WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE NA POSZCZEGÓLNE OCENY Z PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE W KLASIE IV SZKOŁY PODSTAWOWEJ.
I PÓŁROCZE

W klasie IV szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne, posiadany strój sportowy na zajęciach,
2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć, zaangażowanie i praca na lekcji, udział w zawodach szkolnych i pozaszkolnych,
3) sprawność fizyczną (kontrola):
   - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [wg MTSF],
   - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [wg MTSF],
   - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera.
   - próba mocy – skok w dal z miejsca,
   - biegi krótkie ze startu niskiego, biegi długie ze startu wysokiego, rzut piłeczką palantową,
4) Umiejętności ruchowe
   - gimnastyka:
     - przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
     - układ gimnastyczny wg własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne),
   - mini piłka nożna:
     - prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,
     - uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy
   - mini koszykówka:
     - kozłowanie piłki w marszu ze zmianą ręki kozłującej,
     - podania oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu,
   - mini piłka ręczna:
     - rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,
     - podanie jednorącz półgórne w marszu,
   - mini piłka siatkowa:
     - odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,
5) wiadomości
   - uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
   - uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
   - uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne, posiadany strój sportowy na zajęciach	
1. Zawsze nosi strój sportowy (nie wykorzystał limitu 2 nieprzygotowań do lekcji) 2. Stosuje zasadę „czystej gry", jego postawa wobec nauczyciela i kolegów stanowi wzór do naśladowania.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Systematycznie nosi strój sportowy (2 razy może go nie mieć). 2. Jego postawa społeczna , zaangażowanie i stosunek do zajęć edukacyjnych wychowanie fizyczne nie budzą żadnych zastrzeżeń. 3. Zachowuje należytą dyscyplinę na lekcji, szanuje sprzęt. 4. Posiada nawyki higieniczno- zdrowotne.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Systematycznie nosi strój sportowy (2 razy może go nie mieć). 2. Jego postawa społeczna , stosunek do wychowania fizycznego nie budzi większych zastrzeżeń (chętnie ćwiczy, stosuje zasady higieny).	**OCENA DOBRA**
1. Zdarza mu się nie nosić stroju sportowego. 2. Przejawia pewne luki w zakresie wychowania społecznego: ma niechętny stosunek do ćwiczeń, nie zachowuje dyscypliny, przeszkadza w lekcji, nie szanuje sprzętu sportowego.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Bardzo często nie przynosi stroju sportowego. 2. Ma niechętny stosunek do ćwiczeń , często nie stosuje poleceń nauczyciela, nie zachowuje dyscypliny.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Ma lekceważący stosunek do zajęć: brak stroju (każdy trzeci brak stroju to kolejna ocena cząstkowa niedostateczna), pomimo zastosowanych środków uczeń dalej nie stosuje się do wymogów na ocenę wyższą, nie słucha poleceń nauczyciela , przeszkadza kolegom, swoim zachowaniem stwarza zagrożenie bezpieczeństwa ćwiczących**.**	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć, zaangażowanie i praca na lekcji, udział w zawodach szkolnych i pozaszkolnych	
1. Uczeń bierze udział we wszystkich lekcja wychowania fizycznego, samodzielnie prowadzi część lekcji. 2. Reprezentuje szkołę na zawodach pozaszkolnych: miejskich, rejonowych, wojewódzkich, w poszczególnych	

dyscyplinach sportowych. 3. Uczeń bierze udział w zawodach w ramach klubów sportowych w poszczególnych dyscyplinach sportowych i osiąga w nich sukcesy, bierze udział w zawodach o charakterze masowym, uczestniczy w zajęciach SKS, itp.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opuścił kilka lekcji wychowania fizycznego (usprawiedliwione), z pomocą nauczyciela prowadzi część lekcji. 2. Uczeń bierze udział w zawodach szkolnych w poszczególnych dyscyplinach sportowych.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opuścił do 5 lekcji wychowania fizycznego, ale są one usprawiedliwione. 2. Nie prowadzi samodzielnie ani z pomocą nauczyciela lekcji, jest chętny do demonstrowania wybranych ćwiczeń 3. Uczeń korzysta z organizowanych imprez rekreacyjnych. 4. Potrafi zagospodarować swój czas, aby spędzić go czynnie. 5. Angażuje się w organizowanie różnych form rywalizacji, pomaga nauczycielowi w organizowaniu zajęć (pomoce do lekcji, rozkładanie i sprzątanie sprzętu).	**OCENA DOBRA**
1. Opuszcza lekcje wychowania fizycznego i zdarza mu się je nie usprawiedliwiać. 2. Nie prowadzi samodzielnie ani z pomocą nauczyciela lekcji lub jej części. 3. Uczeń bardzo rzadko bierze udział w życiu sportowym szkoły. 4. Nie wykazuje aktywności na lekcjach, tylko biernie w niej uczestniczy.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Często opuszcza lekcje wychowania fizycznego nie usprawiedliwiając ich. 2. Nie prowadzi samodzielnie ani z pomocą nauczyciela lekcji, nie jest chętny do demonstrowania wybranych ćwiczeń. 3. Unika pomocy nauczycielowi w organizowaniu lekcji np. rozłożenie sprzętu, sprzątnięcie go .	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Notorycznie opuszcza lekcje wychowania fizycznego nie usprawiedliwiając ich. 2. Odmawia współpracy z nauczycielem na lekcjach wychowania fizycznego, niechętnie lub wcale demonstruje wybrane ćwiczenia.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena sprawności fizycznej (kontrola): ▪ **siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [wg MTSF],** ▪ **gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [wg MTSF],** ▪ **pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera.** ▪ **próba mocy – skok w dal z miejsca,** ▪ **biegi krótkie ze startu niskiego, biegi długie ze startu wysokiego, rzut piłeczką palantową,**	
1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną przekraczającą stawiane wymagania na ocenę bardzo dobrą. 2. Uczeń potrafi samodzielnie dokonać samooceny sprawności fizycznej na podstawie testów sprawności fizycznej. 3. Uczeń poczynił znaczne postępy w osobistym usprawnianiu. Wykazuje się wynikami wyższymi od stawianych wymagań w dyscyplinach realizowanych na lekcji.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę bardzo dobrą. 2. Uczeń wykorzystuje test sprawności fizycznej do określenia swojej samooceny sprawności fizycznej. 3. Doskonali swoją sprawność fizyczną.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę dobrą . 2. Uczeń wykorzystuje 4 próby z testu sprawności fizycznej do samooceny sprawności fizycznej. 3. Nie potrzebuje zachęty ze strony nauczyciela do pracy nad osobistym usprawnieniem.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę dostateczną. 2. Potrafi wykorzystać 2 próby z testu sprawności fizycznej do określenia własnej sprawności fizycznej. 3. Wykazuje pewne postępy w usprawnianiu motorycznym.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń w małym stopniu spełnił wymagania sprawnościowe na ocenę dostateczną. 2. Nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną sprawności fizycznej. 3. Wykazuje nikłe postępy w osobistym usprawnianiu motorycznym. 4. Nie dba o swoje postępy w rozwoju sprawności fizycznej.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń nie podejmuje próby wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów 2. Nie potrafi dokonać samooceny i samokontroli sprawności fizycznej (nie posługuje się żadnym testem sprawności fizycznej 3. Nie wykazuje postępów w usprawnianiu fizycznym.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena umiejętności ruchowych: ▪ **gimnastyka:** ➢ **przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,** ➢ **układ gimnastyczny wg własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne),**	
1. Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap edukacyjny. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach, grach, ćwiczeniach , ale mało się stara.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 4. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych określanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier. 5. Nie podejmuje próby wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów umiejętności ruchowych.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena umiejętności ruchowych: ▪ **mini piłka nożna:** ➢ **prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,** ➢ **uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopą**	
1. Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap edukacyjny. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce. 3. Potrafi samodzielnie sędziować rozgrywki klasowe. 4. Umiejętności ucznia maja wpływ na podniesienie poziomu gry całego zespołu.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu. 3. Prawidłowo realizuje założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w wymaganiach programowych. 4. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe. 5. Przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę, stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi. 3. W pewnym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach , grach, ćwiczeniach , ale mało się stara. 4. Ma problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Nabyte umiejętności nie przedkładają się na wyniki. 4. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 5. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych określanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier. 5. Nie podejmuje próby wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów umiejętności ruchowych.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena umiejętności ruchowych: ▪ **mini koszykówka:** ➢ **kozłowanie piłki w marszu ze zmianą ręki kozłującej** ➢ **podania oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu**	
1. Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap edukacyjny. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce. 3. Potrafi samodzielnie sędziować rozgrywki klasowe. 4. Umiejętności ucznia maja wpływ na podniesienie poziomu gry całego zespołu	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu. 3. Prawidłowo realizuje założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w wymaganiach programowych. 4. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe. 5. Przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę, stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi. 3. W pewnym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach , grach, ćwiczeniach , ale mało się stara. 4. Ma problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.	**OCENA DOSTATECZNA**

1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 4. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych określanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier. 5. Nie podejmuje próby wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów umiejętności ruchowych.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena umiejętności ruchowych: ▪ **mini piłka ręczna:** ➢ **rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu** ➢ **podanie jednorącz półgórne w miejscu, w marszu**	
1 Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap edukacyjny. Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce. 2. Potrafi samodzielnie sędziować rozgrywki klasowe 3. Umiejętności ucznia maja wpływ na podniesienie poziomu gry całego zespołu	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu. 3. Prawidłowo realizuje założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w wymaganiach programowych. 4. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe. 5. Przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę, stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi	

błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi. 3. W pewnym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach , grach, ćwiczeniach , ale mało się stara. 4. Ma problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Nabyte umiejętności nie przedkładają się na wyniki. 4. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 5. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych określanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier. 5. Nie podejmuje próby wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów umiejętności ruchowych.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena umiejętności ruchowych: ▪ **mini piłka siatkowa:** ✓ **odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie**	
1. Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap edukacyjny. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce. 3. Potrafi samodzielnie sędziować rozgrywki klasowe 4. Umiejętności ucznia maja wpływ na podniesienie poziomu gry całego zespołu	**OCENA CELUJĄCA**

1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu. 3. Prawidłowo realizuje założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w wymaganiach programowych. 4. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe. 5. Przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę, stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi. 3. W pewnym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach , grach, ćwiczeniach , ale mało się stara. 4. Ma problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Nabyte umiejętności nie przedkładają się na wyniki. 4. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 5. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych określanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier. 5. Nie podejmuje próby wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów umiejętności ruchowych.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena wiadomości: ▪ **uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),** ▪ **uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),** ▪ **uczeń zna wszystkie próby MTSF i ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik**	
1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania programowe. 2. Uczeń bezbłędnie określa przepisy realizowanych gier zespołowych oraz zna technikę wykonania poszczególnych umiejętności ruchowych. 3. Posiada duże wiadomości z zakresu wychowania fizycznego, sportu, zdrowia (wiadomości sportowe lokalne, krajowe i światowe).	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania programowe objęte przedmiotem wychowanie fizyczne. 2. Na pytania nauczyciela odpowiada samodzielnie, prawidłowo i wyczerpująco. 3. Zna przepisy i mechanikę sędziowania oraz taktykę z dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach .	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Zna podstawowe przepisy i zasady taktyki z dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach z małymi lukami. Posiada pewne wiadomości z zakresu sędziowania. 3. Na pytania nauczyciela odpowiada niezbyt wyczerpująco.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował wiadomości określane jako wymagania podstawowe. 2. W jego wiadomościach z zakresu przepisów dyscyplin sportowych uprawianych na lekcjach są duże braki. 3. Na pytania nauczyciela odpowiada z jego pomocą. Wypowiedzi ucznia są niesamodzielne, pobieżne.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń opanował wiadomości określane jako wymagania podstawowe z bardzo dużymi brakami. 2. Na pytania nauczyciela odpowiada z jego dużą pomocą lub w ogóle. 3. Nie zna sposobów sędziowania, zasad taktyki . Przepisy gier, zabaw ruchowych zna bardzo pobieżnie, z dużą pomocą nauczyciela.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń nie opanował wiadomości określanych jako wymagania podstawowe. 2. Cechuje go niewiedza w zakresie wychowania fizycznego. 3. Nie zna podstawowych przepisów gier i zabaw ruchowych oraz dyscyplin sportowych uprawianych na lekcjach.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE NA POSZCZEGÓLNE OCENY Z PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE W KLASIE IV SZKOŁY PODSTAWOWEJ.

II PÓŁROCZE

W klasie IV szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne, posiadany strój sportowy na zajęciach,
2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć, zaangażowanie i praca na lekcji, udział w zawodach szkolnych i pozaszkolnych,
3) sprawność fizyczną (kontrola):
   - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [wg MTSF],
   - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [wg MTSF],
   - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera.
   - próba mocy – skok w dal z miejsca,
   - biegi krótkie ze startu niskiego, biegi długie ze startu wysokiego, rzut piłeczką palantową,
4) Umiejętności ruchowe

- gimnastyka:
  - przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,
  - układ gimnastyczny wg własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne, skoki przez przeszkody, koordynacja ruchowa),
- mini piłka nożna:
  - slalom z prowadzeniem piłki prawą lub lewą nogą,
  - uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy z różnych pozycji,
- mini koszykówka:
  - kozłowanie piłki w marszu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
  - podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,
- mini piłka ręczna:
  - rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu, kozłowanie piłki w marszu ze zmianą tempa i kierunku,
- mini piłka siatkowa:
  - odbicie piłki sposobem oburącz dolnym po własnym podrzucie,

5) wiadomości
   - uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
   - uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),

- uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne, posiadany strój sportowy na zajęciach	
1. Zawsze nosi strój sportowy (nie wykorzystał limitu 2 nieprzygotowań do lekcji) 2. Stosuje zasadę „czystej gry", jego postawa wobec nauczyciela i kolegów stanowi wzór do naśladowania.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Systematycznie nosi strój sportowy (2 razy może go nie mieć). 2. Jego postawa społeczna , zaangażowanie i stosunek do zajęć edukacyjnych wychowanie fizyczne nie budzą żadnych zastrzeżeń. 3. Zachowuje należytą dyscyplinę na lekcji, szanuje sprzęt. 4. Posiada nawyki higieniczno- zdrowotne.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Systematycznie nosi strój sportowy (2 razy może go nie mieć). 2. Jego postawa społeczna , stosunek do wychowania fizycznego nie budzi większych zastrzeżeń (chętnie ćwiczy, stosuje zasady higieny).	**OCENA DOBRA**
1. Zdarza mu się nie nosić stroju sportowego. 2. Przejawia pewne luki w zakresie wychowania społecznego: ma niechętny stosunek do ćwiczeń, nie zachowuje dyscypliny, przeszkadza w lekcji, nie szanuje sprzętu sportowego.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Bardzo często nie przynosi stroju sportowego. 2. Ma niechętny stosunek do ćwiczeń , często nie stosuje poleceń nauczyciela, nie zachowuje dyscypliny.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Ma lekceważący stosunek do zajęć: brak stroju (każdy trzeci brak stroju to kolejna ocena cząstkowa niedostateczna), pomimo zastosowanych środków uczeń dalej nie stosuje się do wymogów na ocenę wyższą, nie słucha poleceń nauczyciela , przeszkadza kolegom, swoim zachowaniem stwarza zagrożenie bezpieczeństwa ćwiczących**.**	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć, zaangażowanie i praca na lekcji, udział w zawodach szkolnych i pozaszkolnych	
1. Uczeń bierze udział we wszystkich lekcja wychowania fizycznego, samodzielnie prowadzi część lekcji. 2. Reprezentuje szkołę na zawodach pozaszkolnych: miejskich, rejonowych, wojewódzkich, w poszczególnych	

dyscyplinach sportowych. 3. Uczeń bierze udział w zawodach w ramach klubów sportowych w poszczególnych dyscyplinach sportowych i osiąga w nich sukcesy, bierze udział w zawodach o charakterze masowym, uczestniczy w zajęciach SKS, itp.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opuścił kilka lekcji wychowania fizycznego (usprawiedliwione), z pomocą nauczyciela prowadzi część lekcji. 2. Uczeń bierze udział w zawodach szkolnych w poszczególnych dyscyplinach sportowych.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opuścił do 5 lekcji wychowania fizycznego, ale są one usprawiedliwione. 2. Nie prowadzi samodzielnie ani z pomocą nauczyciela lekcji, jest chętny do demonstrowania wybranych ćwiczeń 3. Uczeń korzysta z organizowanych imprez rekreacyjnych. 4. Potrafi zagospodarować swój czas, aby spędzić go czynnie. 5. Angażuje się w organizowanie różnych form rywalizacji, pomaga nauczycielowi w organizowaniu zajęć (pomoce do lekcji, rozkładanie i sprzątanie sprzętu).	**OCENA DOBRA**
1. Opuszcza lekcje wychowania fizycznego i zdarza mu się je nie usprawiedliwiać. 2. Nie prowadzi samodzielnie ani z pomocą nauczyciela lekcji lub jej części. 3. Uczeń bardzo rzadko bierze udział w życiu sportowym szkoły. 4. Nie wykazuje aktywności na lekcjach, tylko biernie w niej uczestniczy.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Często opuszcza lekcje wychowania fizycznego nie usprawiedliwiając ich. 2. Nie prowadzi samodzielnie ani z pomocą nauczyciela lekcji, nie jest chętny do demonstrowania wybranych ćwiczeń. 3. Unika pomocy nauczycielowi w organizowaniu lekcji np. rozłożenie sprzętu, sprzątnięcie go .	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Notorycznie opuszcza lekcje wychowania fizycznego nie usprawiedliwiając ich. 2. Odmawia współpracy z nauczycielem na lekcjach wychowania fizycznego, niechętnie lub wcale demonstruje wybrane ćwiczenia.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena sprawności fizycznej (kontrola): ▪ **siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [wg MTSF],** ▪ **gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [wg MTSF],** ▪ **pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera. próba mocy – skok w dal z miejsca,** ▪ **biegi krótkie ze startu niskiego, biegi długie ze startu wysokiego, rzut piłeczką palantową,**	
1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną przekraczającą stawiane wymagania na ocenę bardzo dobrą. 2. Uczeń potrafi samodzielnie dokonać samooceny sprawności fizycznej na podstawie testów sprawności fizycznej. 3. Uczeń poczynił znaczne postępy w osobistym usprawnianiu. Wykazuje się wynikami wyższymi od stawianych wymagań w dyscyplinach realizowanych na lekcji.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę bardzo dobrą. 2. Uczeń wykorzystuje test sprawności fizycznej do określenia swojej samooceny sprawności fizycznej. 3. Doskonali swoją sprawność fizyczną.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę dobrą . 2. Uczeń wykorzystuje 4 próby z testu sprawności fizycznej do samooceny sprawności fizycznej. 3. Nie potrzebuje zachęty ze strony nauczyciela do pracy nad osobistym usprawnieniem.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę dostateczną. 2. Potrafi wykorzystać 2 próby z testu sprawności fizycznej do określenia własnej sprawności fizycznej. 3. Wykazuje pewne postępy w usprawnianiu motorycznym.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń w małym stopniu spełnił wymagania sprawnościowe na ocenę dostateczną. 2. Nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną sprawności fizycznej. 3. Wykazuje nikłe postępy w osobistym usprawnianiu motorycznym. 4. Nie dba o swoje postępy w rozwoju sprawności fizycznej.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń nie podejmuje próby wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów 2. Nie potrafi dokonać samooceny i samokontroli sprawności fizycznej (nie posługuje się żadnym testem sprawności fizycznej 3. Nie wykazuje postępów w usprawnianiu fizycznym.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena umiejętności ruchowych: **gimnastyka:** ➢ **przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,** ➢ **układ gimnastyczny wg własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne, skoki przez przeszkody, koordynacja ruchowa),**	
1. Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap edukacyjny 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach, grach, ćwiczeniach , ale mało się stara.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 4. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych określanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier. 5. Nie podejmuje próby wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów umiejętności ruchowych.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena umiejętności ruchowych: **mini piłka nożna:** ➢ **slalom z prowadzeniem piłki prawą lub lewą nogą,** ➢ **uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy z różnych pozycji,**	
1. Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap edukacyjny. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce. 3. Potrafi samodzielnie sędziować rozgrywki klasowe. 4. Umiejętności ucznia maja wpływ na podniesienie poziomu gry całego zespołu.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu. 3. Prawidłowo realizuje założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w wymaganiach programowych. 4. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe. Przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę, stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi. 3. W pewnym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach , grach, ćwiczeniach , ale mało się stara. 4. Ma problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Nabyte umiejętności nie przedkładają się na wyniki. 4. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 5. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych określanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier. 5. Nie podejmuje próby wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów umiejętności ruchowych.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena umiejętności ruchowych: **mini koszykówka:** ➢ **kozłowanie piłki w biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,** ➢ **podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,**	
1. Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap edukacyjny. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce. 3. Potrafi samodzielnie sędziować rozgrywki klasowe. 4. Umiejętności ucznia maja wpływ na podniesienie poziomu gry całego zespołu.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu. 3. Prawidłowo realizuje założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w wymaganiach programowych. 4. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe. 5. Przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę, stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi. 3. W pewnym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach , grach, ćwiczeniach , ale mało się stara. 4. Ma problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.	**OCENA DOSTATECZNA**

1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 4. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych określanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier. 5. Nie podejmuje próby wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów umiejętności ruchowych.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena umiejętności ruchowych: **mini piłka ręczna:** ➢ **rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,** ➢ **kozłowanie piłki w marszu ze zmianą tempa i kierunku,**	
1 Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap edukacyjny. Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce. 2. Potrafi samodzielnie sędziować rozgrywki klasowe 3. Umiejętności ucznia maja wpływ na podniesienie poziomu gry całego zespołu 4.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w 2. osiągnięcie celu. 3. Prawidłowo realizuje założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w wymaganiach programowych. 4. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe. 5. Przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę, stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi	

błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi. 3. W pewnym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach , grach, ćwiczeniach , ale mało się stara. 4. Ma problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Nabyte umiejętności nie przedkładają się na wyniki. 4. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 5. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych określanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier. 5. Nie podejmuje próby wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów umiejętności ruchowych.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena umiejętności ruchowych: **mini piłka siatkowa:** ➢ **odbicie piłki sposobem oburącz dolnym po własnym podrzucie**	
1. Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap edukacyjny. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce. 3. Potrafi samodzielnie sędziować rozgrywki klasowe 4. Umiejętności ucznia maja wpływ na podniesienie poziomu gry całego zespołu	**OCENA CELUJĄCA**

1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu. 3. Prawidłowo realizuje założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w wymaganiach programowych. 4. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe. 5. Przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę, stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi. 3. W pewnym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach , grach, ćwiczeniach , ale mało się stara. 4. Ma problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Nabyte umiejętności nie przedkładają się na wyniki. 4. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 5. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych określanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier. 5. Nie podejmuje próby wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów umiejętności ruchowych.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena wiadomości: ▪ **uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),** ▪ **uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),** ▪ **uczeń zna wszystkie próby MTSF i ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik**	
1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania programowe 2. Uczeń bezbłędnie określa przepisy realizowanych gier zespołowych oraz zna technikę wykonania poszczególnych umiejętności ruchowych. 3. Posiada duże wiadomości z zakresu wychowania fizycznego, sportu, zdrowia (wiadomości sportowe lokalne, krajowe i światowe).	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania programowe objęte przedmiotem wychowanie fizyczne. 2. Na pytania nauczyciela odpowiada samodzielnie, prawidłowo i wyczerpująco. 3. Zna przepisy i mechanikę sędziowania oraz taktykę z dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach .	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Zna podstawowe przepisy i zasady taktyki z dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach z małymi lukami. Posiada pewne wiadomości z zakresu sędziowania. 3. Na pytania nauczyciela odpowiada niezbyt wyczerpująco.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował wiadomości określane jako wymagania podstawowe. 2. W jego wiadomościach z zakresu przepisów dyscyplin sportowych uprawianych na lekcjach są duże braki. 3. Na pytania nauczyciela odpowiada z jego pomocą. Wypowiedzi ucznia są niesamodzielne, pobieżne.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń opanował wiadomości określane jako wymagania podstawowe z bardzo dużymi brakami. 2. Na pytania nauczyciela odpowiada z jego dużą pomocą lub w ogóle. 3. Nie zna sposobów sędziowania, zasad taktyki . Przepisy gier, zabaw ruchowych zna bardzo pobieżnie, z dużą pomocą nauczyciela.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń nie opanował wiadomości określanych jako wymagania podstawowe. 2. Cechuje go niewiedza w zakresie wychowania fizycznego. 3. Nie zna podstawowych przepisów gier i zabaw ruchowych oraz dyscyplin sportowych uprawianych na lekcjach.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE NA POSZCZEGÓLNE OCENY Z PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE W KLASIE V SZKOŁY PODSTAWOWEJ.

I PÓŁROCZE

W klasie V szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne, posiadany strój sportowy na zajęciach,
2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć, zaangażowanie i praca na lekcji, udział w zawodach szkolnych i pozaszkolnych,
3) sprawność fizyczną (kontrola):
   - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [wg MTSF],
   - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [wg MTSF],
   - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
   - próba mocy – skok w dal z miejsca,
   - biegi krótkie ze startu niskiego, biegi długie ze startu wysokiego, rzut piłeczką palantową,

4) Umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
  - przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
  - układ gimnastyczny wg własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w tył, klęk podparty)
- mini piłka nożna:
  - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą,
  - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu ,
- mini koszykówka:
  - kozłowanie piłki w marszu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
  - rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki),
- mini piłka ręczna:
  - rzut na bramkę z biegu,
  - podanie jednorącz półgórne w biegu,
- mini piłka siatkowa:
  - odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,
  - zagrywka sposobem dolnym z 3-4 m od siatki,

5) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia wg WHO (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
- uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne, posiadany strój sportowy na zajęciach	
1. Zawsze nosi strój sportowy (nie wykorzystał limitu 2 nieprzygotowań do lekcji) 2. Stosuje zasadę „czystej gry”, jego postawa wobec nauczyciela i kolegów stanowi wzór do naśladowania.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Systematycznie nosi strój sportowy (2 razy może go nie mieć). 2. Jego postawa społeczna , zaangażowanie i stosunek do zajęć edukacyjnych wychowanie fizyczne nie budzą żadnych zastrzeżeń. 3. Zachowuje należytą dyscyplinę na lekcji, szanuje sprzęt. 4. Posiada nawyki higieniczno- zdrowotne.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Systematycznie nosi strój sportowy (2 razy może go nie mieć). 2. Jego postawa społeczna , stosunek do wychowania fizycznego nie budzi większych zastrzeżeń (chętnie ćwiczy, stosuje zasady higieny).	**OCENA DOBRA**
1. Zdarza mu się nie nosić stroju sportowego. 2. Przejawia pewne luki w zakresie wychowania społecznego: ma niechętny stosunek do ćwiczeń, nie zachowuje dyscypliny, przeszkadza w lekcji, nie szanuje sprzętu sportowego.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Bardzo często nie przynosi stroju sportowego. 2. Ma niechętny stosunek do ćwiczeń , często nie stosuje poleceń nauczyciela, nie zachowuje dyscypliny.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Ma lekceważący stosunek do zajęć: brak stroju (każdy trzeci brak stroju to kolejna ocena cząstkowa niedostateczna), pomimo zastosowanych środków uczeń dalej nie stosuje się do wymogów na ocenę wyższą, nie słucha poleceń nauczyciela , przeszkadza kolegom, swoim zachowaniem stwarza zagrożenie bezpieczeństwa ćwiczących**.**	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć, zaangażowanie i praca na lekcji, udział w zawodach szkolnych i pozaszkolnych	
1. Uczeń bierze udział we wszystkich lekcja wychowania fizycznego, samodzielnie prowadzi część lekcji. 2. Reprezentuje szkołę na zawodach pozaszkolnych: miejskich, rejonowych, wojewódzkich, w poszczególnych	

dyscyplinach sportowych. 3. Uczeń bierze udział w zawodach w ramach klubów sportowych w poszczególnych dyscyplinach sportowych i osiąga w nich sukcesy, bierze udział w zawodach o charakterze masowym, uczestniczy w zajęciach SKS, itp.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opuścił kilka lekcji wychowania fizycznego (usprawiedliwione), z pomocą nauczyciela prowadzi część lekcji. 2. Uczeń bierze udział w zawodach szkolnych w poszczególnych dyscyplinach sportowych.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opuścił do 5 lekcji wychowania fizycznego, ale są one usprawiedliwione. 2. Nie prowadzi samodzielnie ani z pomocą nauczyciela lekcji, jest chętny do demonstrowania wybranych ćwiczeń 3. Uczeń korzysta z organizowanych imprez rekreacyjnych. 4. Potrafi zagospodarować swój czas, aby spędzić go czynnie. 5. Angażuje się w organizowanie różnych form rywalizacji, pomaga nauczycielowi w organizowaniu zajęć (pomoce do lekcji, rozkładanie i sprzątanie sprzętu).	**OCENA DOBRA**
1. Opuszcza lekcje wychowania fizycznego i zdarza mu się je nie usprawiedliwiać. 2. Nie prowadzi samodzielnie ani z pomocą nauczyciela lekcji lub jej części. 3. Uczeń bardzo rzadko bierze udział w życiu sportowym szkoły. 4. Nie wykazuje aktywności na lekcjach, tylko biernie w niej uczestniczy.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Często opuszcza lekcje wychowania fizycznego nie usprawiedliwiając ich. 2. Nie prowadzi samodzielnie ani z pomocą nauczyciela lekcji, nie jest chętny do demonstrowania wybranych ćwiczeń. 3. Unika pomocy nauczycielowi w organizowaniu lekcji np. rozłożenie sprzętu, sprzątnięcie go .	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Notorycznie opuszcza lekcje wychowania fizycznego nie usprawiedliwiając ich. 2. Odmawia współpracy z nauczycielem na lekcjach wychowania fizycznego, niechętnie lub wcale demonstruje wybrane ćwiczenia.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena sprawności fizycznej (kontrola): ▪ **siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [wg MTSF],** ▪ **gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [wg MTSF],** ▪ **pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera. próba mocy – skok w dal z miejsca,** ▪ **biegi krótkie ze startu niskiego, biegi długie ze startu wysokiego, rzut piłeczką palantową,**	
1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną przekraczającą stawiane wymagania na ocenę bardzo dobrą. 2. Uczeń potrafi samodzielnie dokonać samooceny sprawności fizycznej na podstawie testów sprawności fizycznej. 3. Uczeń poczynił znaczne postępy w osobistym usprawnianiu. Wykazuje się wynikami wyższymi od stawianych wymagań w dyscyplinach realizowanych na lekcji.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę bardzo dobrą. 2. Uczeń wykorzystuje test sprawności fizycznej do określenia swojej samooceny sprawności fizycznej. 3. Doskonali swoją sprawność fizyczną.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę dobrą . 2. Uczeń wykorzystuje 4 próby z testu sprawności fizycznej do samooceny sprawności fizycznej. 3. Nie potrzebuje zachęty ze strony nauczyciela do pracy nad osobistym usprawnieniem.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę dostateczną. 2. Potrafi wykorzystać 2 próby z testu sprawności fizycznej do określenia własnej sprawności fizycznej. 3. Wykazuje pewne postępy w usprawnianiu motorycznym.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń w małym stopniu spełnił wymagania sprawnościowe na ocenę dostateczną. 2. Nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną sprawności fizycznej. 3. Wykazuje nikłe postępy w osobistym usprawnianiu motorycznym. 4. Nie dba o swoje postępy w rozwoju sprawności fizycznej.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń nie podejmuje próby wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów 2. Nie potrafi dokonać samooceny i samokontroli sprawności fizycznej (nie posługuje się żadnym testem sprawności fizycznej 3. Nie wykazuje postępów w usprawnianiu fizycznym.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena umiejętności ruchowych: **gimnastyka:** ➢ **przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,** ➢ **układ gimnastyczny wg własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w tył, klęk podparty)**	
1. Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap edukacyjny. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach, grach, ćwiczeniach , ale mało się stara.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 4. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych określanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier. 5. Nie podejmuje próby wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów umiejętności ruchowych.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena umiejętności ruchowych: **mini piłka nożna:** ➢ **prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą,** ➢ **uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu**	
1. Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap edukacyjny. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce. 3. Potrafi samodzielnie sędziować rozgrywki klasowe. 4. Umiejętności ucznia maja wpływ na podniesienie poziomu gry całego zespołu.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu. 3. Prawidłowo realizuje założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w wymaganiach programowych. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe. 4. Przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę, stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi. 3. W pewnym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach , grach, ćwiczeniach , ale mało się stara. 4. Ma problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Nabyte umiejętności nie przedkładają się na wyniki. 4. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 5. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych określanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier. 5. Nie podejmuje próby wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów umiejętności ruchowych.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena umiejętności ruchowych: **mini koszykówka:** ➢ **kozłowanie piłki w marszu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,** ➢ **rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki),**	
1. Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap edukacyjny. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce. 3. Potrafi samodzielnie sędziować rozgrywki klasowe. 4. Umiejętności ucznia maja wpływ na podniesienie poziomu gry całego zespołu.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu. 3. Prawidłowo realizuje założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w wymaganiach programowych. 4. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe. 5. Przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę, stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi. 3. W pewnym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach , grach, ćwiczeniach , ale mało się stara. 4. Ma problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.	**OCENA DOSTATECZNA**

1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 4. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych określanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier. 5. Nie podejmuje próby wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów umiejętności ruchowych.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena umiejętności ruchowych: **mini piłka ręczna:** ➢ **rzut na bramkę z biegu,** ➢ **podanie jednorącz półgórne w biegu,**	
1 Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap edukacyjny. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce. Potrafi samodzielnie sędziować rozgrywki klasowe 3. Umiejętności ucznia maja wpływ na podniesienie poziomu gry całego zespołu	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu. 3. Prawidłowo realizuje założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w wymaganiach programowych. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi. 3. W pewnym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach , grach, ćwiczeniach , ale mało się stara. 4. Ma problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.	**OCENA DOSTATECZNA**

1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Nabyte umiejętności nie przedkładają się na wyniki. 4. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 5. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych określanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier. 5. Nie podejmuje próby wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów umiejętności ruchowych.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena umiejętności ruchowych: **mini piłka siatkowa:** ➢ **odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,** ➢ **zagrywka sposobem dolnym z 3-4 m od siatki,**	
1. Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap edukacyjny. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce. 3. Potrafi samodzielnie sędziować rozgrywki klasowe. 4. Umiejętności ucznia maja wpływ na podniesienie poziomu gry całego zespołu	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu. 3. Prawidłowo realizuje założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w wymaganiach programowych. 4. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe. 5. Przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę, stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi. 3. W pewnym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę.	**OCENA DOBRA**

1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach , grach, ćwiczeniach , ale mało się stara. 4. Ma problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Nabyte umiejętności nie przedkładają się na wyniki. 4. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 5. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych określanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier. 5. Nie podejmuje próby wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów umiejętności ruchowych.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena wiadomości: ▪ **uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),** ▪ **uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),** ▪ **uczeń zna wszystkie próby MTSF i ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik**	
1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania programowe. 2. Uczeń bezbłędnie określa przepisy realizowanych gier zespołowych oraz zna technikę wykonania poszczególnych umiejętności ruchowych. 3. Posiada duże wiadomości z zakresu wychowania fizycznego, sportu, zdrowia (wiadomości sportowe lokalne, krajowe i światowe).	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania programowe objęte przedmiotem wychowanie fizyczne. 2. Na pytania nauczyciela odpowiada samodzielnie, prawidłowo i wyczerpująco. 3. Zna przepisy i mechanikę sędziowania oraz taktykę z dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach .	**OCENA BARDZO DOBRA**

1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Zna podstawowe przepisy i zasady taktyki z dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach z małymi lukami. Posiada pewne wiadomości z zakresu sędziowania. 3. Na pytania nauczyciela odpowiada niezbyt wyczerpująco.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował wiadomości określane jako wymagania podstawowe. 2. W jego wiadomościach z zakresu przepisów dyscyplin sportowych uprawianych na lekcjach są duże braki. 3. Na pytania nauczyciela odpowiada z jego pomocą. Wypowiedzi ucznia są niesamodzielne, pobieżne.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń opanował wiadomości określane jako wymagania podstawowe z bardzo dużymi brakami. 2. Na pytania nauczyciela odpowiada z jego dużą pomocą lub w ogóle. 3. Nie zna sposobów sędziowania, zasad taktyki . Przepisy gier, zabaw ruchowych zna bardzo pobieżnie, z dużą pomocą nauczyciela.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń nie opanował wiadomości określanych jako wymagania podstawowe. 2. Cechuje go niewiedza w zakresie wychowania fizycznego. 3. Nie zna podstawowych przepisów gier i zabaw ruchowych oraz dyscyplin sportowych uprawianych na lekcjach.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE NA POSZCZEGÓLNE OCENY Z PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE W KLASIE V SZKOŁY PODSTAWOWEJ.

II PÓŁROCZE

W klasie V szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne, posiadany strój sportowy na zajęciach,
2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć, zaangażowanie i praca na lekcji, udział w zawodach szkolnych i pozaszkolnych, 3) sprawność fizyczną (kontrola):
   - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [wg MTSF], gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [wg MTSF],
   - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
   - próba mocy – skok w dal z miejsca,
   - biegi krótkie ze startu niskiego, biegi długie ze startu wysokiego, rzut piłeczką palantową, 4) Umiejętności ruchowe:
   - gimnastyka:
     - podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”,
     - układ gimnastyczny wg własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w tył, klęk podparty, leżenie przewrotne, skoki przez przeszkody, koordynacja ruchowa),
   - mini piłka nożna:
     - prowadzenie piłki slalomem ze zmianą tempa i kierunku poruszania, uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po podaniu od partnera,

- mini koszykówka:
  - kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku poruszania się, zatrzymanie na jedno tempo, podanie do partnera, rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt po kozłowaniu),
- mini piłka ręczna:
  - rzut na bramkę z biegu, rzut po podaniu partnera,
  - kozłowanie piłki po podaniu, kozłowanie ze zmiana tempa i kierunku poruszania się,
- mini piłka siatkowa:
  - odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach,
  - zagrywka sposobem dolnym z 5-6 m od siatki,

5) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia wg WHO (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny), uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne, posiadany strój sportowy na zajęciach	
1. Zawsze nosi strój sportowy (nie wykorzystał limitu 2 nieprzygotowań do lekcji) 2. Stosuje zasadę „czystej gry", jego postawa wobec nauczyciela i kolegów stanowi wzór do naśladowania.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Systematycznie nosi strój sportowy (2 razy może go nie mieć). 2. Jego postawa społeczna , zaangażowanie i stosunek do zajęć edukacyjnych wychowanie fizyczne nie budzą żadnych zastrzeżeń. 3. Zachowuje należytą dyscyplinę na lekcji, szanuje sprzęt. 4. Posiada nawyki higieniczno- zdrowotne.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Systematycznie nosi strój sportowy (2 razy może go nie mieć). 2. Jego postawa społeczna , stosunek do wychowania fizycznego nie budzi większych zastrzeżeń (chętnie ćwiczy, stosuje zasady higieny).	**OCENA DOBRA**
1. Zdarza mu się nie nosić stroju sportowego. 2. Przejawia pewne luki w zakresie wychowania społecznego: ma niechętny stosunek do ćwiczeń, nie zachowuje dyscypliny, przeszkadza w lekcji, nie szanuje sprzętu sportowego.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Bardzo często nie przynosi stroju sportowego. 2. Ma niechętny stosunek do ćwiczeń , często nie stosuje poleceń nauczyciela, nie zachowuje dyscypliny.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

1. Ma lekceważący stosunek do zajęć: brak stroju (każdy trzeci brak stroju to kolejna ocena cząstkowa niedostateczna), pomimo zastosowanych środków uczeń dalej nie stosuje się do wymogów na ocenę wyższą, nie słucha poleceń nauczyciela , przeszkadza kolegom, swoim zachowaniem stwarza zagrożenie bezpieczeństwa ćwiczących.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć, zaangażowanie i praca na lekcji, udział w zawodach szkolnych i pozaszkolnych	
1. Uczeń bierze udział we wszystkich lekcja wychowania fizycznego, samodzielnie prowadzi część lekcji. 2. Reprezentuje szkołę na zawodach pozaszkolnych: miejskich, rejonowych, wojewódzkich, w poszczególnych dyscyplinach sportowych. 3. Uczeń bierze udział w zawodach w ramach klubów sportowych w poszczególnych dyscyplinach sportowych i osiąga w nich sukcesy, bierze udział w zawodach o charakterze masowym, uczestniczy w zajęciach SKS, itp.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opuścił kilka lekcji wychowania fizycznego (usprawiedliwione), z pomocą nauczyciela prowadzi część lekcji. 2. Uczeń bierze udział w zawodach szkolnych w poszczególnych dyscyplinach sportowych.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opuścił do 5 lekcji wychowania fizycznego, ale są one usprawiedliwione. 2. Nie prowadzi samodzielnie ani z pomocą nauczyciela lekcji, jest chętny do demonstrowania wybranych ćwiczeń 3. Uczeń korzysta z organizowanych imprez rekreacyjnych. 4. Potrafi zagospodarować swój czas, aby spędzić go czynnie. 5. Angażuje się w organizowanie różnych form rywalizacji, pomaga nauczycielowi w organizowaniu zajęć (pomoce do lekcji, rozkładanie i sprzątanie sprzętu).	**OCENA DOBRA**
1. Opuszcza lekcje wychowania fizycznego i zdarza mu się je nie usprawiedliwiać. 2. Nie prowadzi samodzielnie ani z pomocą nauczyciela lekcji lub jej części. 3. Uczeń bardzo rzadko bierze udział w życiu sportowym szkoły. 4. Nie wykazuje aktywności na lekcjach, tylko biernie w niej uczestniczy.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Często opuszcza lekcje wychowania fizycznego nie usprawiedliwiając ich.	

2. Nie prowadzi samodzielnie ani z pomocą nauczyciela lekcji, nie jest chętny do demonstrowania wybranych ćwiczeń. 3. Unika pomocy nauczycielowi w organizowaniu lekcji np. rozłożenie sprzętu, sprzątnięcie go .	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Notorycznie opuszcza lekcje wychowania fizycznego nie usprawiedliwiając ich. 2. Odmawia współpracy z nauczycielem na lekcjach wychowania fizycznego, niechętnie lub wcale demonstruje wybrane ćwiczenia.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena sprawności fizycznej (kontrola): ▪ **siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [wg MTSF],** ▪ **gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [wg MTSF],** ▪ **pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera. próba mocy – skok w dal z miejsca,** ▪ **biegi krótkie ze startu niskiego, biegi długie ze startu wysokiego, rzut piłeczką palantową,**	
1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną przekraczającą stawiane wymagania na ocenę bardzo dobrą. 2. Uczeń potrafi samodzielnie dokonać samooceny sprawności fizycznej na podstawie testów sprawności fizycznej. 3. Uczeń poczynił znaczne postępy w osobistym usprawnianiu. Wykazuje się wynikami wyższymi od stawianych wymagań w dyscyplinach realizowanych na lekcji.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę bardzo dobrą. 2. Uczeń wykorzystuje test sprawności fizycznej do określenia swojej samooceny sprawności fizycznej. 3. Doskonali swoją sprawność fizyczną.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę dobrą . 2. Uczeń wykorzystuje 4 próby z testu sprawności fizycznej do samooceny sprawności fizycznej. 3. Nie potrzebuje zachęty ze strony nauczyciela do pracy nad osobistym usprawnieniem.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę dostateczną. 2. Potrafi wykorzystać 2 próby z testu sprawności fizycznej do określenia własnej sprawności fizycznej. 3. Wykazuje pewne postępy w usprawnianiu motorycznym.	**OCENA DOSTATECZNA**

1. Uczeń w małym stopniu spełnił wymagania sprawnościowe na ocenę dostateczną. 2. Nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną sprawności fizycznej. 3. Wykazuje nikłe postępy w osobistym usprawnianiu motorycznym. 4. Nie dba o swoje postępy w rozwoju sprawności fizycznej.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń nie podejmuje próby wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów 2. Nie potrafi dokonać samooceny i samokontroli sprawności fizycznej (nie posługuje się żadnym testem sprawności fizycznej 3. Nie wykazuje postępów w usprawnianiu fizycznym.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena umiejętności ruchowych: **gimnastyka:** ➢ **podpór łukiem leżąc tyłem „mostek",** ➢ **układ gimnastyczny wg własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w tył, klęk podparty, leżenie przewrotne, skoki przez przeszkody, koordynacja ruchowa),**	
1. Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap edukacyjny. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach, grach, ćwiczeniach , ale mało się stara.	**OCENA DOSTATECZNA**

1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 4. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych określanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier. 5. Nie podejmuje próby wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów umiejętności ruchowych.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena umiejętności ruchowych: **mini piłka nożna:** ➢ **prowadzenie piłki slalomem ze zmianą tempa i kierunku poruszania,** ➢ **uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po podaniu od partnera,**	
1. Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap edukacyjny. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce. 3. Potrafi samodzielnie sędziować rozgrywki klasowe. 4. Umiejętności ucznia maja wpływ na podniesienie poziomu gry całego zespołu.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu. 3. Prawidłowo realizuje założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w wymaganiach programowych. 4. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe. Przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę, stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi. 3. W pewnym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę.	**OCENA DOBRA**

1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach , grach, ćwiczeniach , ale mało się stara. 4. Ma problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Nabyte umiejętności nie przedkładają się na wyniki. 4. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 5. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych określanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier. 5. Nie podejmuje próby wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów umiejętności ruchowych.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena umiejętności ruchowych: **mini koszykówka:** ➢ **kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku poruszania się, zatrzymanie na jedno tempo, podanie do partnera,** ➢ **rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt po kozłowaniu),**	
1. Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap edukacyjny. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce. 3. Potrafi samodzielnie sędziować rozgrywki klasowe. 4. Umiejętności ucznia maja wpływ na podniesienie poziomu gry całego zespołu.	**OCENA CELUJĄCA**

1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu. 3. Prawidłowo realizuje założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w wymaganiach programowych. 4. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe. 5. Przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę, stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi. 3. W pewnym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach , grach, ćwiczeniach , ale mało się stara. 4. Ma problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 4. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych określanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier. 5. Nie podejmuje próby wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów umiejętności ruchowych.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena umiejętności ruchowych: **mini piłka ręczna:** ➢ **rzut na bramkę z biegu, rzut po podaniu partnera,** ➢ **kozłowanie piłki po podaniu, kozłowanie ze zmiana tempa i kierunku poruszania się,**	

1 Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap. Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce. Potrafi 2. samodzielnie sędziować rozgrywki klasowe 3. Umiejętności ucznia maja wpływ na podniesienie poziomu gry całego zespołu 4.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w 2. osiągnięcie celu. Prawidłowo realizuje założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w wymaganiach 3. programowych.	**OCENA BARDZO DOBRA**
4. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe. 5. Przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę, stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.	
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi. 3. W pewnym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach , grach, ćwiczeniach , ale mało się stara. 4. Ma problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Nabyte umiejętności nie przedkładają się na wyniki. 4. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 5. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych określanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier. 5. Nie podejmuje próby wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów umiejętności ruchowych.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena umiejętności ruchowych: **mini piłka siatkowa:** ➢ **odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach,** ➢ **zagrywka sposobem dolnym z 5-6 m od siatki,**	
1. Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap edukacyjny. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce. 3. Potrafi samodzielnie sędziować rozgrywki klasowe.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu. 3. Prawidłowo realizuje założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w wymaganiach programowych. 4. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe. 5. Przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę, stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi. 3. W pewnym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach , grach, ćwiczeniach , ale mało się stara. 4. Ma problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Nabyte umiejętności nie przedkładają się na wyniki. 4. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 5. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych określanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier. 5. Nie podejmuje próby wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów umiejętności ruchowych.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena wiadomości: ▪ **uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),** ▪ **uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),** ▪ **uczeń zna wszystkie próby MTSF i ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik**	
1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania programowe. 2. Uczeń bezbłędnie określa przepisy realizowanych gier zespołowych oraz zna technikę wykonania poszczególnych umiejętności ruchowych. 3. Posiada duże wiadomości z zakresu wychowania fizycznego, sportu, zdrowia (wiadomości sportowe lokalne, krajowe i światowe).	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania programowe objęte przedmiotem wychowanie fizyczne. 2. Na pytania nauczyciela odpowiada samodzielnie, prawidłowo i wyczerpująco. 3. Zna przepisy i mechanikę sędziowania oraz taktykę z dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach .	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Zna podstawowe przepisy i zasady taktyki z dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach z małymi lukami. Posiada pewne wiadomości z zakresu sędziowania. 3. Na pytania nauczyciela odpowiada niezbyt wyczerpująco.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował wiadomości określane jako wymagania podstawowe. 2. W jego wiadomościach z zakresu przepisów dyscyplin sportowych uprawianych na lekcjach są duże braki. 3. Na pytania nauczyciela odpowiada z jego pomocą. Wypowiedzi ucznia są niesamodzielne, pobieżne.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń opanował wiadomości określane jako wymagania podstawowe z bardzo dużymi brakami. 2. Na pytania nauczyciela odpowiada z jego dużą pomocą lub w ogóle. 3. Nie zna sposobów sędziowania, zasad taktyki . Przepisy gier, zabaw ruchowych zna bardzo pobieżnie, z dużą pomocą nauczyciela.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

1. Uczeń nie opanował wiadomości określanych jako wymagania podstawowe. 2. Cechuje go niewiedza w zakresie wychowania fizycznego. 3. Nie zna podstawowych przepisów gier i zabaw ruchowych oraz dyscyplin sportowych uprawianych na lekcjach.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE NA POSZCZEGÓLNE OCENY Z PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE W KLASIE VI SZKOŁY PODSTAWOWEJ.

I PÓŁROCZE

W klasie VI szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne, posiadany strój sportowy na zajęciach,
2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć, zaangażowanie i praca na lekcji, udział w zawodach szkolnych i pozaszkolnych,
3) sprawność fizyczną (kontrola):
   - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [wg MTSF],
   - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [wg MTSF],
   - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
   - próba mocy – skok w dal z miejsca,
   - biegi krótkie ze startu niskiego, biegi długie ze startu wysokiego, rzut piłeczką palantową,

4) Umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
  - układ zwinnościowo - akrobatyczny,
  - przewrót w przód z marszu do wyskoku,
- mini piłka nożna:
  - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,
  - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współćwiczącego),
- mini koszykówka:
  - podania piłki jednorącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,
  - rzut do kosza z dwutaktu z biegu,
  - kozłowanie piłki ze zmianą tempa i kierunku,
- mini piłka ręczna:
  - rzut na bramkę z biegu po podaniu od współćwiczącego,
  - podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
- mini piłka siatkowa:
  - odbicie piłki sposobem oburącz dolnym i górnym w parach oraz indywidualnie,
  - zagrywka sposobem dolnym oraz górnym z 5 - 6 m od siatki,

5) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny), uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.

Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne, posiadany strój sportowy na zajęciach	
1. Zawsze nosi strój sportowy (nie wykorzystał limitu 2 nieprzygotowań do lekcji) 2. Stosuje zasadę „czystej gry", jego postawa wobec nauczyciela i kolegów stanowi wzór do naśladowania.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Systematycznie nosi strój sportowy (2 razy może go nie mieć). 2. Jego postawa społeczna , zaangażowanie i stosunek do zajęć edukacyjnych wychowanie fizyczne nie budzą żadnych zastrzeżeń. 3. Zachowuje należytą dyscyplinę na lekcji, szanuje sprzęt. 4. Posiada nawyki higieniczno- zdrowotne.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Systematycznie nosi strój sportowy (2 razy może go nie mieć). 2. Jego postawa społeczna , stosunek do wychowania fizycznego nie budzi większych zastrzeżeń (chętnie ćwiczy, stosuje zasady higieny).	**OCENA DOBRA**
1. Zdarza mu się nie nosić stroju sportowego. 2. Przejawia pewne luki w zakresie wychowania społecznego: ma niechętny stosunek do ćwiczeń, nie zachowuje dyscypliny, przeszkadza w lekcji, nie szanuje sprzętu sportowego.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Bardzo często nie przynosi stroju sportowego. 2. Ma niechętny stosunek do ćwiczeń , często nie stosuje poleceń nauczyciela, nie zachowuje dyscypliny.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Ma lekceważący stosunek do zajęć: brak stroju (każdy trzeci brak stroju to kolejna ocena cząstkowa niedostateczna), pomimo zastosowanych środków uczeń dalej nie stosuje się do wymogów na ocenę wyższą, nie słucha poleceń nauczyciela , przeszkadza kolegom, swoim zachowaniem stwarza zagrożenie bezpieczeństwa ćwiczących**.**	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć, zaangażowanie i praca na lekcji, udział w zawodach szkolnych i pozaszkolnych	
1. Uczeń bierze udział we wszystkich lekcja wychowania fizycznego, samodzielnie prowadzi część lekcji. 2. Reprezentuje szkołę na zawodach pozaszkolnych: miejskich, rejonowych, wojewódzkich, w poszczególnych	

dyscyplinach sportowych. 3. Uczeń bierze udział w zawodach w ramach klubów sportowych w poszczególnych dyscyplinach sportowych i osiąga w nich sukcesy, bierze udział w zawodach o charakterze masowym, uczestniczy w zajęciach SKS, itp.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opuścił kilka lekcji wychowania fizycznego (usprawiedliwione), z pomocą nauczyciela prowadzi część lekcji. 2. Uczeń bierze udział w zawodach szkolnych w poszczególnych dyscyplinach sportowych.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opuścił do 5 lekcji wychowania fizycznego, ale są one usprawiedliwione. 2. Nie prowadzi samodzielnie ani z pomocą nauczyciela lekcji, jest chętny do demonstrowania wybranych ćwiczeń 3. Uczeń korzysta z organizowanych imprez rekreacyjnych. 4. Potrafi zagospodarować swój czas, aby spędzić go czynnie. 5. Angażuje się w organizowanie różnych form rywalizacji, pomaga nauczycielowi w organizowaniu zajęć (pomoce do lekcji, rozkładanie i sprzątanie sprzętu).	**OCENA DOBRA**
1. Opuszcza lekcje wychowania fizycznego i zdarza mu się je nie usprawiedliwiać. 2. Nie prowadzi samodzielnie ani z pomocą nauczyciela lekcji lub jej części. 3. Uczeń bardzo rzadko bierze udział w życiu sportowym szkoły. 4. Nie wykazuje aktywności na lekcjach, tylko biernie w niej uczestniczy.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Często opuszcza lekcje wychowania fizycznego nie usprawiedliwiając ich. 2. Nie prowadzi samodzielnie ani z pomocą nauczyciela lekcji, nie jest chętny do demonstrowania wybranych ćwiczeń. 3. Unika pomocy nauczycielowi w organizowaniu lekcji np. rozłożenie sprzętu, sprzątnięcie go .	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Notorycznie opuszcza lekcje wychowania fizycznego nie usprawiedliwiając ich. 2. Odmawia współpracy z nauczycielem na lekcjach wychowania fizycznego, niechętnie lub wcale demonstruje wybrane ćwiczenia.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena sprawności fizycznej (kontrola): ▪ **siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [wg MTSF],** ▪ **gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [wg MTSF],** ▪ **pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera. próba mocy – skok w dal z miejsca,** ▪ **biegi krótkie ze startu niskiego, biegi długie ze startu wysokiego, rzut piłeczką palantową,**	
1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną przekraczającą stawiane wymagania na ocenę bardzo dobrą. 2. Uczeń potrafi samodzielnie dokonać samooceny sprawności fizycznej na podstawie testów sprawności fizycznej. 3. Uczeń poczynił znaczne postępy w osobistym usprawnianiu. Wykazuje się wynikami wyższymi od stawianych wymagań w dyscyplinach realizowanych na lekcji.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę bardzo dobrą. 2. Uczeń wykorzystuje test sprawności fizycznej do określenia swojej samooceny sprawności fizycznej. 3. Doskonali swoją sprawność fizyczną.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę dobrą . 2. Uczeń wykorzystuje 4 próby z testu sprawności fizycznej do samooceny sprawności fizycznej. 3. Nie potrzebuje zachęty ze strony nauczyciela do pracy nad osobistym usprawnieniem.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę dostateczną. 2. Potrafi wykorzystać 2 próby z testu sprawności fizycznej do określenia własnej sprawności fizycznej. 3. Wykazuje pewne postępy w usprawnianiu motorycznym.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń w małym stopniu spełnił wymagania sprawnościowe na ocenę dostateczną. 2. Nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną sprawności fizycznej. 3. Wykazuje nikłe postępy w osobistym usprawnianiu motorycznym. 4. Nie dba o swoje postępy w rozwoju sprawności fizycznej.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń nie podejmuje próby wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów 2. Nie potrafi dokonać samooceny i samokontroli sprawności fizycznej (nie posługuje się żadnym testem sprawności fizycznej 3. Nie wykazuje postępów w usprawnianiu fizycznym.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena umiejętności ruchowych: **gimnastyka:** ➢ **układ zwinnościowo - akrobatyczny,** ➢ **przewrót w przód z marszu do wyskoku,**	
1. Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap edukacyjny. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach, grach, ćwiczeniach , ale mało się stara.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 4. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych określanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier. 5. Nie podejmuje próby wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów umiejętności ruchowych.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena umiejętności ruchowych: **mini piłka nożna:** ➢ **prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,** ➢ **uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współćwiczącego),**	
1 Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap edukacyjny. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce. 3. Potrafi samodzielnie sędziować rozgrywki klasowe. 4. Umiejętności ucznia maja wpływ na podniesienie poziomu gry całego zespołu.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu. 3. Prawidłowo realizuje założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w wymaganiach programowych. 4. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe. 5. Przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę, stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi. 3. W pewnym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach , grach, ćwiczeniach , ale mało się stara. 4. Ma problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Nabyte umiejętności nie przedkładają się na wyniki. 4. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 5. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych określanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier. 5. Nie podejmuje próby wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów umiejętności ruchowych.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena umiejętności ruchowych: **mini koszykówka:** ➢ **podania piłki jednorącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,** ➢ **rzut do kosza z dwutaktu z biegu,** ➢ **kozłowanie piłki ze zmianą tempa i kierunku,**	
1. Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap edukacyjny. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce. 3. Potrafi samodzielnie sędziować rozgrywki klasowe. 4. Umiejętności ucznia maja wpływ na podniesienie poziomu gry całego zespołu.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu. 3. Prawidłowo realizuje założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w wymaganiach programowych. 4. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe. 5. Przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę, stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi. 3. W pewnym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach , grach, ćwiczeniach , ale mało się stara. 4. Ma problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.	**OCENA DOSTATECZNA**

1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 4. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych określanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier. 5. Nie podejmuje próby wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów umiejętności ruchowych.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena umiejętności ruchowych: **mini piłka ręczna:** ➢ **rzut na bramkę z biegu po podaniu od współćwiczącego,** ➢ **podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,**	
1. Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap edukacyjny. Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce. Potrafi 2. samodzielnie sędziować rozgrywki klasowe 3. Umiejętności ucznia maja wpływ na podniesienie poziomu gry całego zespołu	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w 2. osiągnięcie celu. Prawidłowo realizuje założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w wymaganiach 3. programowych.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi. 3. W pewnym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach , grach, ćwiczeniach , ale mało się stara. 4. Ma problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.	**OCENA DOSTATECZNA**

1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Nabyte umiejętności nie przedkładają się na wyniki. 4. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 5. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych określanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier. 5. Nie podejmuje próby wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów umiejętności ruchowych.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena umiejętności ruchowych: **mini piłka siatkowa:** ➢ **odbicie piłki sposobem oburącz dolnym i górnym w parach oraz indywidualnie,** ➢ **zagrywka sposobem dolnym oraz górnym z 5-6 m od siatki,**	
1. Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap edukacyjny oraz wykraczające poza wymagania programowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce. 3. Potrafi samodzielnie sędziować rozgrywki klasowe.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu. 3. Prawidłowo realizuje założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w wymaganiach programowych. 4. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe. 5. Przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę, stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi. 3. W pewnym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę.	**OCENA DOBRA**

1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach , grach, ćwiczeniach , ale mało się stara. 4. Ma problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Nabyte umiejętności nie przedkładają się na wyniki. 4. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 5. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych określanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier. 5. Nie podejmuje próby wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów umiejętności ruchowych.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena wiadomości: ▪ **uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),** ▪ **uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),** ▪ **uczeń zna wszystkie próby MTSF i ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik**	
1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania programowe oraz wykraczające poza te wymagania. 2. Uczeń bezbłędnie określa przepisy realizowanych gier zespołowych oraz zna technikę wykonania poszczególnych umiejętności ruchowych. 3. Posiada duże wiadomości z zakresu wychowania fizycznego, sportu, zdrowia (wiadomości sportowe lokalne, krajowe i światowe).	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania programowe objęte przedmiotem wychowanie fizyczne. 2. Na pytania nauczyciela odpowiada samodzielnie, prawidłowo i wyczerpująco. 3. Zna przepisy i mechanikę sędziowania oraz taktykę z dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach .	**OCENA BARDZO DOBRA**

1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Zna podstawowe przepisy i zasady taktyki z dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach z małymi lukami. Posiada pewne wiadomości z zakresu sędziowania. 3. Na pytania nauczyciela odpowiada niezbyt wyczerpująco.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował wiadomości określane jako wymagania podstawowe. 2. W jego wiadomościach z zakresu przepisów dyscyplin sportowych uprawianych na lekcjach są duże braki. 3. Na pytania nauczyciela odpowiada z jego pomocą. Wypowiedzi ucznia są niesamodzielne, pobieżne.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń opanował wiadomości określane jako wymagania podstawowe z bardzo dużymi brakami. 2. Na pytania nauczyciela odpowiada z jego dużą pomocą lub w ogóle. 3. Nie zna sposobów sędziowania, zasad taktyki . Przepisy gier, zabaw ruchowych zna bardzo pobieżnie, z dużą pomocą nauczyciela.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń nie opanował wiadomości określanych jako wymagania podstawowe. 2. Cechuje go niewiedza w zakresie wychowania fizycznego. 3. Nie zna podstawowych przepisów gier i zabaw ruchowych oraz dyscyplin sportowych uprawianych na lekcjach.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE NA POSZCZEGÓLNE OCENY Z PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE W KLASIE VI SZKOŁY PODSTAWOWEJ.

II PÓŁROCZE

W klasie VI szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne, posiadany strój sportowy na zajęciach,
2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć, zaangażowanie i praca na lekcji, udział w zawodach szkolnych i pozaszkolnych,
3) sprawność fizyczną (kontrola):
   - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [wg MTSF],
   - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [wg MTSF],
   - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
   - próba mocy – skok w dal z miejsca,
   - biegi krótkie ze startu niskiego, biegi długie ze startu wysokiego, rzut piłeczką palantową, 4) Umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
  - Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne na torze przeszkód
  - Skoki gimnastyczne z wykorzystaniem różnych przyrządów
- mini piłka nożna:
  - slalom z prowadzeniem piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy

- strzały z różnych pozycji po podaniu od partnera

- mini koszykówka:
  - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w zespołach dwójkowych i trójkowych, ,
  - rzut do kosza z dwutaktu w biegu po podaniu od partnera,
  - rzuty do kosza po zwodzie pojedynczym,
- mini piłka ręczna:
  - rzut na bramkę z biegu po zwodzie pojedynczym,
  - podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
- mini piłka siatkowa:
  - odbicie piłki sposobem oburącz dolnym i górnym w parach oraz w zespołach trójkowych,
  - zagrywka sposobem górnym z 5-6 m od siatki,

5) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny), uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.

Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne, posiadany strój sportowy na zajęciach	
1. Zawsze nosi strój sportowy (nie wykorzystał limitu 2 nieprzygotowań do lekcji) 2. Stosuje zasadę „czystej gry", jego postawa wobec nauczyciela i kolegów stanowi wzór do naśladowania.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Systematycznie nosi strój sportowy (2 razy może go nie mieć). 2. Jego postawa społeczna , zaangażowanie i stosunek do zajęć edukacyjnych wychowanie fizyczne nie budzą żadnych zastrzeżeń. 3. Zachowuje należytą dyscyplinę na lekcji, szanuje sprzęt. 4. Posiada nawyki higieniczno- zdrowotne.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Systematycznie nosi strój sportowy (2 razy może go nie mieć). 2. Jego postawa społeczna , stosunek do wychowania fizycznego nie budzi większych zastrzeżeń (chętnie ćwiczy, stosuje zasady higieny).	**OCENA DOBRA**
1. Zdarza mu się nie nosić stroju sportowego. 2. Przejawia pewne luki w zakresie wychowania społecznego: ma niechętny stosunek do ćwiczeń, nie zachowuje dyscypliny, przeszkadza w lekcji, nie szanuje sprzętu sportowego.	**OCENA DOSTATECZNA**

1. Bardzo często nie przynosi stroju sportowego. 2. Ma niechętny stosunek do ćwiczeń , często nie stosuje poleceń nauczyciela, nie zachowuje dyscypliny.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Ma lekceważący stosunek do zajęć: brak stroju (każdy trzeci brak stroju to kolejna ocena cząstkowa niedostateczna), pomimo zastosowanych środków uczeń dalej nie stosuje się do wymogów na ocenę wyższą, nie słucha poleceń nauczyciela , przeszkadza kolegom, swoim zachowaniem stwarza zagrożenie bezpieczeństwa ćwiczących**.**	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć, zaangażowanie i praca na lekcji, udział w zawodach szkolnych i pozaszkolnych	
1. Uczeń bierze udział we wszystkich lekcja wychowania fizycznego, samodzielnie prowadzi część lekcji. 2. Reprezentuje szkołę na zawodach pozaszkolnych: miejskich, rejonowych, wojewódzkich, w poszczególnych dyscyplinach sportowych. 3. Uczeń bierze udział w zawodach w ramach klubów sportowych w poszczególnych dyscyplinach sportowych i osiąga w nich sukcesy, bierze udział w zawodach o charakterze masowym, uczestniczy w zajęciach SKS, itp.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opuścił kilka lekcji wychowania fizycznego (usprawiedliwione), z pomocą nauczyciela prowadzi część lekcji. 2. Uczeń bierze udział w zawodach szkolnych w poszczególnych dyscyplinach sportowych.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opuścił do 5 lekcji wychowania fizycznego, ale są one usprawiedliwione. 2. Nie prowadzi samodzielnie ani z pomocą nauczyciela lekcji, jest chętny do demonstrowania wybranych ćwiczeń 3. Uczeń korzysta z organizowanych imprez rekreacyjnych. 4. Potrafi zagospodarować swój czas, aby spędzić go czynnie. 5. Angażuje się w organizowanie różnych form rywalizacji, pomaga nauczycielowi w organizowaniu zajęć (pomoce do lekcji, rozkładanie i sprzątanie sprzętu).	**OCENA DOBRA**
1. Opuszcza lekcje wychowania fizycznego i zdarza mu się je nie usprawiedliwiać.	

2. Nie prowadzi samodzielnie ani z pomocą nauczyciela lekcji lub jej części. 3. Uczeń bardzo rzadko bierze udział w życiu sportowym szkoły. 4. Nie wykazuje aktywności na lekcjach, tylko biernie w niej uczestniczy.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Często opuszcza lekcje wychowania fizycznego nie usprawiedliwiając ich. 2. Nie prowadzi samodzielnie ani z pomocą nauczyciela lekcji, nie jest chętny do demonstrowania wybranych ćwiczeń. 3. Unika pomocy nauczycielowi w organizowaniu lekcji np. rozłożenie sprzętu, sprzątnięcie go .	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Notorycznie opuszcza lekcje wychowania fizycznego nie usprawiedliwiając ich. 2. Odmawia współpracy z nauczycielem na lekcjach wychowania fizycznego, niechętnie lub wcale demonstruje wybrane ćwiczenia.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena sprawności fizycznej (kontrola): ▪ **siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [wg MTSF],** ▪ **gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [wg MTSF],** ▪ **pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera. próba mocy – skok w dal z miejsca,** ▪ **biegi krótkie ze startu niskiego, biegi długie ze startu wysokiego, rzut piłeczką palantową,**	
1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną przekraczającą stawiane wymagania na ocenę bardzo dobrą. 2. Uczeń potrafi samodzielnie dokonać samooceny sprawności fizycznej na podstawie testów sprawności fizycznej. 3. Uczeń poczynił znaczne postępy w osobistym usprawnianiu. Wykazuje się wynikami wyższymi od stawianych wymagań w dyscyplinach realizowanych na lekcji.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę bardzo dobrą. 2. Uczeń wykorzystuje test sprawności fizycznej do określenia swojej samooceny sprawności fizycznej. 3. Doskonali swoją sprawność fizyczną.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę dobrą . 2. Uczeń wykorzystuje 4 próby z testu sprawności fizycznej do samooceny sprawności fizycznej. 3. Nie potrzebuje zachęty ze strony nauczyciela do pracy nad osobistym usprawnieniem.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę dostateczną.	

2. Potrafi wykorzystać 2 próby z testu sprawności fizycznej do określenia własnej sprawności fizycznej. 3. Wykazuje pewne postępy w usprawnianiu motorycznym.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń w małym stopniu spełnił wymagania sprawnościowe na ocenę dostateczną. 2. Nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną sprawności fizycznej. 3. Wykazuje nikłe postępy w osobistym usprawnianiu motorycznym. 4. Nie dba o swoje postępy w rozwoju sprawności fizycznej.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń nie podejmuje próby wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów 2. Nie potrafi dokonać samooceny i samokontroli sprawności fizycznej (nie posługuje się żadnym testem sprawności fizycznej 3. Nie wykazuje postępów w usprawnianiu fizycznym.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena umiejętności ruchowych: **gimnastyka:** ➢ **Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne na torze przeszkód** ➢ **Skoki gimnastyczne z wykorzystaniem różnych przyrządów**	
1. Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach, grach, ćwiczeniach , ale mało się stara.	**OCENA DOSTATECZNA**

1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 4. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych określanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier. 5. Nie podejmuje próby wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów umiejętności ruchowych.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena umiejętności ruchowych: **mini piłka nożna:** ➢ **slalom z prowadzeniem piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy** ➢ **strzały z różnych pozycji po podaniu od partnera**	
1 Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap edukacyjny. Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce. 2. Potrafi samodzielnie sędziować rozgrywki klasowe. 3. Umiejętności ucznia maja wpływ na podniesienie poziomu gry całego zespołu.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu. 3. Prawidłowo realizuje założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w wymaganiach programowych. 4. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe. 5. Przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę, stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi. 3. W pewnym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę.	**OCENA DOBRA**

1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach , grach, ćwiczeniach , ale mało się stara. 4. Ma problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Nabyte umiejętności nie przedkładają się na wyniki. 4. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 5. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych określanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier. 5. Nie podejmuje próby wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów umiejętności ruchowych.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena umiejętności ruchowych: **mini koszykówka:** ➢ **podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w zespołach dwójkowych i trójkowych, ,** ➢ **rzut do kosza z dwutaktu w biegu po podaniu od partnera,** ➢ **rzuty do kosza po zwodzie pojedynczym,**	
1. Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap edukacyjny. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce. 3. Potrafi samodzielnie sędziować rozgrywki klasowe. 4. Umiejętności ucznia maja wpływ na podniesienie poziomu gry całego zespołu.	**OCENA CELUJĄCA**

1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu. 3. Prawidłowo realizuje założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w wymaganiach programowych. 4. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe. 5. Przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę, stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi. 3. W pewnym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach , grach, ćwiczeniach , ale mało się stara. 4. Ma problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 4. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych określanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier. 5. Nie podejmuje próby wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów umiejętności ruchowych.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena umiejętności ruchowych: **mini piłka ręczna:** ➢ **rzut na bramkę z biegu po zwodzie pojedynczym,** ➢ **podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,**	

1 Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap. Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce. Potrafi 2. samodzielnie sędziować rozgrywki klasowe 3. Umiejętności ucznia maja wpływ na podniesienie poziomu gry całego zespołu	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w 2. osiągnięcie celu. Prawidłowo realizuje założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w wymaganiach 3. programowych.	**OCENA BARDZO DOBRA**
4. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe. 5. Przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę, stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.	
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi. 3. W pewnym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach , grach, ćwiczeniach , ale mało się stara. 4. Ma problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Nabyte umiejętności nie przedkładają się na wyniki. 4. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 5. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych określanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier. 5. Nie podejmuje próby wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów umiejętności ruchowych.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena umiejętności ruchowych: **mini piłka siatkowa:** ➢ **odbicie piłki sposobem oburącz dolnym i górnym w parach oraz w zespołach trójkowych,** ➢ **zagrywka sposobem górnym z 5-6 m od siatki,**	
1. Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap edukacyjny. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce. 3. Potrafi samodzielnie sędziować rozgrywki klasowe.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu. 3. Prawidłowo realizuje założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w wymaganiach programowych. 4. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe. 5. Przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę, stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi. 3. W pewnym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach , grach, ćwiczeniach , ale mało się stara. 4. Ma problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Nabyte umiejętności nie przedkładają się na wyniki. 4. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 5. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych określanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier. 5. Nie podejmuje próby wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów umiejętności ruchowych.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena wiadomości: ▪ **uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),** ▪ **uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),** ▪ **uczeń zna wszystkie próby MTSF i ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik**	
1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania programowe. 2. Uczeń bezbłędnie określa przepisy realizowanych gier zespołowych oraz zna technikę wykonania poszczególnych umiejętności ruchowych. 3. Posiada duże wiadomości z zakresu wychowania fizycznego, sportu, zdrowia (wiadomości sportowe lokalne, krajowe i światowe).	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania programowe objęte przedmiotem wychowanie fizyczne. 2. Na pytania nauczyciela odpowiada samodzielnie, prawidłowo i wyczerpująco. 3. Zna przepisy i mechanikę sędziowania oraz taktykę z dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach .	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Zna podstawowe przepisy i zasady taktyki z dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach z małymi lukami. Posiada pewne wiadomości z zakresu sędziowania. 3. Na pytania nauczyciela odpowiada niezbyt wyczerpująco.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował wiadomości określane jako wymagania podstawowe. 2. W jego wiadomościach z zakresu przepisów dyscyplin sportowych uprawianych na lekcjach są duże braki. 3. Na pytania nauczyciela odpowiada z jego pomocą. Wypowiedzi ucznia są niesamodzielne, pobieżne.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń opanował wiadomości określane jako wymagania podstawowe z bardzo dużymi brakami. Na 2. pytania nauczyciela odpowiada z jego dużą pomocą lub w ogóle.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

3. Nie zna sposobów sędziowania, zasad taktyki . Przepisy gier, zabaw ruchowych zna bardzo pobieżnie, z dużą pomocą nauczyciela.	
1. Uczeń nie opanował wiadomości określanych jako wymagania podstawowe. 2. Cechuje go niewiedza w zakresie wychowania fizycznego. 3. Nie zna podstawowych przepisów gier i zabaw ruchowych oraz dyscyplin sportowych uprawianych na lekcjach.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE NA POSZCZEGÓLNE OCENY Z PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE W KLASIE VII SZKOŁY PODSTAWOWEJ.

I PÓŁROCZE

W klasie VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne, posiadany strój sportowy na zajęciach,
2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć , zaangażowanie i praca na lekcji, udział w zawodach szkolnych i pozaszkolnych,
3) sprawność fizyczną (kontrola):
   siła mięs ni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [wg MTSF], gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [wg MTSF], pro ba mocy - skok w dal z miejsca, bieg krótki ze startu

niskiego, bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków [wg MTSF], pomiar siły względnej [wg MTSF]:

- zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
- podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy, biegi przedłużone na dystansie ze startu wysokiego, pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

rzut piłeczką palantową

4) Umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
  - układ zwinnościowo - akrobatyczny,
- piłka nożna:
  - zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
- koszykówka:
  - zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współćwiczącego
- piłka ręczna:
  - rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współćwiczącego,
- piłka siatkowa:
  - łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach oraz indywidualnie,

5) wiadomości uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test), uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne), uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne, posiadany strój sportowy na zajęciach	
1. Zawsze nosi strój sportowy (nie wykorzystał limitu 2 nieprzygotowań do lekcji) 2. Stosuje zasadę „czystej gry”, jego postawa wobec nauczyciela i kolego w stanowi wzór do naśladowania.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Systematycznie nosi strój sportowy (2 razy może go nie mieć). 2. Jego postawa społeczna , zaangażowanie i stosunek do zajęć edukacyjnych wychowanie fizyczne nie budzą żadnych zastrzeżeń . 3. Zachowuje należytą dyscyplinę na lekcji, szanuje sprzęt. 4. Posiada nawyki higieniczno- zdrowotne.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Systematycznie nosi strój sportowy (2 razy może go nie mieć). 2. Jego postawa społeczna , stosunek do wychowania fizycznego nie budzi większych zastrzeżeń (chętnie ćwiczy, stosuje zasady higieny).	**OCENA DOBRA**
1. Zdarza mu się nie nosić stroju sportowego. 2. Przejawia pewne luki w zakresie wychowania społecznego: ma niechętny stosunek do ćwiczeń , nie zachowuje dyscypliny, przeszkadza w lekcji, nie szanuje sprzętu sportowego.	**OCENA DOSTATECZNA**

1. Bardzo często nie przynosi stroju sportowego. 2. Ma niechętny stosunek do ćwiczeń , często nie stosuje poleceń nauczyciela, nie zachowuje dyscypliny.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Ma lekceważący stosunek do zajęć : brak stroju (każdy trzeci brak stroju to kolejna ocena cząstkowa niedostateczna), pomimo zastosowanych środków uczeń dalej nie stosuje się do wymogów na ocenę wyższą, nie słucha poleceń nauczyciela , przeszkadza kolegom, swoim zachowaniem stwarza zagrożenie bezpieczeństwa ćwiczących**.**	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć, zaangażowanie i praca na lekcji, udział w zawodach szkolnych i pozaszkolnych	
1. Uczeń bierze udział we wszystkich lekcja wychowania fizycznego, samodzielnie prowadzi część lekcji. 2. Reprezentuje szkołę na zawodach pozaszkolnych: miejskich, rejonowych, wojewódzkich, w poszczególnych dyscyplinach sportowych. 3. Uczeń bierze udział w zawodach w ramach klubo w sportowych w poszczególnych dyscyplinach sportowych i osiąga w nich sukcesy, bierze udział w zawodach o charakterze masowym, uczestniczy w zajęciach SKS, itp.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opuścił kilka lekcji wychowania fizycznego (usprawiedliwione), z pomocą nauczyciela prowadzi część lekcji. 2. Uczeń bierze udział w zawodach szkolnych w poszczególnych dyscyplinach sportowych.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opuścił do 5 lekcji wychowania fizycznego, ale są one usprawiedliwione. 2. Nie prowadzi samodzielnie ani z pomocą nauczyciela lekcji, jest chętny do demonstrowania wybranych ćwiczeń 3. Uczeń korzysta z organizowanych imprez rekreacyjnych. 4. Potrafi zagospodarować swój czas, aby spędzić go czynnie. 5. Angażuje się w organizowanie różnych form rywalizacji, pomaga nauczycielowi w organizowaniu zajęć (pomoce do lekcji, rozkładanie i sprzątanie sprzętu).	**OCENA DOBRA**
1. Opuszcza lekcje wychowania fizycznego i zdarza mu się je nie usprawiedliwiać . 2. Nie prowadzi samodzielnie ani z pomocą nauczyciela lekcji lub jej części. 3. Uczeń bardzo rzadko bierze udział w życiu sportowym szkoły. 4. Nie wykazuje aktywności na lekcjach, tylko biernie w niej uczestniczy.	**OCENA DOSTATECZNA**

1. Często opuszcza lekcje wychowania fizycznego nie usprawiedliwiając ich. 2. Nie prowadzi samodzielnie ani z pomocą nauczyciela lekcji, nie jest chętny do demonstrowania wybranych ćwiczeń . **3.** Unika pomocy nauczycielowi w organizowaniu lekcji np. rozłożenie sprzętu, sprzątnięcie go.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Notorycznie opuszcza lekcje wychowania fizycznego nie usprawiedliwiając ich. 2. Odmawia współpracy z nauczycielem na lekcjach wychowania fizycznego, niechętnie lub wcale demonstruje wybrane ćwiczenia.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena sprawności fizycznej (kontrola): siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [wg MTSF], próba mocy - skok w dal z miejsca , bieg krótki ze startu niskiego, bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków [wg MTSF], pomiar siły względnej [wg MTSF]: **• zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,** **• podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy, biegi przedłużone na dystansie ze startu wysokiego, pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera , rzut piłeczką palantową,**	
1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną przekraczającą stawiane wymagania na ocenę bardzo dobrą. 2. Uczeń potrafi samodzielnie dokonać samooceny sprawności fizycznej na podstawie testów sprawności fizycznej. 3. Uczeń poczynił znaczne postępy w osobistym usprawnianiu. Wykazuje się wynikami wyższymi od stawianych wymagań w dyscyplinach realizowanych na lekcji.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę bardzo dobrą. 2. Uczeń wykorzystuje test sprawności fizycznej do okres lenia swojej samooceny sprawności fizycznej. 3. Doskonali swoją sprawność fizyczną.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę dobrą . 2. Uczeń wykorzystuje 4 próby z testu sprawności fizycznej do samooceny sprawności fizycznej. 3. Nie potrzebuje zachęty ze strony nauczyciela do pracy nad osobistym usprawnieniem.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę dostateczną.	

2. Potrafi wykorzystać 2 próby z testu sprawności fizycznej do okres lenia własnej sprawności fizycznej. 3. Wykazuje pewne postępy w usprawnianiu motorycznym.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń w małym stopniu spełnił wymagania sprawnościowe na ocenę dostateczną. 2. Nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną sprawności fizycznej. 3. Wykazuje nikłe postępy w osobistym usprawnianiu motorycznym. 4. Nie dba o swoje postępy w rozwoju sprawności fizycznej.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń nie podejmuje próby wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów 2. Nie potrafi dokonać samooceny i samokontroli sprawności fizycznej (nie posługuje się żadnym testem sprawności fizycznej 3. Nie wykazuje postępów w usprawnianiu fizycznym.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena umiejętności ruchowych: gimnastyka: **układ zwinnościowo - akrobatyczny,**	
1. Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap edukacyjny. 2, Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe okres lane jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach, grach, ćwiczeniach , ale mało się stara.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 4. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych okres lanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier. 5. Nie podejmuje pro by wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów umiejętności ruchowych.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena umiejętności ruchowych: piłka nożna: **zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,**	
1. Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap edukacyjny. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce. Potrafi samodzielnie sędziować rozgrywki klasowe. 3. Umiejętności ucznia maja wpływ na podniesienie poziomu gry całego zespołu 4.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu. 3. Prawidłowo realizuje założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w wymaganiach programowych. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe. 4. Przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę, stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej. 5.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi. 3. W pewnym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe okres lane jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach , grach, ćwiczeniach , ale mało się stara. 4. Ma problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.	**OCENA DOSTATECZNA**

1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Nabyte umiejętności nie przedkładają się na wyniki. 4. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 5. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych okres lanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier. 5. Nie podejmuje pro by wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów umiejętności ruchowych.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena umiejętności ruchowych: **koszykówka:** **zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współćwiczącego,**	
1. Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap edukacyjny. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce. Potrafi samodzielnie sędziować rozgrywki klasowe. 3. Umiejętności ucznia maja wpływ na podniesienie poziomu gry całego zespołu	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu. 3. Prawidłowo realizuje założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w wymaganiach programowych. 4. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe. 5. Przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę, stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi. 3. W pewnym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe okres lane jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach , grach, ćwiczeniach , ale mało się stara. 4. Ma problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.	**OCENA DOSTATECZNA**

1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Nabyte umiejętności nie przedkładają się na wyniki. 4. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 5. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych okres lanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena umiejętności ruchowych: piłka ręczna: **rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współćwiczącego,**	
1. Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap edukacyjny. Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce. 2. Potrafi samodzielnie sędziować rozgrywki klasowe. 3. Umiejętności ucznia maja wpływ na podniesienie poziomu gry całego zespołu 4.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu. 3. Prawidłowo realizuje założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w wymaganiach programowych. 4. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe. 5. Przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę, stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz niecoś lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi. 3. W pewnym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe okres lane jako wymagania podstawowe. 2. C wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w grach, ćwiczeniach , ale mało się stara. 4. Ma problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.	**OCENA DOSTATECZNA**

1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Nabyte umiejętności nie przedkładają się na wyniki. 4. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 5. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych okres lanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena umiejętności ruchowych: piłka siatkowa: łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach oraz indywidualnie,	
1. Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap edukacyjny. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce. 3. Potrafi samodzielnie sędziować rozgrywki klasowe Umiejętności ucznia maja wpływ na podniesienie poziomu gry całego zespołu	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu. 3. Prawidłowo realizuje założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w wymaganiach programowych. 4. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe. 5. Przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę, stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi. 3. W pewnym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe okres lane jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach , grach, ćwiczeniach , ale mało się stara. 4. Ma problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Nabyte umiejętności nie przedkładają się na wyniki. 4. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 5. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych okres lanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena wiadomości: **uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test), uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne), uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ustne lub pisemny test).**	
1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania programowe. 2. Uczeń bezbłędnie okres la przepisy realizowanych gier zespołowych oraz zna technikę wykonania poszczególnych umiejętności ruchowych. 3. Posiada duże wiadomości z zakresu wychowania fizycznego, sportu, zdrowia (wiadomości sportowe lokalne, krajowe i światowe).	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania programowe objęte przedmiotem wychowanie fizyczne. 2. Na pytania nauczyciela odpowiada samodzielnie, prawidłowo i wyczerpująco. 3. Zna przepisy i mechanikę sędziowania oraz taktykę z dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach .	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Zna podstawowe przepisy i zasady taktyki z dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach z małymi lukami. Posiada pewne wiadomości z zakresu sędziowania. **3.** Na pytania nauczyciela odpowiada niezbyt wyczerpująco.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował wiadomości okres lane jako wymagania podstawowe. 2. W jego wiadomościach z zakresu przepisów dyscyplin sportowych uprawianych na lekcjach są duże braki. **3.** Na pytania nauczyciela odpowiada z jego pomocą. Wypowiedzi ucznia są niesamodzielne, pobieżne.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń opanował wiadomości okres lane jako wymagania podstawowe z bardzo dużymi brakami. 2. Na pytania nauczyciela odpowiada z jego dużą pomocą lub w ogóle. **3.** Nie zna sposobów sędziowania, zasad taktyki . Przepisy gier, zabaw ruchowych zna bardzo pobieżnie, z duża pomocą nauczyciela.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń nie opanował wiadomości okres lanych jako wymagania podstawowe. 2. Cechuje go niewiedza w zakresie wychowania fizycznego. **3.** Nie zna podstawowych przepisów gier i zabaw ruchowych oraz dyscyplin sportowych uprawianych na lekcjach.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE NA POSZCZEGÓLNE OCENY Z PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE W KLASIE VII SZKOŁY PODSTAWOWEJ.

II PÓŁROCZE

W klasie VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne, posiadany strój sportowy na zajęciach,
2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć , zaangażowanie i praca na lekcji, udział w zawodach szkolnych i pozaszkolnych,
3) sprawność fizyczną (kontrola):
   siła mięs ni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [wg MTSF], gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [wg MTSF], pro ba mocy - skok w dal z miejsca, bieg krótki ze startu niskiego, bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków [wg MTSF], pomiar siły względnej [wg MTSF]:
   - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
   - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy, biegi przedłużone na dystansie ze startu wysokiego, pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

   rzut piłeczką palantową
4) Umiejętnos ci ruchowe gimnastyka:
   - ➢ łączone formy przewrót w przód i w tył,
- piłka nożna:
   - ➢ prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
- koszykówka:
   - ➢ podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
- piłka ręczna:
   - ➢ poruszanie się w obronie (w strefie) oraz w ataku,
- piłka siatkowa:
   - ➢ zagrywka sposobem górnym z 5-6 m od siatki,
5) wiadomości uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test), uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny), uczeń zna wszystkie pro by ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne, posiadany strój sportowy na zajęciach	
1. Zawsze nosi strój sportowy (nie wykorzystał limitu 2 nieprzygotowań do lekcji) 2. Stosuje zasadę „czystej gry”, jego postawa wobec nauczyciela i kolego w stanowi wzór do nas lądowania.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Systematycznie nosi strój sportowy (2 razy może go nie mieć). 2. Jego postawa społeczna , zaangażowanie i stosunek do zajęć edukacyjnych wychowanie fizyczne nie budzą żadnych zastrzeżeń . 3. Zachowuje należytą dyscyplinę na lekcji, szanuje sprzęt. 4. Posiada nawyki higieniczno- zdrowotne.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Systematycznie nosi strój sportowy (2 razy może go nie mieć). 2. Jego postawa społeczna , stosunek do wychowania fizycznego nie budzi większych zastrzeżeń (chętnie ćwiczy, stosuje zasady higieny).	**OCENA DOBRA**
1. Zdarza mu się nie nosić stroju sportowego. 2. Przejawia pewne luki w zakresie wychowania społecznego: ma niechętny stosunek do ćwiczeń , nie zachowuje dyscypliny, przeszkadza w lekcji, nie szanuje sprzętu sportowego.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Bardzo często nie przynosi stroju sportowego. 2. Ma niechętny stosunek do ćwiczeń , często nie stosuje poleceń nauczyciela, nie zachowuje dyscypliny.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Ma lekceważący stosunek do zajęć : brak stroju (każdy trzeci brak stroju to kolejna ocena cząstkowa niedostateczna), pomimo zastosowanych środków uczeń dalej nie stosuje się do wymogów na ocenę wyższą, nie słucha poleceń nauczyciela , przeszkadza kolegom, swoim zachowaniem stwarza zagrożenie bezpieczeństwa ćwiczących**.**	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć, zaangażowanie i praca na lekcji, udział w zawodach szkolnych i pozaszkolnych	
1. Uczeń bierze udział we wszystkich lekcja wychowania fizycznego, samodzielnie prowadzi część lekcji. 2. Reprezentuje szkołę na zawodach pozaszkolnych: miejskich, rejonowych, wojewódzkich, w poszczególnych dyscyplinach sportowych. 3. Uczeń bierze udział w zawodach w ramach klubo w sportowych w poszczególnych dyscyplinach sportowych i osiąga w nich sukcesy, bierze udział w zawodach o charakterze masowym, uczestniczy w zajęciach SKS, itp.	**OCENA CELUJĄCA**

1. Uczeń opuścił kilka lekcji wychowania fizycznego (usprawiedliwione), z pomocą nauczyciela prowadzi część lekcji. 2. Uczeń bierze udział w zawodach szkolnych w poszczególnych dyscyplinach sportowych.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opuścił do 5 lekcji wychowania fizycznego, ale są one usprawiedliwione. 2. Nie prowadzi samodzielnie ani z pomocą nauczyciela lekcji, jest chętny do demonstrowania wybranych ćwiczeń 3. Uczeń korzysta z organizowanych imprez rekreacyjnych. 4. Potrafi zagospodarować swój czas, aby spędzić go czynnie. 5. Angażuje się w organizowanie różnych form rywalizacji, pomaga nauczycielowi w organizowaniu zajęć (pomoce do lekcji, rozkładanie i sprzątanie sprzętu).	**OCENA DOBRA**
1. Opuszcza lekcje wychowania fizycznego i zdarza mu się je nie usprawiedliwiać . 2. Nie prowadzi samodzielnie ani z pomocą nauczyciela lekcji lub jej części. 3. Uczeń bardzo rzadko bierze udział w życiu sportowym szkoły. 4. Nie wykazuje aktywności na lekcjach, tylko biernie w niej uczestniczy.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Często opuszcza lekcje wychowania fizycznego nie usprawiedliwiając ich. 2. Nie prowadzi samodzielnie ani z pomocą nauczyciela lekcji, nie jest chętny do demonstrowania wybranych ćwiczeń . 3. Unika pomocy nauczycielowi w organizowaniu lekcji np. rozłożenie sprzętu, sprzątnięcie go.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Notorycznie opuszcza lekcje wychowania fizycznego nie usprawiedliwiając ich. 2. Odmawia współpracy z nauczycielem na lekcjach wychowania fizycznego, niechętnie lub wcale demonstruje wybrane ćwiczenia.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena sprawności fizycznej (kontrola): siła mięs ni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [wg MTSF], próba mocy - skok w dal z miejsca , bieg krótki ze startu niskiego, bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klockom w [wg MTSF], pomiar siły względnej [wg MTSF]: • zwis na ugiętych rękach – dziewczęta, • podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy, biegi przedłużone na dystansie ze startu wysokiego, pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera rzut piłeczką palantową,	
1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną przekraczającą stawiane wymagania na ocenę bardzo dobrą. 2. Uczeń potrafi samodzielnie dokonać samooceny sprawności fizycznej na podstawie testów sprawności fizycznej. 3. Uczeń poczynił znaczne postępy w osobistym usprawnianiu. Wykazuje się wynikami wyższymi od stawianych wymagań w dyscyplinach realizowanych na lekcji.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę bardzo dobrą. 2. Uczeń wykorzystuje test sprawności fizycznej do okres lenia swojej samooceny sprawności fizycznej. 3. Doskonali swoją sprawność fizyczną.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę dobrą . 2. Uczeń wykorzystuje 4 pro by z testu sprawności fizycznej do samooceny sprawności fizycznej. 3. Nie potrzebuje zachęty ze strony nauczyciela do pracy nad osobistym usprawnieniem.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę dostateczną. 2. Potrafi wykorzystać 2 pro by z testu sprawności fizycznej do okres lenia własnej sprawności fizycznej. 3. Wykazuje pewne postępy w usprawnianiu motorycznym.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń w małym stopniu spełnił wymagania sprawnościowe na ocenę dostateczną. 2. Nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną sprawności fizycznej. 3. Wykazuje nikłe postępy w osobistym usprawnianiu motorycznym. 4. Nie dba o swoje postępy w rozwoju sprawności fizycznej.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń nie podejmuje pro by wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów	

2. Nie potrafi dokonać samooceny i samokontroli sprawności fizycznej (nie posługuje się żadnym testem sprawności fizycznej 3. Nie wykazuje postępów w usprawnianiu fizycznym.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

miejętności ruchowych: gimnastyka: **łączone formy przewrotów w przód i w tył,**	
1. Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap edukacyjny. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe okres lane jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach, grach, ćwiczeniach , ale mało się stara.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 4. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych okres lanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena umiejętności ruchowych: piłka nożna: ➢ **prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,**	
1 Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap edukacyjny. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce. 3. Potrafi samodzielnie sędziować rozgrywki klasowe 4. Umiejętności ucznia maja wpływ na podniesienie poziomu gry całego zespołu	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu. 3. Prawidłowo realizuje założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w wymaganiach programowych. 4. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe. 5. Przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę, stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu. 3. Prawidłowo realizuje założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w wymaganiach 4. programowych. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe. 5. Przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę, stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe okres lane jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach , grach, ćwiczeniach , ale mało się stara. 4. Ma problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Nabyte umiejętności nie przedkładają się na wyniki. 4. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 5. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych okres lanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena umiejętności ruchowych: **koszykówka:** **podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,**	
1. Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap edukacyjny 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce. 3. Potrafi samodzielnie sędziować rozgrywki klasowe 4. Umiejętności ucznia maja wpływ na podniesienie poziomu gry całego zespołu	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu. 3. Prawidłowo realizuje założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w wymaganiach programowych. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe. 4. Przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę, stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz niecoś c lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi. 3. W pewnym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe okres lane jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach , grach, ćwiczeniach , ale mało się stara. 4. Ma problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętni Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 3. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych okres lanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena umiejętności ruchowych: piłka ręczna: **▯ poruszanie się w obronie (w strefie) oraz w ataku,**	
1. Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap edukacyjny. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce. 3. Potrafi samodzielnie sędziować rozgrywki klasowe 4. Umiejętności ucznia maja wpływ na podniesienie poziomu gry całego zespołu	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu. 3. Prawidłowo realizuje założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w wymaganiach programowych. 4. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe. 5. Przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę, stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi. 3. W pewnym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe okres lane jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach , grach, ćwiczeniach , ale mało się stara. 4. Ma problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Nabyte umiejętności nie przedkładają się na wyniki. 4. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 5. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych okres lanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier. 5. Nie podejmuje pro by wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów umiejętności ruchowych.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena umiejętności ruchowych: **piłka siatkowa:** **zagrywka sposobem górnym z 5-6 m od siatki,**	
1. Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap edukacyjny. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce. 3. Potrafi samodzielnie sędziować rozgrywki klasowe 4. Umiejętności ucznia maja wpływ na podniesienie poziomu gry całego zespołu	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu. 3. Prawidłowo realizuje założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w wymaganiach programowych. 4. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe. 5. Przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę, stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi. 3. W pewnym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe okres lane jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach , grach, ćwiczeniach , ale mało się stara. 4. Ma problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.	**OCENA DOSTATECZNA**

1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Nabyte umiejętności nie przedkładają się na wyniki. 4. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 5. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych okres lanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier. 5. Nie podejmuje pro by wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów umiejętności ruchowych.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena wiadomości: uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test), uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne), uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ustne lub pisemny test).	
1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania programowe. 2. Uczeń bezbłędnie okres la przepisy realizowanych gier zespołowych oraz zna technikę wykonania poszczególnych umiejętności ruchowych. 3. Posiada duże wiadomości z zakresu wychowania fizycznego, sportu, zdrowia (wiadomości sportowe lokalne, krajowe i światowe).	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania programowe objęte przedmiotem wychowanie fizyczne. 2. Na pytania nauczyciela odpowiada samodzielnie, prawidłowo i wyczerpująco. 3. Zna przepisy i mechanikę sędziowania oraz taktykę z dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach .	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Zna podstawowe przepisy i zasady taktyki z dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach z małymi lukami. Posiada pewne wiadomości z zakresu sędziowania. 3. Na pytania nauczyciela odpowiada niezbyt wyczerpująco.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował wiadomości okres lane jako wymagania podstawowe. 2. W jego wiadomościach z zakresu przepisów dyscyplin sportowych uprawianych na lekcjach są duże braki. 3. Na pytania nauczyciela odpowiada z jego pomocą. Wypowiedzi ucznia są niesamodzielne, pobieżnie.	**OCENA DOSTATECZNA**

1. Uczeń opanował wiadomości okres lane jako wymagania podstawowe z bardzo dużymi brakami. 2. Na pytania nauczyciela odpowiada z jego dużą pomocą lub w ogóle. 3. Nie zna sposobów sędziowania, zasad taktyki . Przepisy gier, zabaw ruchowych zna bardzo pobieżnie, z dużą pomocą nauczyciela.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń nie opanował wiadomości okres lanych jako wymagania podstawowe. 2. Cechuje go niewiedza w zakresie wychowania fizycznego. 3. Nie zna podstawowych przepisów gier i zabaw ruchowych oraz dyscyplin sportowych uprawianych na lekcjach.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE NA POSZCZEGÓLNE OCENY Z PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE W KLASIE VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ.

I PÓŁROCZE

W klasie VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne, posiadany strój sportowy na zajęciach,
2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć, zaangażowanie i praca na lekcji, udział w zawodach szkolnych i pozaszkolnych,
3) sprawność fizyczną (kontrola):
   - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s
   - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [wg MTSF],
   - próba mocy - skok w dal z miejsca ,
   - bieg krótki ze startu niskiego,
   - bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków [wg MTSF],
   - pomiar siły względnej [wg MTSF]:
   - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
   - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
   - biegi przedłużone na dystansie ze startu wysokiego,
   - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera
   - rzut piłeczką palantową,

4) Umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
  - ➢ przerzut bokiem,
- piłka nożna:
  - ➢ zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy, koszykówka:
  - ➢ zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współćwiczącego,
- piłka ręczna:
  - ➢ rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współćwiczącego,
- piłka siatkowa:
  - ➢ zagrywka sposobem górnym z 6 m od siatki,
  - ➢ odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym,

5) wiadomości:

➢ wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne, posiadany strój sportowy na zajęciach	
1. Zawsze nosi strój sportowy (nie wykorzystał limitu 2 nieprzygotowań do lekcji) 2. Stosuje zasadę „czystej gry", jego postawa wobec nauczyciela i kolegów stanowi wzór do naśladowania.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Systematycznie nosi strój sportowy (2 razy może go nie mieć). 2. Jego postawa społeczna , zaangażowanie i stosunek do zajęć edukacyjnych wychowanie fizyczne nie budzą żadnych zastrzeżeń. 3. Zachowuje należytą dyscyplinę na lekcji, szanuje sprzęt. 4. Posiada nawyki higieniczno- zdrowotne.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Systematycznie nosi strój sportowy (2 razy może go nie mieć). 2. Jego postawa społeczna , stosunek do wychowania fizycznego nie budzi większych zastrzeżeń (chętnie ćwiczy, stosuje zasady higieny).	**OCENA DOBRA**
1. Zdarza mu się nie nosić stroju sportowego. 2. Przejawia pewne luki w zakresie wychowania społecznego: ma niechętny stosunek do ćwiczeń, nie zachowuje dyscypliny, przeszkadza w lekcji, nie szanuje sprzętu sportowego.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Bardzo często nie przynosi stroju sportowego. 2. Ma niechętny stosunek do ćwiczeń , często nie stosuje poleceń nauczyciela, nie zachowuje dyscypliny.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

1. Ma lekceważący stosunek do zajęć: brak stroju (każdy trzeci brak stroju to kolejna ocena cząstkowa niedostateczna),pomimo zastosowanych środków uczeń dalej nie stosuje się do wymogów na ocenę wyższą, nie słucha poleceń nauczyciela , przeszkadza kolegom, swoim zachowaniem stwarza zagrożenie bezpieczeństwa ćwiczących.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć, zaangażowanie i praca na lekcji, udział w zawodach szkolnych i pozaszkolnych	
1. Uczeń bierze udział we wszystkich lekcja wychowania fizycznego, samodzielnie prowadzi część lekcji. 2. Reprezentuje szkołę na zawodach pozaszkolnych: miejskich, rejonowych, wojewódzkich, w poszczególnych dyscyplinach sportowych. 3. Uczeń bierze udział w zawodach w ramach klubów sportowych w poszczególnych dyscyplinach sportowych i osiąga w nich sukcesy, bierze udział w zawodach o charakterze masowym, uczestniczy w zajęciach SKS, itp.	**OCENACELUJĄCA**
1. Uczeń opuścił kilka lekcji wychowania fizycznego (usprawiedliwione), z pomocą nauczyciela prowadzi część lekcji. 2. Uczeń bierze udział w zawodach szkolnych w poszczególnych dyscyplinach sportowych.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opuścił do 5 lekcji wychowania fizycznego, ale są one usprawiedliwione. 2. Nie prowadzi samodzielnie ani z pomocą nauczyciela lekcji, jest chętny do demonstrowania wybranych ćwiczeń 3. Uczeń korzysta z organizowanych imprez rekreacyjnych. 4. Potrafi zagospodarować swój czas, aby spędzić go czynnie. 5. Angażuje się w organizowanie różnych form rywalizacji, pomaga nauczycielowi w organizowaniu zajęć (pomoce do lekcji, rozkładanie i sprzątanie sprzętu).	**OCENA DOBRA**
1. Opuszcza lekcje wychowania fizycznego i zdarza mu się je nie usprawiedliwiać. 2. Nie prowadzi samodzielnie ani z pomocą nauczyciela lekcji lub jej części. 3. Uczeń bardzo rzadko bierze udział w życiu sportowym szkoły. 4. Nie wykazuje aktywności na lekcjach, tylko biernie w niej uczestniczy.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Często opuszcza lekcje wychowania fizycznego nie usprawiedliwiając ich. 2. Nie prowadzi samodzielnie ani z pomocą nauczyciela lekcji, nie jest chętny do demonstrowania wybranych ćwiczeń. 3. Unika pomocy nauczycielowi w organizowaniu lekcji np. rozłożenie sprzętu, sprzątnięcie go.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Notorycznie opuszcza lekcje wychowania fizycznego nie usprawiedliwiając ich. 2. Odmawia współpracy z nauczycielem na lekcjach wychowania fizycznego, niechętnie lub wcale demonstruje wybrane ćwiczenia	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena sprawności fizycznej (kontrola): siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [wg MTSF], gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [wg MTSF], pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera. próba mocy – skok w dal z miejsca, biegi krótkie ze startu niskiego, biegi długie ze startu wysokiego, rzut piłeczką palantową,	
1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną przekraczającą stawiane wymagania na ocenę bardzo dobrą. 2. Uczeń potrafi samodzielnie dokonać samooceny sprawności fizycznej na podstawie testów sprawności fizycznej. 3. Uczeń poczynił znaczne postępy w osobistym usprawnianiu. Wykazuje się wynikami wyższymi od stawianych wymagań w dyscyplinach realizowanych na lekcji.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę bardzo dobrą. 2. Uczeń wykorzystuje test sprawności fizycznej do określenia swojej samooceny sprawności fizycznej. 3. Doskonali swoją sprawność fizyczną.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę dobrą . 2. Uczeń wykorzystuje 4 próby z testu sprawności fizycznej do samooceny sprawności fizycznej. 3. Nie potrzebuje zachęty ze strony nauczyciela do pracy nad osobistym usprawnieniem.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę dostateczną. 2. Potrafi wykorzystać 2 próby z testu sprawności fizycznej do określenia własnej sprawności fizycznej. 3. Wykazuje pewne postępy w usprawnianiu motorycznym.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń w małym stopniu spełnił wymagania sprawnościowe na ocenę dostateczną. 2. Nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samoceną sprawności fizycznej. 3. Wykazuje nikłe postępy w osobistym usprawnianiu motorycznym. 4. Nie dba o swoje postępy w rozwoju sprawności fizycznej.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń nie podejmuje próby wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów 2. Nie potrafi dokonać samooceny i samokontroli sprawności fizycznej (nie posługuje się żadnym testem sprawności fizycznej 3. Nie wykazuje postępów w usprawnianiu fizycznym.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena umiejętności ruchowych: gimnastyka: ➢ **przerzut bokiem,** ➢ **„piramida" dwójkowa**	

1. Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap edukacyjny. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce. 3. Stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji, potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu. 3. Stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji.	**OCENA** **BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi. 3. Dość dobrze stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach, grach, ćwiczeniach , ale mało się stara. 4. Nie potrafi dobrze stosować zasad asekuracji i samo asekuracji.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 4. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce. Nie potrafi stosować zasad asekuracji i samo asekuracji.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych określanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier. 5. Nie podejmuje próby wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów umiejętności ruchowych. 6. Całkowicie lekceważy zasady asekuracji.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena umiejętności ruchowych: piłka nożna: **zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,**	

1. Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap edukacyjny. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce. 3. Uczeń w dużym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę. 4. Uczeń potrafi zaplanować rozgrywki szkolne według systemu pucharowego i każdy z każdym". 5. Potrafi samodzielnie sędziować rozgrywki klasowe.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu. 3. Prawidłowo realizuje założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w wymaganiach programowych. 4. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe. 5. Przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę, stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.	**OCENA** **BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi. 3. W pewnym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę. 4. Dość dobrze stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach , grach, ćwiczeniach , ale mało się stara. 4. Ma problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Nabyte umiejętności nie przedkładają się na wyniki. 4. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 5. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych określanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier. 5. Nie podejmuje próby wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów umiejętności ruchowych.	**OCENA** **NIEDOSTATECZNA**

Ocena umiejętności ruchowych: koszykówka: **zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współćwiczącego,**	

1. Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap edukacyjny. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce. 3. Uczeń w dużym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę. 4. Uczeń potrafi zaplanować rozgrywki szkolne według systemu pucharowego i każdy z każdym". 5. Potrafi samodzielnie sędziować rozgrywki klasowe.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu. 3. Prawidłowo realizuje założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w wymaganiach programowych. 4. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe. 5. Przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę, stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.	**OCENA** **BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi. 3. W pewnym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę. 4. Dość dobrze stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach , grach, ćwiczeniach , ale mało się stara. 4. Ma problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Nabyte umiejętności nie przedkładają się na wyniki. 4. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 5. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych określanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier. 5. Nie podejmuje próby wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów umiejętności ruchowych.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena umiejętności ruchowych: **piłka ręczna: rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współćwiczącego,**	
1. Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap edukacyjny. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce. 3. Uczeń w dużym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę. 4. Uczeń potrafi zaplanować rozgrywki szkolne według systemu pucharowego i każdy z każdym". 5. Potrafi samodzielnie sędziować rozgrywki klasowe.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek gnięcie celu. 3. Prawidłowo realizuje założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w wymaganiach programowych. 4. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe. 5. Przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę, stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.	**OCENA** **BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi. 3. W pewnym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę. 4. Dość dobrze stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach , grach, ćwiczeniach , ale mało się stara. 4. Ma problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Nabyte umiejętności nie przedkładają się na wyniki. 4. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 5. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych określanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier. 5. Nie podejmuje próby wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów umiejętności ruchowych.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena umiejętności ruchowych: ka siatkowa: zagrywka sposobem górnym z 6 m od siatki, odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym,	
1. Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap edukacyjny. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce. 3. Uczeń w dużym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę. 4. Uczeń potrafi zaplanować rozgrywki szkolne według systemu pucharowego i każdy z każdym". 5. Potrafi samodzielnie sędziować rozgrywki klasowe.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu. 3. Prawidłowo realizuje założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w wymaganiach programowych. 4. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe. 5. Przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę, stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi. 3. W pewnym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę. 4. Dość dobrze stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach , grach, ćwiczeniach , ale mało się stara. 4. Ma problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Nabyte umiejętności nie przedkładają się na wyniki. 4. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 5. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych określanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier. 5. Nie podejmuje próby wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów umiejętności ruchowych.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena wiadomości: wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy (odpowiedzi ustne lub pisemny test),	
1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania programowe. 2. Uczeń bezbłędnie określa przepisy realizowanych gier zespołowych oraz zna technikę wykonania poszczególnych umiejętności ruchowych. 3. Posiada duże wiadomości z zakresu wychowania fizycznego, sportu, zdrowia(wiadomości sportowe lokalne, krajowe i światowe).	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania programowe objęte przedmiotem wychowanie fizyczne. 2. Na pytania nauczyciela odpowiada samodzielnie, prawidłowo i wyczerpująco. 3. Zna przepisy i mechanikę sędziowania oraz taktykę z dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach .	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Zna podstawowe przepisy i zasady taktyki z dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach z małymi lukami, posiada pewne wiadomości z zakresu sędziowania. 3. Na pytania nauczyciela odpowiada niezbyt wyczerpująco.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował wiadomości określane jako wymagania podstawowe. 2. W jego wiadomościach z zakresu przepisów dyscyplin sportowych uprawianych na lekcjach są duże braki. 3. Na pytania nauczyciela odpowiada z jego pomocą. Wypowiedzi ucznia są niesamodzielne, pobieżne.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń opanował wiadomości określane jako wymagania podstawowe z bardzo dużymi brakami. 2. Na pytania nauczyciela odpowiada z jego dużą pomocą lub w ogóle. 3. Nie zna sposobów sędziowania, zasad taktyki . Przepisy gier, zabaw ruchowych zna bardzo pobieżnie, z dużą pomocą czyciela.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń nie opanował wiadomości określanych jako wymagania podstawowe. 2. Cechuje go niewiedza w zakresie wychowania fizycznego. 3. Nie zna podstawowych przepisów gier i zabaw ruchowych oraz dyscyplin sportowych uprawianych na lekcjach.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE NA POSZCZEGÓLNE OCENY Z PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE W KLASIE VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ.

II PÓŁROCZE

W klasie VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne, posiadany strój sportowy na zajęciach,
2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć, zaangażowanie i praca na lekcji, udział w zawodach szkolnych i pozaszkolnych,
3) sprawność fizyczną (kontrola):

- ➢ siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s
- ➢ gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [wg MTSF],
- ➢ próba mocy - skok w dal z miejsca ,
- ➢ bieg krótki ze startu niskiego,
- ➢ bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków [wg MTSF], ➢ pomiar siły względnej [wg MTSF]:
- ➢ zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
- ➢ podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
- ➢ biegi przedłużone na dystansie ze startu wysokiego,
- ➢ pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera
- ➢ rzut piłeczką palantową,

4) Umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
  - ➢ układ zwinnościowo – akrobatyczny
- piłka nożna:
  - ➢ prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
- koszykówka:
  - ➢ podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
- piłka ręczna:
  - ➢ poruszanie się w obronie „każdy swego”,
- piłka siatkowa:
  - ➢ wystawienie piłki sposobem oburącz górnym, technika ataku,

5) wiadomości:

- ➢ zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej,
- ➢ wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne, posiadany strój sportowy na zajęciach	
1. Zawsze nosi strój sportowy (nie wykorzystał limitu 2 nieprzygotowań do lekcji) 2. Stosuje zasadę „czystej gry”, jego postawa wobec nauczyciela i kolegów stanowi wzór do naśladowania.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Systematycznie nosi strój sportowy (2 razy może go nie mieć). 2. Jego postawa społeczna , zaangażowanie i stosunek do zajęć edukacyjnych wychowanie fizyczne nie budzą żadnych zastrzeżeń. 3. Zachowuje należytą dyscyplinę na lekcji, szanuje sprzęt. 4. Posiada nawyki higieniczno- zdrowotne.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Systematycznie nosi strój sportowy (2 razy może go nie mieć). 2. Jego postawa społeczna , stosunek do wychowania fizycznego nie budzi większych zastrzeżeń (chętnie ćwiczy, stosuje zasady higieny).	**OCENA DOBRA**
1. Zdarza mu się nie nosić stroju sportowego. 2. Przejawia pewne luki w zakresie wychowania społecznego: ma niechętny stosunek do ćwiczeń, nie zachowuje dyscypliny, przeszkadza w lekcji, nie szanuje sprzętu sportowego.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Bardzo często nie przynosi stroju sportowego. 2. Ma niechętny stosunek do ćwiczeń , często nie stosuje poleceń nauczyciela, 3. nie zachowuje dyscypliny.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Ma lekceważący stosunek do zajęć: brak stroju (każdy trzeci brak stroju to kolejna ocena cząstkowa niedostateczna),pomimo zastosowanych środków uczeń dalej nie stosuje się do wymogów na ocenę wyższą, nie słucha poleceń nauczyciela , przeszkadza kolegom, swoim zachowaniem stwarza zagrożenie bezpieczeństwa ćwiczących**.**	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć, zaangażowanie i praca na lekcji, udział w zawodach szkolnych i pozaszkolnych	
1. Uczeń bierze udział we wszystkich lekcja wychowania fizycznego, samodzielnie prowadzi część lekcji. 2. Reprezentuje szkołę na zawodach pozaszkolnych: miejskich, rejonowych, wojewódzkich, w poszczególnych dyscyplinach sportowych. 3. Uczeń bierze udział w zawodach w ramach klubów sportowych w poszczególnych dyscyplinach sportowych i osiąga w nich sukcesy, bierze udział w zawodach o charakterze masowym, uczestniczy w zajęciach SKS, itp.	**OCENACELUJĄCA**
1. Uczeń opuścił kilka lekcji wychowania fizycznego (usprawiedliwione), z pomocą nauczyciela prowadzi część lekcji. 2. Uczeń bierze udział w zawodach szkolnych w poszczególnych dyscyplinach sportowych.	**OCENA BARDZO DOBRA**

1. Uczeń opuścił do 5 lekcji wychowania fizycznego, ale są one usprawiedliwione. 2. Nie prowadzi samodzielnie ani z pomocą nauczyciela lekcji, jest chętny do demonstrowania wybranych ćwiczeń 3. Uczeń korzysta z organizowanych imprez rekreacyjnych. 4. Potrafi zagospodarować swój czas, aby spędzić go czynnie. 5. Angażuje się w organizowanie różnych form rywalizacji, pomaga nauczycielowi w organizowaniu zajęć (pomoce do lekcji, rozkładanie i sprzątanie sprzętu).	**OCENA DOBRA**
1. Opuszcza lekcje wychowania fizycznego i zdarza mu się je nie usprawiedliwiać. 2. Nie prowadzi samodzielnie ani z pomocą nauczyciela lekcji lub jej części. 3. Uczeń bardzo rzadko bierze udział w życiu sportowym szkoły. 4. Nie wykazuje aktywności na lekcjach, tylko biernie w niej uczestniczy.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Często opuszcza lekcje wychowania fizycznego nie usprawiedliwiając ich. 2. Nie prowadzi samodzielnie ani z pomocą nauczyciela lekcji, nie jest chętny do demonstrowania wybranych ćwiczeń. 3. Unika pomocy nauczycielowi w organizowaniu lekcji np. rozłożenie sprzętu, sprzątnięcie go.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Notorycznie opuszcza lekcje wychowania fizycznego nie usprawiedliwiając ich. 2. Odmawia współpracy z nauczycielem na lekcjach wychowania fizycznego, niechętnie lub wcale demonstruje wybrane ćwiczenia.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena sprawności fizycznej (kontrola): siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [wg MTSF], gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [wg MTSF],pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu Próba Ruffiera. próba mocy – skok w dal z miejsca, biegi krótkie ze startu niskiego, biegi długie ze startu wysokiego, rzut piłeczką palantową,	
1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną przekraczającą stawiane wymagania na ocenę bardzo dobrą. 2. Uczeń potrafi samodzielnie dokonać samooceny sprawności fizycznej na podstawie testów sprawności fizycznej. 3. Uczeń poczynił znaczne postępy w osobistym usprawnianiu. Wykazuje się wynikami wyższymi od stawianych wymagań w dyscyplinach realizowanych na lekcji.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę bardzo dobrą. 2. Uczeń wykorzystuje test sprawności fizycznej do określenia swojej samooceny sprawności fizycznej. 3. Doskonali swoją sprawność fizyczną.	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę dobrą . 2. Uczeń wykorzystuje 4 próby z testu sprawności fizycznej do samooceny sprawności fizycznej. 3. Nie potrzebuje zachęty ze strony nauczyciela do pracy nad osobistym usprawnieniem.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę dostateczną. 2. Potrafi wykorzystać 2 próby z testu sprawności fizycznej do określenia własnej sprawności fizycznej. 3. Wykazuje pewne postępy w usprawnianiu motorycznym.	**OCENA DOSTATECZNA**

1. Uczeń w małym stopniu spełnił wymagania sprawnościowe na ocenę dostateczną. 2. Nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną sprawności fizycznej. 3. Wykazuje nikłe postępy w osobistym usprawnianiu motorycznym. 4. Nie dba o swoje postępy w rozwoju sprawności fizycznej.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń nie podejmuje próby wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów 2. Nie potrafi dokonać samooceny i samokontroli sprawności fizycznej (nie posługuje się żadnym testem sprawności fizycznej . 3. Nie wykazuje postępów w usprawnianiu fizycznym.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena umiejętności ruchowych: **gimnastyka:** ➢ **układ zwinnościowo – akrobatyczny**	
1. Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap edukacyjny. Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce. 2. Stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji, potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów. 3.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu. 3. Stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji.	**OCENA** **BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi. 3. Dość dobrze stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach, grach, ćwiczeniach , ale mało się stara. 4. Nie potrafi dobrze stosować zasad asekuracji i samo asekuracji.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 4. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce. Nie potrafi stosować zasad asekuracji i samo asekuracji.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych określanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier. 5. Nie podejmuje próby wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów umiejętności ruchowych. 6. Całkowicie lekceważy zasady asekuracji.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena umiejętności ruchowych: **piłka nożna:** ➢ **prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,**	
1. Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap edukacyjny. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce. 3. Uczeń w dużym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę. 4. Uczeń potrafi zaplanować rozgrywki szkolne według systemu pucharowego i każdy z każdym". 5. Potrafi samodzielnie sędziować rozgrywki klasowe.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży 3. wysiłek w osiągnięcie celu. 4. Prawidłowo realizuje założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w wymaganiach programowych. 5. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe. 6. Przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę, stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.	**OCENA** **BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi. 3. W pewnym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę. 4. Dość dobrze stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach , grach, ćwiczeniach , ale mało się stara. 4. Ma problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.	**OCENA DOSTATECZNA**

1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Nabyte umiejętności nie przedkładają się na wyniki. 4. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 5. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych określanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier. 5. Nie podejmuje próby wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów umiejętności ruchowych.	**OCENA** **NIEDOSTATECZNA**

Ocena umiejętności ruchowych: **koszykówka:** ➢ **podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,**	
1. Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap edukacyjny. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce. 3. Uczeń w dużym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę. 4. Uczeń potrafi zaplanować rozgrywki szkolne według systemu pucharowego i każdy z każdym". 5. Potrafi samodzielnie sędziować rozgrywki klasowe.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek 3. w osiągnięcie celu. 4. Prawidłowo realizuje założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w wymaganiach programowych. 5. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe. 6. Przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę, stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.	**OCENA** **BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi. 3. W pewnym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę. 4. Dość dobrze stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach , grach, ćwiczeniach , ale mało się stara. 4. Ma problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.	**OCENA DOSTATECZNA**

1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Nabyte umiejętności nie przedkładają się na wyniki. 4. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 5. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych określanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier. 5. Nie podejmuje próby wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów umiejętności ruchowych.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena umiejętności ruchowych: **piłka ręczna:** ➢ **poruszanie się w obronie „każdy swego”,**	
1. Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap edukacyjny. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce. 3. Uczeń w dużym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę. 4. Uczeń potrafi zaplanować rozgrywki szkolne według systemu pucharowego i każdy z każdym”. 5. Potrafi samodzielnie sędziować rozgrywki klasowe.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek 3. w osiągnięcie celu. 4. Prawidłowo realizuje założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w wymaganiach programowych. 5. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe. 6. Przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę, stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.	**OCENA** **BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi. 3. W pewnym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę. 4. Dość dobrze stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach , grach, ćwiczeniach , ale mało się stara. 4. Ma problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.	**OCENA DOSTATECZNA**

1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Nabyte umiejętności nie przedkładają się na wyniki. 4. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 5. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych określanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier. 5. Nie podejmuje próby wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów umiejętności ruchowych.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena umiejętności ruchowych: **piłka siatkowa:** ➢ **wystawienie piłki sposobem oburącz górnym, technika ataku**,	
1. Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone na dany etap edukacyjny. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą technika i pewnie wykorzystuje dane elementy w praktyce. 3. Uczeń w dużym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę. 4. Uczeń potrafi zaplanować rozgrywki szkolne według systemu pucharowego i każdy z każdym". 5. Potrafi samodzielnie sędziować rozgrywki klasowe.	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek 3. w osiągnięcie celu. 4. Prawidłowo realizuje założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w wymaganiach programowych. 5. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe. 6. Przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę, stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.	**OCENA** **BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi. 3. W pewnym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę. 4. Dość dobrze stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach , grach, ćwiczeniach , ale mało się stara. 4. Ma problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

3. Nabyte umiejętności nie przedkładają się na wyniki. 4. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 5. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	
1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych określanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier. 5. Nie podejmuje próby wykonania poszczególnych testów i sprawdzianów umiejętności ruchowych.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocena wiadomości: **wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy (odpowiedzi ustne lub pisemny test),**	
1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania programowe. 2. Uczeń bezbłędnie określa przepisy realizowanych gier zespołowych oraz zna technikę wykonania poszczególnych umiejętności ruchowych. 3. Posiada duże wiadomości z zakresu wychowania fizycznego, sportu, zdrowia(wiadomości sportowe lokalne, krajowe 4. i światowe).	**OCENA CELUJĄCA**
1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania programowe objęte przedmiotem wychowanie fizyczne. 2. Na pytania nauczyciela odpowiada samodzielnie, prawidłowo i wyczerpująco. 3. Zna przepisy i mechanikę sędziowania oraz taktykę z dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach .	**OCENA BARDZO DOBRA**
1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania programowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Zna podstawowe przepisy i zasady taktyki z dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach z małymi lukami. Posiada pewne wiadomości z zakresu sędziowania. 3. Na pytania nauczyciela odpowiada niezbyt wyczerpująco.	**OCENA DOBRA**
1. Uczeń opanował wiadomości określane jako wymagania podstawowe. 2. W jego wiadomościach z zakresu przepisów dyscyplin sportowych uprawianych na lekcjach są duże braki. 3. Na pytania nauczyciela odpowiada z jego pomocą. Wypowiedzi ucznia są niesamodzielne, pobieżne.	**OCENA DOSTATECZNA**
1. Uczeń opanował wiadomości określane jako wymagania podstawowe z bardzo dużymi brakami. 2. Na pytania nauczyciela odpowiada z jego dużą pomocą lub w ogóle. 3. Nie zna sposobów sędziowania, zasad taktyki . Przepisy gier, zabaw ruchowych zna bardzo pobieżnie, z dużą pomocą nauczyciela.	**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**
1. Uczeń nie opanował wiadomości określanych jako wymagania podstawowe. 2. Cechuje go niewiedza w zakresie wychowania fizycznego. 3. Nie zna podstawowych przepisów gier i zabaw ruchowych oraz dyscyplin sportowych uprawianych na lekcjach.	**OCENA NIEDOSTATECZNA**