

OSIĄGNIĘCIA DZIECI I MŁODZIEŻY W ZAKRESIE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Klasy I-III

1) Higiena osobista i zdrowie. Uczeń:

- dba o higienę własnego ciała,
- wie, jak dobrać strój sportowy do wybranej aktywności fizycznej,
- ćwiczy zawsze w stroju sportowym,
- systematycznie ćwiczy na zajęciach wychowania fizycznego oraz w czasie pozalekcyjnym i pozaszkolnym.

2) Sprawność motoryczne. Uczeń:

- przyjmuje pozycje wyjściowe do ćwiczeń,
- pokonuje trasę marszobiegu w środowisku naturalnym,
- wykonuje rzuty jednorącz i oburącz do celu i na odległość z wykorzystaniem różnorodnych przyborów,
- wykonuje skoki zawrotne przez ławeczkę,
- skacze przez skakankę,
- wykonuje układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce,
- demonstrowuje prawidłową postawę ciała.

3) Formy rekreacyjno-sportowe. Uczeń:

- aktywnie uczestniczy w zabawach i grach ruchowych,
- jeździ na rowerze, rolkach, hulajnodze, sankach i łyżwach,
- kołuje piłkę jednorącz w miejscu i w ruchu,
- chwyta i podaje piłkę oburącz,
- chwyta piłkę oburącz i podaje jednorącz,
- rzuca piłką oburącz i jednorącz do celu, bramki, niskiego kasza,
- odbija piłkę oburącz,
- prowadzi piłkę nogą, uderza na bramkę.

OCENIANIE NA LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. Ocena semestralna lub roczna jest na podstawie ocen cząstkowych i nie jest średnią arytmetyczną,
2. Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wf.
3. Ocena z wf może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, za udział w zajęciach dodatkowych, zawodach sportowych, rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej. Ocena może być poniesiona o jeden stopień.
4. Ocenę za dodatkową aktywność nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym.
5. Ocena z wf ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej.
6. Obniżenie oceny z wf na semestr lub koniec roku następuje w skutek negatywnej postawy ucznia: częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenia, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach, brak właściwego zaangażowania w czasie lekcji, niski poziom kultury osobistej. Ocena może być obniżona o jeden stopień.
7. Uczeń może być zwolniony z zajęć wf decyzją dyrektora szkoły, na podstawie opinii lekarza na czas określony w tej opinii (Rozporządzenia MEN z dn. 10.06.2015).

8. W przypadku zwolnienia ucznia z okresu uniemożliwiającego wystawienie oceny semestralnej lub końcoworocznej zamiast oceny wpisywane jest „zwolniony/a” (Rozporządzenia MEN z dn. 10.06.2015).

9. Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył 51% i więcej obowiązkowych zajęć wf otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec semestru lub roku.

10. Rada pedagogiczna szkoły (dotyczy punktu 9) może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.

11. Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne, umiejętności ruchowe, które były przedmiotem nauczania w trakcie trwania roku szkolnego.

12. Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych:

- 6 - celujący,
- 5 - bardzo dobry,
- 4 – dobry,
- 3 – dostateczny,
- 2 - dopuszczający,
- 1 – niedostateczny.

Wymagania szczegółowe – edukacja wczesnoszkolna, klasy I-III.

Ocena z wf w edukacji wczesnoszkolnej jest opisowa. W ocenie tej należy wskazać, w których aspektach rozwoju motorycznego, fizycznego, nauczaniu, doskonaleniu podstawowych umiejętności ruchowych, czy aktywności fizycznej uczeń uzyskał postęp, a które pozostały bez zmiany oraz które wymagają zdecydowanej poprawy.

W klasach I-III przedmiot kontroli i oceny powinien obejmować:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) umiejętności ruchowe:
 - a. przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
 - b. przeskoki zawrotne przez ławeczkę,
 - c. przejście równoważne z woreczkiem na głowie,
 - d. skoki przez skakankę,
 - e. kozłuje w marszu lewą i prawą ręką,
 - f. chwyta piłkę oburącz i podaje piłkę jednorącz (mała piłka), oburącz (duża piłka),
- 4) wiadomości – podstawowe przepisy gier i zabaw ruchowych.

OSIĄGNIĘCIA DZIECI I MŁODZIEŻY W ZAKRESIE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Klasa IV

1) **W zakresie wiedzy. Uczeń:**

- wymienia podstawowe zdolności kondycyjne i koordynacyjne,
- wie, co to jest tętno,
- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała,
- zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń,
- zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych, minigier zespołowych,
- wymienia obiekty sportowe w swojej miejscowości i środowisku lokalnym,
- rozumie znaczenie symboli olimpijskich,
- zna regulaminy: Sali gimnastycznej i boiska sportowego,
- opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla swojego zdrowia,
- zna nową piramidę żywienia,
- wymienia zasady zdrowego odżywiania,
- wie jak dobrać strój do wybranej formy aktywności fizycznej.

2) **W zakresie umiejętności. Uczeń:**

- umie dokonać pomiaru wysokości i masy ciała,
- mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku,
- umie wykonać próbę siły mięśni brzucha i gibkości według MTSF,
- demonstruje ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne,
- wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała,
- potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką, prowadzić piłkę, rzucać do kosza oburącz, rzucać na bramkę jednorącz, strzelać na bramkę, odbijać piłkę sposobem oburącz górnym,
- uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, minigrach zespołowych,
- organizuje gry i zabawy ruchowe, minigry rekreacyjne i gry rekreacyjne,
- wykonuje przewrót w przód z pomocą lub samodzielnie,
- wykonuje dowolny układ gimnastyczny według własnej inwencji, umie przyjąć określoną pozycję startową,
- wykonuje starty wysokie z różnych pozycji wyjściowych,
- rzuca jednorącz piłeczką palantową,
- rzuca oburącz z ustawienia przodem i tyłem piłką lekarską,
- wykonuje skok w dal z miejsca z odbicia obunóż,
- wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia z jednej nogi,
- umie w sposób bezpieczny wykonywać ćwiczenia,
- umie ustawić lub rozstawić sprzęt sportowy do ćwiczeń
- stosuje wszystkie zasady regulaminu sali gimnastycznej i boiska sportowego,
- stosuje wszystkie zasady higieny osobistej,
- przyjmuje właściwą postawę ciała.

Kompetencje społeczne klasy IV. Uczeń:

- aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego,
- chętnie podejmuje dodatkową aktywność fizyczną w trakcie zajęć rekreacyjno-sportowych,
- bierze udział w rozgrywkach klasowych i turniejach międzyklasowych,

- godnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach i zawodach sportowych,
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
- nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych i dodatkowych zajęć sportowych w swojej szkole,
- kulturalnie kibicuje w trakcie zawodów sportowych,
- właściwie zachowuje się w trakcie imprez tanecznych,
- buduje odpowiednie relacje z osobami z najbliższego otoczenia,
- jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju,
- kreatywnie poszukuje rozwiązania sytuacji problemowych,
- aktywnie współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych,
- umie motywować inne osoby do aktywności fizycznej, daje dobry przykład,
- pomaga mniej sprawnym fizycznie,
- wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.

OCENIANIE NA LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. Ocena semestralna lub roczna jest na podstawie ocen cząstkowych i nie jest średnią arytmetyczną,
2. Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wf.
3. Ocena z wf może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, za udział w zajęciach dodatkowych, zawodach sportowych, rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej. Ocena może być poniesiona o jeden stopień.
4. Ocenę za dodatkową aktywność nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym.
5. Ocena z wf ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej.
6. Obniżenie oceny z wf na semestr lub koniec roku następuje w skutek negatywnej postawy ucznia: częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenia, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach, brak właściwego zaangażowania w czasie lekcji, niski poziom kultury osobistej. Ocena może być obniżona o jeden stopień.
7. Uczeń może być zwolniony z zajęć wf decyzją dyrektora szkoły, na podstawie opinii lekarza na czas określony w tej opinii (Rozporządzenia MEN z dn. 10.06.2015).
8. W przypadku zwolnienia ucznia z okresu uniemożliwiającego wystawienie oceny semestralnej lub końcoworocznej zamiast oceny wpisywane jest „zwolniony/a” (Rozporządzenia MEN z dn. 10.06.2015).
9. Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył 51% i więcej obowiązkowych zajęć wf otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec semestru lub roku.
10. Rada pedagogiczna szkoły (dotyczy punktu 9) może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.
11. Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne, umiejętności ruchowe, które były przedmiotem nauczania w trakcie trwania roku szkolnego.
12. Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych:
6 - celujący, 5 - bardzo dobry, 4 – dobry, 3 – dostateczny, 2 - dopuszczający, 1 – niedostateczny.

Wymagania szczegółowe – w klasie IV.

Oceniamy i kontrolujemy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną:
 - a. mięśnie brzucha,
 - b. gibkość,
 - c. pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu,
- 4) umiejętności ruchowe:
 - a. gimnastyka:
 - przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego,
 - układ gimnastyczny według własnej inwencji,
 - b. minipiłka nożna:
 - prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy L i PN
 - uderzenie piłki na bramkę
 - c. minikoszykówka:
 - kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej L i PR
 - podania oburącz sprzed piersi
 - d. minipiłka ręczna:
 - rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu
 - podania jednorącz półgórne w marszu
 - e. minipiłka siatkowa:
 - odbicie piłki sposobem górnym, po własnym podrzucie
- 5) wiadomości:
 - a. uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych,
 - b. uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego,
 - c. uczeń zna próby MTSF, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz interpretuje własny wynik.

OSIĄGNIĘCIA DZIECI I MŁODZIEŻY W ZAKRESIE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Klasa V

1) W zakresie wiedzy. Uczeń:

- wie, co to jest wydolności i wytrzymałość organizmu,
- zna Test Coopera,
- zna kryteria MTSF do kontroli i oceny siły mięśni brzucha i gibkości,
- wymienia mięśnie odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała,
- zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych i minigier zespołowych,
- wie, jak rozegrać atak szybki oraz ustawić się do obrony „każdy swego”,
- zna normy dziennej aktywności fizycznej dla swojego wieku,
- wie, jak przygotować się (przeprowadzić rozgrzewkę) do ćwiczeń fizycznych, zna podstawowe informacje o starożytnych i nowożytnych igrzyskach olimpijskich,
- zna zasady udzielania pierwszej pomocy,
- wie jak bezpiecznie korzystać ze sprzętu sportowego,
- zna zasady bezpiecznego wypoczynku nad wodą i w górach,
- zna definicję zdrowia według WHO,
- opisuje pozytywne mierniki zdrowia,
- wymienia zasady oraz metody hartowania organizmu,
- wie, jak zabezpieczyć się przed nadmiernym nasłonecznieniem lub niską temperaturą,
- wymienia zasady zdrowego odżywiania,
- wie, jak dobrać stój sportowy dla wybranej formy aktywności fizycznej.

2) W zakresie umiejętności. Uczeń:

- wykonuje test Coopera,
- mierzy tętno przed i po wysiłku,
- wykonuje próby sprawnościowe według MTSF,
- demonstruje ćwiczenia mięśni posturalnych,
- wykonuje ćwiczenia rozwijające koordynację ruchową,
- wykonuje rzut do kosza z dwutaktu, rzut na bramkę z biegu, odbicie piłki sposobem oburącz dolnym, zagrywkę sposobem dolnym,
- stosuje proste zasady taktyczne w grze- w obronie i ataku,
- rozgrywa piłkę „na trzy”,
- chwyta i rzuca jednorącz kółkiem ringo,
- uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, minigrach zespołowych,
- organizuje gry i zabawy ruchowe, minigry zespołowe, gry rekreacyjne,
- wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,
- wykonuje przewrót w tył z przysiadu do przysiadu podpartego,
- umie wykonać podpór łukiem leżąc tyłem „mostek” z pomocą lub samodzielnie,
- wykonuje dowolny układ gimnastyczny według własnej inwencji,
- wykonuje skok rozkroczny przez kozła,
- wykonuje do muzyki podstawowy krok poloneza i walca angielskiego,
- umie wykonać start niski i biegnie na odcinku 60 m,
- rzuca jednorącz piłeczką palantową,
- wykonuje skok w dal sposobem naturalnym,
- wykonuje serię dowolnych przeskoków nad przeszkodami,
- prowadzi fragment rozgrzewki,

- stosuje elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń,
- wykonuje elementy samoobrony,
- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała,
- stosuje ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne,
- umie ćwiczyć na świeżym powietrzu w różnych warunkach atmosferycznych.

Kompetencje społeczne klasy V. Uczeń:

- aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego,
- chętnie podejmuje dodatkową aktywność fizyczną w trakcie zajęć rekreacyjno-sportowych,
- bierze udział w rozgrywkach klasowych i turniejach międzyklasowych,
- godnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach i zawodach sportowych,
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
- nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych i dodatkowych zajęć sportowych w swojej szkole,
- kulturalnie kibicuje w trakcie zawodów sportowych,
- właściwie zachowuje się w trakcie imprez tanecznych,
- buduje odpowiednie relacje z osobami z najbliższego otoczenia,
- jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju,
- kreatywnie poszukuje rozwiązania sytuacji problemowych,
- aktywnie współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych,
- umie motywować inne osoby do aktywności fizycznej, daje dobry przykład,
- pomaga mniej sprawnym fizycznie,
- wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.

OCENIANIE NA LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. Ocena semestralna lub roczna jest na podstawie ocen cząstkowych i nie jest średnią arytmetyczną,
2. Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wf.
3. Ocena z wf może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, za udział w zajęciach dodatkowych, zawodach sportowych, rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej. Ocena może być poniesiona o jeden stopień.
4. Ocenę za dodatkową aktywność nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym.
5. Ocena z wf ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej.
6. Obniżenie oceny z wf na semestr lub koniec roku następuje w skutek negatywnej postawy ucznia: częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenia, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach, brak właściwego zaangażowania w czasie lekcji, niski poziom kultury osobistej. Ocena może być obniżona o jeden stopień.
7. Uczeń może być zwolniony z zajęć wf decyzją dyrektora szkoły, na podstawie opinii lekarza na czas określony w tej opinii (Rozporządzenia MEN z dn. 10.06.2015).
8. W przypadku zwolnienia ucznia z okresu uniemożliwiającego wystawienie oceny semestralnej lub końcoworocznej zamiast oceny wpisywane jest „zwolniony/a” (Rozporządzenia MEN z dn. 10.06.2015).

9. Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył 51% i więcej obowiązkowych zajęć wf otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec semestru lub roku.

10. Rada pedagogiczna szkoły (dotyczy punktu 9) może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.

11. Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne, umiejętności ruchowe, które były przedmiotem nauczania w trakcie trwania roku szkolnego.

12. Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych:

6 - celujący, 5 - bardzo dobry, 4 – dobry, 3 – dostateczny, 2 - dopuszczający, 1 – niedostateczny.

Wymagania szczegółowe – w klasie V.

Oceniamy i kontrolujemy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczna:
 - a. mięśnie brzucha,
 - b. gibkość,
 - c. pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu,
- 4) umiejętności ruchowe:
 - a. gimnastyka:
 - przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego,
 - podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”
 - b. minipiłka nożna:
 - prowadzenie piłki prostym podbiciem L i PN
 - uderzenie piłki na bramkę prostym podbiciem po kilku krokach rozbiegu
 - c. minikoszykówka:
 - kozłowanie piłki w biegu L i PR ze zmianą kierunku poruszania
 - rzut piłki z dwutaktu
 - d. minipiłka ręczna:
 - rzut na bramkę jednoręcz z biegu
 - podania jednoręcz w biegu
 - e. minipiłka siatkowa:
 - odbicia piłki sposobem górnym w parach
 - zagrywka sposobem dolnym
- 5) wiadomości:
 - a. uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych,
 - b. uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO,
 - c. uczeń zna test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz interpretuje własny wynik.

OSIĄGNIĘCIA DZIECI I MŁODZIEŻY W ZAKRESIE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Klasa VI

1) W zakresie wiedzy. Uczeń:

- wie, co to jest wydolności i wytrzymałość organizmu,
- zna Test Coopera,
- zna kryteria MTSF do kontroli i oceny siły mięśni brzucha i gibkości,
- wymienia mięśnie odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała,
- zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych i minigier zespołowych,
- wie, jak rozegrać atak szybki oraz ustawić się do obrony „każdy swego”,
- zna normy dziennej aktywności fizycznej dla swojego wieku,
- wie, jak przygotować się (przeprowadzić rozgrzewkę) do ćwiczeń fizycznych, zna podstawowe informacje o starożytnych i nowożytnych igrzyskach olimpijskich,
- zna zasady udzielania pierwszej pomocy,
- wie jak bezpiecznie korzystać ze sprzętu sportowego,
- zna zasady bezpiecznego wypoczynku nad wodą i w górach,
- zna definicję zdrowia według WHO,
- opisuje pozytywne mierniki zdrowia,
- wymienia zasady oraz metody hartowania organizmu,
- wie, jak zabezpieczyć się przed nadmiernym nasłonecznieniem lub niską temperaturą,
- wymienia zasady zdrowego odżywiania,
- wie, jak dobrać stój sportowy dla wybranej formy aktywności fizycznej.

2) W zakresie umiejętności. Uczeń:

- wykonuje test Coopera,
- mierzy tętno przed i po wysiłku,
- wykonuje próby sprawnościowe według MTSF,
- demonstruje ćwiczenia mięśni posturalnych,
- wykonuje ćwiczenia rozwijające koordynację ruchową,
- wykonuje rzut do kosza z dwutaktu, rzut na bramkę z biegu, odbicie piłki sposobem oburącz dolnym, zagrywkę sposobem dolnym,
- stosuje proste zasady taktyczne w grze- w obronie i ataku,
- rozgrywa piłkę „na trzy”,
- chwyta i rzuca jednorącz kółkiem ringo,
- uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, minigrach zespołowych,
- organizuje gry i zabawy ruchowe, minigry zespołowe, gry rekreacyjne,
- wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,
- wykonuje przewrót w tył z przysiadu do przysiadu podpartego,
- umie wykonać podpór łukiem leżąc tyłem „mostek” z pomocą lub samodzielnie,
- wykonuje dowolny układ gimnastyczny według własnej inwencji,
- wykonuje skok rozkroczny przez kozła,
- wykonuje do muzyki podstawowy krok poloneza i walca angielskiego,
- umie wykonać start niski i biegnie na odcinku 60 m,
- rzuca jednorącz piłeczką palantową,
- wykonuje skok w dal sposobem naturalnym,
- wykonuje serię dowolnych przeskoków nad przeszkodami,
- prowadzi fragment rozgrzewki,

- stosuje elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń,
- wykonuje elementy samoobrony,
- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała,
- stosuje ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne,
- umie ćwiczyć na świeżym powietrzu w różnych warunkach atmosferycznych.

Kompetencje społeczne klasy VI. Uczeń:

- aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego,
- chętnie podejmuje dodatkową aktywność fizyczną w trakcie zajęć rekreacyjno-sportowych,
- bierze udział w rozgrywkach klasowych i turniejach międzyklasowych,
- godnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach i zawodach sportowych,
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
- nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych i dodatkowych zajęć sportowych w swojej szkole,
- kulturalnie kibicuje w trakcie zawodów sportowych,
- właściwie zachowuje się w trakcie imprez tanecznych,
- buduje odpowiednie relacje z osobami z najbliższego otoczenia,
- jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju,
- kreatywnie poszukuje rozwiązania sytuacji problemowych,
- aktywnie współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych,
- umie motywować inne osoby do aktywności fizycznej, daje dobry przykład,
- pomaga mniej sprawnym fizycznie,
- wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.

OCENIANIE NA LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. Ocena semestralna lub roczna jest na podstawie ocen cząstkowych i nie jest średnią arytmetyczną,
2. Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wf.
3. Ocena z wf może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, za udział w zajęciach dodatkowych, zawodach sportowych, rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej. Ocena może być poniesiona o jeden stopień.
4. Ocenę za dodatkową aktywność nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym.
5. Ocena z wf ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej.
6. Obniżenie oceny z wf na semestr lub koniec roku następuje w skutek negatywnej postawy ucznia: częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenia, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach, brak właściwego zaangażowania w czasie lekcji, niski poziom kultury osobistej. Ocena może być obniżona o jeden stopień.
7. Uczeń może być zwolniony z zajęć wf decyzją dyrektora szkoły, na podstawie opinii lekarza na czas określony w tej opinii (Rozporządzenia MEN z dn. 10.06.2015).
8. W przypadku zwolnienia ucznia z okresu uniemożliwiającego wystawienie oceny semestralnej lub końcoworocznej zamiast oceny wpisywane jest „zwolniony/a” (Rozporządzenia MEN z dn. 10.06.2015).

9. Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył 51% i więcej obowiązkowych zajęć wf otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec semestru lub roku.

10. Rada pedagogiczna szkoły (dotyczy punktu 9) może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.

11. Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne, umiejętności ruchowe, które były przedmiotem nauczania w trakcie trwania roku szkolnego.

12. Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych:

6 - celujący, 5 - bardzo dobry, 4 – dobry, 3 – dostateczny, 2 - dopuszczający, 1 – niedostateczny.

Wymagania szczegółowe – w klasie VI.

Oceniamy i kontrolujemy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczna:
 - a. mięśnie brzucha,
 - b. gibkość,
 - c. pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu,
- 4) umiejętności ruchowe:
 - a. gimnastyka:
 - przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,
 - stanie na rękach przy drabinkach,
 - b. minipiłka nożna:
 - prowadzenie piłki L i PNze zmianą tempa i kierunku poruszania się
 - uderzenie piłki na bramkę prostym podbiciem po kilku krokach rozbiegu, piłka jest dogrywana od współwiczającego
 - c. minikoszykówka:
 - rzut piłki z dwutaktu z biegu
 - podania piłki oburącz sprzed piersi oburącz w biegu,
 - d. minipiłka ręczna:
 - rzut na bramkę z biegu po podaniu,
 - podania jednorącz w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
 - e. minipiłka siatkowa:
 - odbicia piłki sposobem dolnym w parach,
 - zagrywka sposobem dolnym
- 5) Wiadomości
 - a. uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych,
 - b. uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego,
 - c. uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu,