

# PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH IV – VI

## Informacje wstępne:

1. Przedmiotowy System Oceniania reguluje zasady oceniania z wychowania fizycznego uczniów Miejskiego Zespołu Szkół nr 3 im. św Jana Kantego w Gorlicach
2. Podstawę prawną stanowi Rozporządzenie MENiS z dn.07.09.2004r. „ W sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikacji i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzenia sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych” oraz Szkolny System Oceniania zatwierdzony przez Radę Pedagogiczną..
3. Program nauczania wychowania fizycznego w szkole podstawowej oparty jest na autorskim programie Alicji Romanowskiej o Nr DKW-4014-68/99 oraz na autorskim programie Emilli Jasinowskiej, nr. Dopuszczenia DKW 4014 - 172/00, Oficyna Wydawnicza Gościański
4. PSO jest integralną częścią SSO.

## I. KONTRAKT Z UCZNIEM

1. Każdy uczeń jest oceniany z zasadami sprawiedliwości.
2. Oceny są jawne zarówno dla ucznia, jak i jego rodziców (prawnych opiekunów).
3. Uczeń zobowiązany jest przynieść na każdą lekcję czysty strój sportowy : obuwie, koszulkę, spodenki w razie potrzeby dresy.
4. Przy ocenie z przedmiotu nauczyciel uwzględnia: czynne uczestnictwo w lekcji, sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przedmiotu, zaangażowanie w przebieg lekcji, przygotowanie do zajęć, właściwy stosunek do przeciwnika i własnego ciała, opanowanie wiadomości i umiejętności przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami, dokonywanie samooceny i samokontroli własnej sprawności fizycznej, aktywności na lekcji, udział w zawodach i konkursach sportowych, szkolnych i poza szkolnych oraz udział w zajęciach klubu sportowego lub UKS-u
5. Uczeń ma prawo dwa razy w semestrze zgłosić nie przygotowanie do zajęć lekcyjnych rozumiane jako brak stroju, co nauczyciel odnotowuje jako „br.str”. Każde następne nie przygotowanie daje ocenę niedostateczną.
6. Postępy ucznia nauczyciel odnotowuje w dzienniku lekcyjnym oraz w swoim zeszycie pomocniczym.
7. Testy sprawności fizycznej, sprawdziany wiadomości i umiejętności ruchowych oraz odpowiedzi ustne są obowiązkowe.
8. Sprawdziany z wiadomości są zapowiadane z wyprzedzeniem wraz z zakresem materiału jaki będzie oceniany.
9. Uczeń ma prawo do jednokrotnej próby poprawienia oceny niedostatecznej ze sprawdzianu umiejętności ruchowych i wiadomości w terminie do dwóch tygodni od dnia sprawdzianu. Poprawioną ocenę odnotowujemy w dzienniku lekcyjnym obok oceny poprawionej, przy czym ta ostatnia jest brana pod uwagę przy wystawieniu oceny semestralnej i końcowej.

Jeżeli uczeń nie uczestniczył w jednej z obowiązujących procedur oceniania (z powodu nieobecności bądź nie brania czynnego udziału w lekcji ), ma obowiązek poddania się tej formie w ciągu dwóch tygodni od przeprowadzonego sprawdzianu lub dwóch tygodni od

dnia w którym pojawił się w szkole w przypadku gdy był chory (zaświadczenie lekarskie jest dokumentem stwierdzającym nieobecność dziecka z powodu choroby).

Jeżeli uczeń nie skorzystał z możliwości zaliczenia, nauczyciel wpisuje długopisem ocenę niedostateczną.

10. O ocenach cząstkowych nauczyciel przedmiotu wychowanie fizyczne informuje rodziców poprzez wpisanie do tabeli ocen dwa razy w semestrze. Rodzic może otrzymać takie informacje przez kontakt z wychowawcą, nauczycielem wychowania fizycznego, na dyżurach oraz wywiadówkach.
11. Za dodatkowe przygotowanie się do zajęć, aktywność i zaangażowanie w przebieg lekcji uczeń otrzymuje +. Trzy takie znaki w ciągu semestru zamienia się na cząstkową ocenę bardzo dobrą.
12. Uczeń, jeżeli nie ma przeciwwskazań lekarskich powinien uczestniczyć we wszystkich formach zajęć na lekcji wychowania fizycznego.
13. W przypadku zwolnienia całkowitego z wychowania fizycznego w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony”.
14. Rodzic może jednorazowo zwolnić ucznia z czynnego brania udziału w lekcji z powodu niedyspozycji zdrowotnej tylko pisemnie, zwolnienie może obejmować maksymalnie 2 dni z rzędu, później musi być przedstawione zwolnienie lekarskie.
15. Ocenę roczną wystawia się na podstawie ocen uzyskanych w całym roku szkolnym.
16. O proponowanej ocenie semestralnej i rocznej rodzice (opiekunowie) i uczniowie są informowani przez wpis do karty z propozycjami ocen najpóźniej na tydzień przed radą klasyfikacyjną. W przypadku przewidywanej ocenie niedostatecznej na koniec semestru lub roku szkolnego rodzice są powiadamiani pisemnie przez wychowawcę klasy i nauczyciela na miesiąc przed terminem klasyfikacji.
17. W przypadku opuszczenia lub nie brania czynnego udziału w zajęciach (zwolnienia od rodzica, braki stroju) ucznia powyżej 50% zajęć z przedmiotu wychowanie fizyczne, uczeń jest niesklasyfikowany.
18. Na koniec semestru nie przewiduje się dodatkowych sprawdzianów zaliczeniowych.
19. W przypadku, gdy uczeń osiągnął średnią ocen powyżej 5,0 , ale nie 5,5 a jego osiągnięcia sportowe są znaczące, nauczyciel może takiemu uczniowi wystawić ocenę celującą na semestr oraz koniec roku szkolnego.
20. Ocenę celującą uzyskuje uczeń ,który spełnia wymagania na co najmniej ocenę bardzo dobrą z wymienionych obszarów aktywności, uzyskał punktowane miejsce na zawodach sportowych na etapie gminy i wyżej, oraz aktywnie uczestniczy w zajęciach zorganizowanych przez kluby sportowe i sportowe organizacje szkolne.

## **II. OCENIANIE ODBYWA SIĘ ZA POMOCĄ:**

1. Obserwacji ucznia: przygotowanie do lekcji-stroj sportowy, współdziałanie w grupie, przygotowywanie dodatkowych ćwiczeń i materiałów, pomoc w rozkładaniu i sprzątaniu, sprzętu sportowego
2. Testów sprawności fizycznej
3. Sprawdzianów wiadomości
4. Odpowiedzi ustnych
5. Sprawdzianów umiejętności ruchowych
6. Aktywności
7. Udziału w konkursach, zawodach i imprezach sportowych
8. Udziału w Klubach Sportowych i sportowych organizacjach szkolnych

<b>Forma aktywności</b>	<b>Liczba ocen</b>
<b>Postawa wobec wychowania fizycznego i zdrowego ciała:</b> - Strój - Zaangażowanie w lekcję	1 w semestrze 1 w semestrze
<b>Postęp w rozwoju fizycznym :</b> -Test sprawności fizycznej	1 na początku i na końcu roku szkolnego (porównanie wyników)
<b>Umiejętności ruchowe:</b> - Sprawdzian umiejętności ruchowych	2-3 w semestrze (w zależności od liczby dyscyplin sportowych realizowanych w semestrze)
<b>Wiadomości :</b> -Sprawdzian wiadomości  -Odpowiedzi ustne	1 w semestrze (zależy od liczby realizowanych dyscyplin sportowych)  na bieżąco (dłuższa wypowiedź –ocena , krótsza wypowiedź-plus, trzy plusy –ocena bardzo dobra)
<b>Aktywność:</b> -Aktywność na lekcji - Udział w zawodach sportowych -Udział w zajęciach klubu sportowego	na bieżąco (3 plusy- ocena bardzo dobra) 1 ocena za każdorazowy udział 1 ocena w semestrze

### III. KRYTERIA OCENY SEMESTRALNEJ I ROCZNEJ

1. Na ocenę semestralną i roczną mają wpływ następujące formy aktywności:

<b>Postawa wobec wychowania fizycznego i zdrowego ciała</b>	<b>30%</b>
<b>Postęp w rozwoju fizycznym</b>	<b>20%</b>
<b>Umiejętności ruchowe</b>	<b>20%</b>
<b>Wiadomości</b>	<b>10%</b>
<b>Aktywność</b>	<b>20 %</b>

2. Punkty uzyskane ze sprawdzianów wiadomości przeliczane są następująco:

<b>Poziomy wiadomości</b>	<b>Ocena</b>
Uczeń zaliczył 100%- 96% zadań ze wszystkich poziomów wiadomości lub prawidłowo odpowiedział na pytanie z poziomu wykraczającego.	Celujący
Uczeń zaliczył poziom podstawowy, rozszerzający i od 91% do 96% zadań z poziomu dopełniającego.	Bardzo dobry
Uczeń zaliczył poziom podstawowy od 75% do 90% zadań z poziomu rozszerzającego.	Dobry
Uczeń zaliczył od 51% do 74% zadań z poziomu podstawowego.	Dostateczny
Uczeń zaliczył od 31% do 50% zadań z poziomu podstawowego.	Dopuszczający
Uczeń nie zaliczył 30% zadań z poziomu podstawowego oraz innych poziomów.	Niedostateczny

### 3. SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCEN Z POSZCZEGÓLNYCH OBSZARÓW AKTYWNOŚCI:

#### 1) POSTAWA WOBEC WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I ZDROWEGO CIAŁA

1. Uczeń opuścił do 2 lekcji wychowania fizycznego, ale są one usprawiedliwione	<b>OCENA CELUJĄCA</b>
2. Zawsze nosi strój sportowy ( nie wykorzystał limitu 2 nie przygotowań do lekcji)	
3. Stosuje zasadę „czystej gry”, jego postawa wobec nauczyciela i kolegów stanowi wzór do naśladowania.	
1. Uczeń opuścił do 5 lekcji wychowania fizycznego, ale są one usprawiedliwione.	<b>OCENA BARDZO DOBRA</b>
2. Systematycznie nosi strój sportowy (2 razy może go nie mieć).	
3. Jego postawa społeczna , zaangażowanie i stosunek do zajęć edukacyjnych	

<p>wychowanie fizyczne nie budzą żadnych zastrzeżeń.</p> <p>4. Zachowuje należytą dyscyplinę na lekcji, szanuje sprzęt.</p> <p>5. Posiada nawyki higieniczno- zdrowotne.</p>	
<p>1. Uczeń opuścił do 10 lekcji wychowania fizycznego, ale są one usprawiedliwione.</p> <p>2. Systematycznie nosi strój sportowy (2 razy może go nie mieć).</p> <p>3. Jego postawa społeczna , stosunek do wychowania fizycznego nie budzi większych zastrzeżeń (chętnie ćwiczy, stosuje zasady higieny).</p>	<b>OCENA DOBRA</b>
<p>1. Opuszcza lekcje wychowania fizycznego i zdarza mu się je nie usprawiedliwiać.</p> <p>2. Zdarza mu się nie nosić stroju sportowego.</p> <p>3. Przejawia pewne luki w zakresie wychowania społecznego: ma niechętny stosunek do ćwiczeń, nie zachowuje dyscypliny, przeszkadza w lekcji, nie szanuje sprzętu sportowego.</p>	<b>OCENA DOSTATECZNA</b>
<p>1. Często opuszcza lekcje wychowania fizycznego nie usprawiedliwiając ich.</p> <p>2. Bardzo często nie przynosi stroju sportowego.</p> <p>3. Ma niechętny stosunek do ćwiczeń , często nie stosuje poleceń nauczyciela, nie zachowuje dyscypliny.</p>	<b>OCENA DOPUSZCZAJĄCA</b>
<p>1. Notorycznie opuszcza lekcje wychowania fizycznego nie usprawiedliwiając ich.</p> <p>2. Ma lekceważący stosunek do zajęć : brak stroju (więcej niż 2 razy), nie słucha poleceń nauczyciela , przeszkadza kolegom, swoim zachowaniem stwarza zagrożenie bezpieczeństwa ćwiczących.</p>	<b>OCENA NIEDOSTATECZNA</b>

## **2) POSTĘP W ROZWOJU FIZYCZNYM**

<p>1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną znacznie przekraczającą stawiane wymagania na ocenę bardzo dobrą.</p> <p>2. Uczeń potrafi samodzielnie dokonać samooceny sprawności fizycznej na podstawie testów sprawności fizycznej.</p> <p>3. Uczeń poczynił znaczne postępy w osobistym usprawnianiu. Wykazuje się wynikami wyższymi od stawianych wymagań w dyscyplinach realizowanych na lekcji.</p>	<b>OCENA CELUJĄCA</b>
<p>1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę bardzo dobrą.</p> <p>2. Uczeń wykorzystuje test sprawności fizycznej do określenia swojej samooceny sprawności fizycznej.</p> <p>3. Doskonali swoją sprawność fizyczną.</p>	<b>OCENA BARDZO DOBRA</b>
<p>1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę dobrą .</p> <p>2. Uczeń wykorzystuje 4 próby z testu sprawności fizycznej do samooceny sprawności fizycznej.</p> <p>3. Nie potrzebuje zachęty ze strony nauczyciela do pracy nad osobistym usprawnieniem.</p>	<b>OCENA DOBRA</b>
<p>1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę dostateczną.</p> <p>2. Potrafi wykorzystać 2 próby z testu sprawności fizycznej do określenia własnej sprawności fizycznej.</p> <p>3. Wykazuje pewne postępy w usprawnianiu motorycznym.</p>	<b>OCENA DOSTATECZNA</b>
<p>1. Uczeń w małym stopniu spełnił wymagania sprawnościowe na ocenę dostateczną</p> <p>2. Nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną sprawności fizycznej.</p> <p>3. Wykazuje nikłe postępy w osobistym usprawnianiu motorycznym.</p> <p>4. Nie dba o swoje postępy w rozwoju sprawności fizycznej.</p>	<b>OCENA DOPUSZCZAJĄCA</b>
<p>1. Uczeń nie spełnia wymagań sprawnościowych stawianych przez szkołę.</p> <p>2. Nie potrafi dokonać samooceny i samokontroli sprawności fizycznej (nie posługuje się żadnym testem sprawności fizycznej)</p> <p>3. Nie wykazuje postępów w usprawnianiu fizycznym.</p>	<b>OCENA NIEDOSTATECZNA</b>

### 3) UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE

<ol style="list-style-type: none"><li>1. Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone jako wymagania ponadpodstawowe oraz wykraczające poza te wymagania. (uczeń posiada umiejętności ruchowe z klasy programowo wyższej).</li><li>2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, lekko, ekonomicznie, pewnie co wykorzystuje w praktyce (grze zespołowej).</li><li>3. Uczeń w dużym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę.</li><li>4. Potrafi samodzielnie sędziować rozgrywki klasowe.</li></ol>	<b>OCENA CELUJĄCA</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania ponadpodstawowe.</li><li>2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu.</li><li>3. Prawidłowo realizuje założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w wymaganiach ponadpodstawowych.</li><li>4. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe.</li><li>5. Przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę.</li><li>6. Stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.</li></ol>	<b>OCENA BARDZO DOBRA</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania ponadpodstawowe w stopniu dobrym z małymi błędami.</li><li>2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi.</li><li>3. W pewnym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę.</li></ol>	<b>OCENA DOBRA</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania podstawowe, czyli wystarczające.</li><li>2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi.</li><li>3. Uczestniczy w zabawach, grach, ćwiczeniach, ale mało się stara.</li><li>4. Ma problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.</li></ol>	<b>OCENA DOSTATECZNA</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe.</li><li>2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie.</li><li>3. Nabyte umiejętności nie przedkładają się na wyniki.</li><li>4. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń, gier i zabaw jest niewystarczający.</li><li>5. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.</li></ol>	<b>OCENA DOPUSZCZAJĄCA</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych określanych jako wymagania podstawowe.</li><li>2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami.</li><li>3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych.</li><li>4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych, ćwiczeń i gier.</li><li>5. Wyniki osiągnięte z poszczególnych dyscyplin są poniżej przewidzianego minimum</li></ol>	<b>OCENA NIEDOSTATECZNA</b>

### 4) WIADOMOŚCI

<ol style="list-style-type: none"><li>1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania ponadpodstawowe oraz wykraczające poza te wymagania (uczeń opanował wiadomości z klasy programowo wyższej).</li><li>2. Uczeń bezbłędnie określa przepisy i mechanikę sędziowania oraz taktykę z poszczególnych dyscyplin sportowych uprawianych w szkole podstawowej.</li><li>3. Posiada duże wiadomości z zakresu wychowania fizycznego, sportu, zdrowia (wiadomości sportowe lokalne, krajowe i światowe).</li></ol>	<b>OCENA CELUJĄCA</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania ponadpodstawowe objęte przedmiotem wychowanie fizyczne.</li><li>2. Na pytania nauczyciela odpowiada samodzielnie, prawidłowo i wyczerpująco.</li><li>3. Zna przepisy i mechanikę sędziowania oraz taktykę z dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach.</li><li>4. Określa wszystkie zasady treningu sportowego.</li></ol>	<b>OCENA BARDZO DOBRA</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania ponadpodstawowe w stopniu dobrym z małymi lukami.</li></ol>	

<ol style="list-style-type: none"> <li>Zna podstawowe przepisy i zasady taktyki z dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach z małymi lukami. Posiada pewne wiadomości z zakresu sędziowania.</li> <li>Na pytania nauczyciela odpowiada niezbyt wyczerpująco.</li> <li>Zna 2 zasady treningu sportowego oraz właściwego stosowania wysiłku fizycznego: regulacja oddechu, odpoczynek po wysiłku, krzywa wzrostu wysiłku.</li> </ol>	<b>OCENA DOBRA</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Uczeń opanował wiadomości określane jako wymagania podstawowe.</li> <li>W jego wiadomościach z zakresu przepisów dyscyplin sportowych uprawianych na lekcjach są duże luki.</li> <li>Na pytania nauczyciela odpowiada z jego pomocą. Wypowiedzi ucznia są niesamodzielne, pobieżne.</li> </ol>	<b>OCENA DOSTATECZNA</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Uczeń opanował wiadomości określane jako wymagania podstawowe z bardzo dużymi lukami.</li> <li>Na pytania nauczyciela odpowiada z jego dużą pomocą lub w ogóle.</li> <li>Nie zna sposobów sędziowania, zasad taktyki . Przepisy gier, zabaw ruchowych zna bardzo pobieżnie, z dużą pomocą nauczyciela.</li> </ol>	<b>OCENA DOPUSZCZAJĄCA</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Uczeń nie opanował wiadomości określanych jako wymagania podstawowe.</li> <li>Cechuje go niewiedza w zakresie wychowania fizycznego.</li> <li>Nie zna podstawowych przepisów gier i zabaw ruchowych oraz dyscyplin sportowych uprawianych na lekcjach.</li> </ol>	<b>OCENA NIEDOSTATECZNA</b>

### 5) AKTYWNOŚĆ NA ZAJĘCIACH

<ol style="list-style-type: none"> <li>Uczeń aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły, w różnych formach działalności związanych z wychowaniem fizycznym (SKS, UKS).</li> <li>Zajmuje punktowane miejsca w zawodach sportowych powiatowych i gminnych.</li> <li>Potrafi zagospodarować czas wolny na działalność sportową.</li> <li>Organizuje gry i zabawy dla siebie i kolegów.</li> </ol>	<b>OCENA CELUJĄCA</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Uczeń aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły (lekcje, zajęcia pozalekcyjne)</li> <li>Bierze udział w zawodach gminnych oraz uczestniczy w zawodach sportowych szkolnych zajmując i nich punktowane miejsca.</li> <li>Potrafi czynnie spędzać czas wolny.</li> <li>Pomaga nauczycielowi w organizowaniu i przeprowadzaniu lekcji.</li> <li>Chętnie przygotowuje rozgrzewkę, grę, zabawę wykazując swoją pomysłowość.</li> <li>Potrafi zorganizować przybory do ćwiczeń.</li> </ol>	<b>OCENA BARDZO DOBRA</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Uczeń korzysta z organizowanych imprez rekreacyjnych.</li> <li>Potrafi zagospodarować swój czas, aby spędzić go czynnie.</li> <li>Angażuje się w organizowanie różnych form rywalizacji, pomaga nauczycielowi w organizowaniu zajęć (pomoce do lekcji, rozkładanie i sprzątanie sprzętu ).</li> </ol>	<b>OCENA DOBRA</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Uczeń bardzo rzadko bierze udział w życiu sportowym szkoły.</li> <li>Nie wykazuje aktywności na lekcjach, tylko biernie w niej uczestniczy.</li> <li>Swój wolny czas spędza jako kibic.</li> </ol>	<b>OCENA DOSTATECZNA</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Uczeń bardzo słabo interesuje się sportem i rekreacją .</li> <li>Nie podejmuje żadnych działań na lekcji.</li> <li>Unika czynnego sposobu spędzania czasu wolnego – ma niechętny stosunek do ćwiczeń.</li> <li>Unika pomocy nauczycielowi w organizowaniu lekcji np. rozłożenie sprzętu, sprzątnięcie go .</li> </ol>	<b>OCENA DOPUSZCZAJĄCA</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Uczeń nie interesuje się w ogóle sportem i rekreacją.</li> <li>Unika czynnego sposobu spędzania czasu wolnego.</li> <li>Nie uczestniczy w imprezach organizowanych przez szkołę.</li> <li>Odmawia nauczycielowi pomocy w organizowaniu lekcji np. rozłożenie sprzętu.</li> </ol>	<b>OCENA NIEDOSTATECZNA</b>

#### **IV.WYMAGANIA PODSTAWOWE Z ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH WYCHOWANIE FIZYCZNE DLA KLAS IV – VI**

##### **WIADOMOŚCI:**

###### **Uczeń:**

- wie co robić, aby utrzymać zdrowie i zapobiegać jego utracie (zdrowy tryb życia aktywny wypoczynek itd.)
- zna prawidłową terminologię kilku podstawowych ćwiczeń fizycznych np. przewrót w przód, pozycji wyjściowych np. postawa zasadnicza, zadań ruchowych
- prawidłowo rozumie pojęcia: szybkość, siła, zwinność, zręczność itd.
- potrafi wymienić kilka wad postawy ciała,
- wie, jak dbać o prawidłową postawę ciała,
- zna trzy próby sprawdzające poziom sprawności fizycznej,
- zna kilka dyscyplin sportowych letnich i zimowych
- zna podstawowe zasady i przepisy poznanych na lekcjach zabaw i gier ruchowych,
- zna podstawowe przepisy dwóch zespołowych gier sportowych i jednej indywidualnej uprawianych w szkole,

##### **UMIEJĘTNOŚCI:**

###### **Uczeń:**

- próbuje prawidłowo wykonywać umiejętności ruchowe przewidziane programem nauczania dla danej klasy określone jako wymagania podstawowe,
- osiąga sprawność fizyczną mieszczącą się na poziomie podstawowym,
- umie dokonać dwóch prób sprawności ruchowej i porównać z wynikami kolegów,
- próbuje wykorzystać podstawowe elementy techniki z zakresu dyscyplin sportowych uprawianych w szkole w zabawach ruchowych,
- opanował jedną z technik relaksacji-dwa ćwiczenia oddechowe lub dwa typu stretching,
- potrafi posługiwać się przyrządami pomiarowymi (stoper, taśma miernicza),

##### **POSTAWY:**

###### **Uczeń:**

- zna i stosuje zasady bezpiecznego poruszania się po drodze i w terenie naturalnym,
- bezpiecznie zachowuje się na zajęciach wychowania fizycznego, przestrzega zasady samoasekuracji,
- zna i stosuje zasady higieny osobistej i stroju po wysiłku fizycznym,
- szanuje sprzęt sportowy,
- wie, co oznacza zasada „czystej gry” będąc w roli zawodnika i widza,

#### **V.WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE Z ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH WYCHOWANIE FIZYCZNE DLA KLAS IV - VI**

##### **WIADOMOŚCI:**

###### **Uczeń :**

- określa wpływ ruchu na organizm,
- wie co zrobić, aby utrzymać i doskonalić swoje zdrowie,
- określa znaczenie stosowania ćwiczeń oddechowych,
- stosuje zasadę stosowania odpoczynku po wysiłku fizycznym,
- zna przepisy gier sportowych, rekreacyjnych uprawianych w szkole,
- prawidłowo i samodzielnie nazywa ćwiczenia gimnastyczne, pozycje wyjściowe do ćwiczeń oraz zadania ruchowe,
- dba o prawidłową postawę ciała i przeciwdziała powstawaniu wad postawy,

- określa wszystkie rodzaje prób sprawdzających poziom sprawności fizycznej,
- zna wiadomości sportowe lokalne, krajowe, światowe,
- zna znaczenie kształtowania cech motorycznych,

### **UMIEJĘTNOŚCI:**

#### **Uczeń:**

- wykonuje prawidłowo i samodzielnie umiejętności ruchowe przewidziane programem nauczania dla danej klasy określone jako wymagania ponadpodstawowe rozwija je i utrzymuje wysoki ich poziom,
- potrafi ocenić stan swojego rozwoju fizycznego (wzrost i ciężar ciała) oraz sprawność fizyczną za pomocą sprawdzianów sprawności fizycznej,
- rozwija i wykorzystuje umiejętności techniczne i taktyczne z zakresu dyscyplin sportowych uprawianych w szkole we współzawodnictwie sportowym,
- opanował kilka technik relaksacji np. stretching
- potrafi samodzielnie zainicjować i bezpiecznie przeprowadzić z rówieśnikami zabawę, grę, konkurs
- umie przeprowadzić i dobrać ćwiczenia kształtujące przygotowujące organizm do wysiłku fizycznego,
- czynnie uczestniczy w zajęciach dodatkowych organizowanych przez szkołę,
- reprezentuje szkołę na zewnątrz uczestnicząc w zawodach sportowych,
- potrafi sędziować rozgrywki klasowe,

### **POSTAWY:**

#### **Uczeń:**

- stosuje zasady bezpieczeństwa, potrafi asekurować kolegę w czasie wykonywania ćwiczeń,
- umie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki oraz przestrzega zasady „fair play”
- potrafi podporządkować się ustalonym przepisom i regułom pracy w zespole,
- dostrzega występujące na co dzień sytuacje oraz zachowania zagrażające zdrowiu i życiu ludzkiemu,
- umie ochronić się przed przegrzaniem, przemarznięciem i nadmiernym promieniowaniem słonecznym,
- umie dobrać strój do pogody,
- potrafi udzielić pomocy przy zranieniach i omdleniach.