwolnienie lekarskie określające z jakich ćwiczeń uczeń został zwolniony*
7. *Warunkiem zaliczenia umiejętności jest uzyskanie co najmniej oceny dobrej z danego sprawdzianu.*
8. *W celu uzyskania oceny wyższej niż przewidywana ocena klasyfikacyjna, uczeń może przystępować do poprawy ocen bieżących, śródrocznych w terminie do 30 dni od poinformowania przez nauczyciela o uzyskanej ocenie.*
9. *Nauczyciel może dokonywać poprawy zaliczenia umiejętności w terminie późniejszym w przypadku np. choroby ucznia, nie później jednak, niż trzy dni przed rocznym posiedzeniem klasyfikacyjnym Rady Pedagogicznej.*
10. *Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii wydanej przez lekarza specjalistę.*

F. Formy i metody kontroli:

W celu kontrolowania osiągnięć ucznia na danym poziomie proponuje się:

1. *Ocena za umiejętności praktyczne z poznanych elementów poszczególnych dyscyplin sportowych.*

Ocena	Wykonanie
<i>Ocena niedostateczna</i>	<i>Uczeń nie chce przystąpić do ćwiczenia nawet po namowie i pokazach nauczyciela (nie podchodzi do ćwiczenia).</i>
<i>Ocena dopuszczająca:</i>	<i>Uczeń podchodzi niechętnie do ćwiczenia (za namową nauczyciela) i wykonuje je nieprawidłowo. Nie wykorzystuje swoich aktualnych możliwości ruchowych.</i>
<i>Ocena dostateczna:</i>	<i>Uczeń podchodzi do ćwiczenia i wykonuje je nieprawidłowo, prawidłowo wykona pozycję wyjściową (przysiad podparty) i końcową (przysiad podparty).</i>
<i>Ocena dobra:</i>	<i>Uczeń przystępuje do ćwiczenia, prawidłowo wykonuje pozycję wyjściową i końcową, przewrót wykona „krzywo”. Wykonuje zadanie</i>

	<i>ruchowe na poziomie swoich aktualnych możliwości fizycznych.</i>
<i>Ocena bardzo dobra:</i>	<i>Uczeń przystępuje chętnie do ćwiczenia, prawidłowo wykonuje pozycję wyjściową i końcową, przewrót lub postawę końcową wykona „chwiejnie”.</i>
<i>Ocena celująca:</i>	<i>Uczeń przystępuje chętnie do ćwiczenia, prawidłowo wykonuje pozycję wyjściową i końcową oraz bezbłędnie wykona przewrót.</i>