

PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA

Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Opracowane na podstawie WZO zawartych w Statucie Szkoły. Obowiązujące na lekcjach wychowania fizycznego prowadzonych przez nauczycieli Zespołu Szkół, Szkoły Podstawowej i Gimnazjum w Żytowiecku dotyczące: systemu oceniania na lekcji wychowania fizycznego – zasad ogólnych, wymagań, częstotliwości oraz sposobów sprawdzania sprawności, umiejętności i wiedzy uczniów, możliwości i sposobów poprawienia ocen częściowych oraz warunków uzyskania poszczególnych ocen śródrocznych i końcoworocznych.

ZASADY OGÓLNE

Na początku roku szkolnego uczniowie zapoznawani są (w sposób ogólny) z wymaganiami, które określone są w planach wynikowych nauczania wychowania fizycznego dla poszczególnych klas.

Przed każdym sprawdzianem umiejętności, uczniowie są zapoznawani ze szczegółowymi wymaganiami niezbędnymi do uzyskania poszczególnych ocen. Po każdym sprawdzianie nauczyciel omawia i uzasadnia uzyskane oceny wskazując braki oraz elementy do poprawy.

Uczeń ma obowiązek ćwiczyć na lekcji Wychowania Fizycznego w stroju gimnastycznym, na który składają się: obuwie, skarpetki, dres, spodenki, koszulka i są to rzeczy ,w których uczeń nie przyszedł do szkoły .

Uczeń który jest zawsze do lekcji przygotowany, bierze w niej czynny udział, jest aktywny i zaangażowany, nie przeszkadza w zajęciach i nie stwarza zagrożenia dla zdrowia własnego i współwiczających, dba o swoją higienę i rozwój, niezależnie od poziomu własnej sprawności fizycznej otrzymuje śródroczną i roczną ocenę dobrą i tylko od niego zależy czy zapracuje w ciągu roku szkolnego na ocenę lepszą bądź gorszą. Im większa aktywność ucznia na lekcji, zaangażowanie, pomoc w pracy nauczycielowi (przygotowanie sprzętu, sędziowanie, organizacja zawodów itp.), reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych, udział w zajęciach pozalekcyjnych tym jego szanse na uzyskanie oceny bardzo dobrej i celującej są wyższe.

Uczeń który: świadomie często na lekcji nie ćwiczy, nie bierze aktywnego udziału w lekcji, jest niezaangażowany, jest niezdyscyplinowany i świadomie przeszkadza w prowadzeniu zajęć stwarzając tym samym zagrożenie bezpieczeństwa na lekcjach dla siebie i współwiczających, obniża swoje szanse na uzyskanie na oceny dobrej.

Uczeń nieprzygotowany do zajęć z powodu braku stroju otrzymuje ocenę niedostateczną z wagą 3.

Uczeń który w semestrze zawsze uczestniczył w zajęciach wliczając w to usprawiedliwione nieobecności i zwolnienia z ćwiczeń spowodowane chorobą otrzymuje ocenę cząstkową celującą zgodnie z wagą oceny za aktywność na lekcji. Uczniowie ćwiczą na lekcji z włosami tak upiętymi, aby nie zasłaniały pola widzenia.

Na lekcji zabronione jest ćwiczenie w biżuterii, zegarkach, okularach itp. rzeczach, które mogą stanowić zagrożenie dla własnego zdrowia i współwiczających.

Każdą odniesioną na lekcji ranę, kontuzję czy złe samopoczucie uczeń niezwłocznie zgłasza nauczycielowi.

W przypadku choroby lub kontuzji wymagane jest zwolnienie pisemne z ćwiczeń wypisane przez rodzica (jedenodniowe) lub lekarza (więcej niż jeden dzień). Przy zwolnieniu lekarskim lub od rodzica (prawnego opiekuna) uczeń ma obowiązek być przygotowanym do lekcji (kompletny strój sportowy), szczegółowe zasady uczestniczenia takiego ucznia w zajęciach opisane zostały w części dotyczącej uczniów z dysfunkcjami. Jeżeli uczeń nie posiada stroju sportowego mimo zwolnienia z ćwiczeń, otrzymuje ocenę niedostateczną z

wagę 3.

W przypadku nagłej niedyspozycji zdrowotnej o nieznanym uczniowi podłożu ma on obowiązek zgłosić jej fakt nauczycielowi.

Uczennica która jest niedysponowana, z powodu krwawienia miesięczkowego również uczestniczy w zajęciach. Fakt ten nie jest powodem biernego uczestnictwa w lekcji. Jej obowiązkiem jest być przygotowanym do zajęć, czyli posiadać strój gimnastyczny. W przypadku, gdyby źle się poczuła w czasie zajęć, ma obowiązek zgłosić ten fakt nauczycielowi prowadzącemu.

Uczniowie wyznaczają w swojej grupie jedną osobę, która w szatni zbiera wartościowe rzeczy i przynosi je w woreczku na zbiórkę nauczycielowi.

Uczniowie mają obowiązek respektować i znać regulamin dotyczący korzystania z sali gimnastycznej, z którym są zapoznawani na początku każdego roku szkolnego.

Zasady zwolnień z zajęć Wychowania Fizycznego oraz zasady zwolnień z ćwiczeń na lekcjach Wychowania Fizycznego są zawarte w statucie szkoły

CZĘSTOTLIWOŚĆ, ZAKRES I SPOSOBY SPRAWDZANIA SPRAWNOŚCI UMIEJĘTNOŚCI I WIEDZY UCZNIÓW

Przy ustaleniu oceny z wychowania fizycznego, techniki, plastyki i muzyki należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.

•Ocenie podlegają:

- zaangażowanie, aktywność i systematyczność wykonywania zadań
- umiejętności i sprawność ucznia
- koleżeńskie stosunek i pomocy współwiczającym
- zdyscyplinowanie i bezpieczeństwo w czasie lekcji
- higiena osobista

- wiedza teoretyczna
- reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych różnego szczebla
- uprawianie sportu w dowolnym klubie sportowym

Wiadomości:

- Przepisy gier zespołowych oraz zasad innych form ruchowych i ich zastosowanie w sytuacjach praktycznych: rola uczestnika, organizatora, sędziego(observacja,);
- Rola i wpływ aktywności ruchowej na organizm człowieka, jego zdrowie i samokontrola, samoocena, zasady

funkcjonowania organizmu, regeneracja sił i czynnego odpoczynku, zapobieganie chorobom i uzależnieniom:

wiadomości teoretyczne i ich zastosowanie praktyczne(obserwacja, rozmowa z uczniem);

- Prowadzenie przez ucznia krótkich form ruchowych np. rozgrzewki(obserwacja);
- Wiadomości z zakresu kultury fizycznej i sportu, różne formy dzielenia się nimi i ich promocji np. wykonanie

Umiejętności:

- Sprawdzian praktyczny umiejętności technicznych ucznia w formie ćwiczeń oraz innych zadań ruchowych

(obserwacja): poprawność wykonania elementu technicznego, płynność przebiegu ćwiczeń, stopień trudności, indywidualny postęp w opanowaniu danego elementu;

- Umiejętność zastosowania poznanych elementów technicznych i taktycznych w praktyce np. grze(obserwacja);
- Umiejętność dokonania przez ucznia diagnozy własnych umiejętności ruchowych(obserwacja, rozmowa z uczniem);

Poziom sprawności fizycznej i jej postęp:

MTSF – siła RR, gibkość, wytrzymałość, siła mm. brzucha, skoczność, szybkość(

obserwacja, ocena punktowa, analiza wyników, rozmowa z uczniem, diagnoza własna ucznia);

2)Test Coopera – analiza wyników, rozmowa z uczniem, diagnoza własna ucznia

Sprawdzian praktyczny z zakresu LA: bieg, rzut, skok(obserwacja, analiza wyników, rozmowa z uczniem, diagnoza własna ucznia);

4)Inne formy oceny- np. start w zawodach sportowych;

Uczeń w czasie lekcji za znaczną aktywność, pracę na lekcji, systematyczność, stosunek do przedmiotu i współwiczających, zdyscyplinowanie, higienę osobistą i wiedzę teoretyczną jest nagradzany znakiem plus lub minus. Ilość zgromadzonych plusów bądź minusów skutkuje otrzymaniem oceny zgodnie z WZO zawartymi w Statucie Szkoły.

Jednak nauczyciel może zdecydować, o postawieniu za w/w czynniki bezpośrednio oceny częściowej, co wynika ze specyfiki przedmiotu. Jeżeli uczeń wykazuje się na lekcji znaczną aktywnością bez ingerencji nauczyciela może otrzymać ocenę z wagą 4. Jeżeli wykonuje zadanie z polecenia nauczyciela może otrzymać ocenę z wagą 2.

Umiejętności i sprawność ucznia jest sprawdzana poprzez sprawdziany, które odbywają się niezależnie od ilości innych sprawdzianów zaplanowanych na dany tydzień i nie muszą być one zapowiadane, co również wynika ze specyfiki przedmiotu.

Ocenę niedostateczną ze sprawdzianu może otrzymać uczeń, który do niego nie przystąpił i nie wykorzystał możliwości zaliczenia w dodatkowym terminie.

•Waga uzyskiwanych ocen zgodnie z WZO zawartymi w Statucie Szkoły.

MOŻLIWOŚCI POPRAWIANIA OCENY

Uczeń może poprawić ocenę ze sprawdzianu, uzgadniając termin jej poprawy z nauczycielem. Termin poprawy po uzyskaniu oceny nie może przekraczać dwóch tygodni. Ocena poprawiona nie jest brana pod uwagę. Oceny można poprawiać tylko po zajęciach

lekcyjnych.

Jeżeli uczeń nie przystąpił do sprawdzianu, ma dwa tygodnie na przystąpienie do sprawdzianu, po wcześniejszym uzgodnieniu terminu z nauczycielem. Do sprawdzianu przystępuje również po zajęciach lekcyjnych. Jeżeli w tym czasie uczeń nie przystąpi do sprawdzianu, otrzymuje ocenę niedostateczną, której nie może już poprawić.

W przypadku lekkiej atletyki, dopuszcza się możliwość przedłużenia terminu poprawy ze względu na warunki atmosferyczne. Warunkiem jest oczywiście uzgodnienie terminu poprawy w ciągu dwóch tygodni od dnia sprawdzianu.

OGÓLNE WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBEDNE DO UZYSKANIA POSZCZEGÓLNYCH OCEN

Ocena celująca

Uczeń:

1. Jest pilny, aktywny, systematyczny, bardzo chętnie ćwiczy na lekcjach.
2. Stara się wykonywać wszystkie ćwiczenia w stopniu na jaki pozwalają jego możliwości psychoruchowe.
3. Jest obecny na wszystkich zajęciach w czasie semestru (zwolnienia lekarskie i od rodziców związane z chorobą dziecka nie przekreślają szans na tę ocenę).
4. Zawsze jest przygotowany do lekcji: posiada czysty strój w który przebiera się przed lekcją i dba o higienę ciała.
5. Systematycznie uczestniczy w zajęciach fakultatywnych.
6. Posiadane wiadomości nt. przepisów i dyscyplin sportowych, edukacji zdrowotnej potrafi wykorzystać w praktyce.
7. Bardzo dobre i dobre oceny ze sprawdzianów umiejętności i motoryczności oraz

zaliczenie ich w terminie.

8. Jego postawa społeczna nie budzi zastrzeżeń (szanuje nauczyciela, jest koleżeński, ambitny, zdyscyplinowany, potrafi współdziałać w grupie, nie stwarza sytuacji konfliktowych, dba o sprzęt sportowy, przestrzega zasad fair-play).

9. Uczestniczy w zawodach sportowych godnie reprezentując barwy szkoły, zajmuje punktowane miejsca na zawodach międzyszkolnych.

10. Spełnienie wszystkich kryteriów na ocenę bdb.

Ocena bardzo dobra

Uczeń:

1. Jest pilny, aktywny, systematyczny, bardzo chętnie ćwiczy na lekcjach.

2. Stara się wykonywać wszystkie ćwiczenia w stopniu na jaki pozwalają jego możliwości psychoruchowe.

3. Nie opuszcza zajęć bez usprawiedliwienia.

4. Zawsze jest przygotowany do lekcji: posiada czysty strój, w który przebiera się przed lekcją i dba o higienę ciała.

5. Systematycznie uczestniczy w zajęciach fakultatywnych.

6. Posiadane wiadomości nt. przepisów i dyscyplin sportowych, edukacji zdrowotnej potrafi wykorzystać w praktyce.

7. Bardzo dobre i dobre oceny ze sprawdzianów umiejętności i motoryczności oraz zaliczenie ich w terminie.

8. Jego postawa społeczna nie budzi zastrzeżeń (szanuje nauczyciela, jest koleżeński, ambitny, zdyscyplinowany, potrafi współdziałać w grupie, nie stwarza sytuacji konfliktowych, dba o sprzęt sportowy, przestrzega zasad fair-play).

9. Bierze udział w szkolnych rozgrywkach i zawodach sportowych.

10. Uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych (SKS).

Ocena dobra

Uczeń:

1. Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną, jest pilny i aktywny ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz z małymi błędami technicznymi.

2. Nie opuszcza zajęć bez usprawiedliwienia.

3. Jest przygotowany do lekcji: posiada czysty strój, w który przebiera się przed lekcją i dba o higienę ciała.

5. Może sporadycznie być nieprzygotowany do lekcji.

6. Jego postawa społeczna nie budzi zastrzeżeń (szanuje nauczyciela, jest koleżeński, ambitny, zdyscyplinowany, potrafi współdziałać w grupie, nie stwarza sytuacji konfliktowych, dba o sprzęt sportowy, przestrzega zasad fair-play).

7. Bierze udział w szkolnych rozgrywkach i zawodach sportowych.

8. Uczestniczy nieregularnie w zajęciach pozalekcyjnych (SKS).

9. Posiadane wiadomości nt. przepisów i dyscyplin sportowych, edukacji zdrowotnej potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela.

Ocena dostateczna

Uczeń:

1. Jest niesystematyczny na zajęciach wychowania fizycznego, ćwiczy poniżej swoich możliwości psychoruchowych.

2. Zdarza mu się być nieprzygotowanym do zajęć wychowania fizycznego oraz zajęć bez usprawiedliwienia.

3. Dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną, ćwiczenia wykonuje niepewnie oraz z błędami

technicznymi.

4. Wykazuje małe postępy w motoryce, umiejętnościach i wiadomościach.

5. Jego postawa społeczna budzi zastrzeżenia, jest niekoleżeński i stwarza konflikty.

6. Wykazuje braki w zakresie kształtowania nawyków higieniczno-zdrowotnych.

7. Nie bierze udziału w pozalekcyjnych zajęciach sportowych, ale interesuje się życiem sportowym szkoły.

Ocena dopuszczająca

Uczeń:

1. Uczeń opanował treści programowe w stopniu minimalnym i ma duże zaległości.

2. Ćwiczenia wykonuje niechętnie z dużymi błędami technicznymi.

3. Posiada małe wiadomości, nie jest pilny i wykazuje małe postępy w usprawnianiu.

Uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą otrzymuje ocenę niedostateczną.

Zasady oceniania uczniów zwolnionych z ćwiczeń wychowania fizycznego

CZĘSTOTLIWOŚĆ, ZAKRES I SPOSOBY SPRAWDZANIA SPRAWNOŚCI UMIEJĘTNOŚCI I WIEDZY UCZNIÓW

Przy ustaleniu oceny z wychowania fizycznego, techniki, plastyki i muzyki należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.

•Ocenie podlegają:

-zaangażowanie, aktywność i systematyczność wykonywania zadań

- koleżeńskie stosunek i pomocy współwiczającym
- zdyscyplinowanie i bezpieczeństwo w czasie lekcji
- higiena osobista
- wiedza teoretyczna
- pomoc w organizacji zawodów sportowych różnego szczebla

WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO UZYSKANIA POSZCZEGÓLNYCH

OCEN

Ocena celująca:

Uczeń:

- 1.Pomoc w przygotowaniu zawodów w czasie pozalekcyjnym
2. Jest pilny, aktywny, systematyczny, bardzo chętnie pomaga w prowadzeniu lekcji.
3. Jest obecny na wszystkich zajęciach w czasie semestru
4. Zawsze jest przygotowany do lekcji: posiada czysty strój w który przebiera się przed lekcją i dba o higienę ciała.
- 5.Przeprowadza jedną lekcje Gier i Zabaw Ruchowych
- 6.Pomoc w przygotowaniu zawodów w czasie pozalekcyjnym.(raz w semestrze)
7. Posiadane wiadomości nt. przepisów i dyscyplin sportowych, edukacji zdrowotnej potrafi wykorzystać w praktyce.
8. Jego postawa społeczna nie budzi zastrzeżeń (szanuje nauczyciela, jest koleżeński, ambitny, zdyscyplinowany, potrafi współdziałać w grupie, nie stwarza sytuacji konfliktowych, dba o sprzęt sportowy, przestrzega zasad fair-play).
9. Przygotowuje dwa razy w semestrze prezentację multimedialną dotyczącą wybranego tematu zajęć edukacji zdrowotnej
- 10.Spełnienie wszystkich kryteriów na ocenę bdb.
- 11.Sędziowanie turniejów klasowych

Ocena bardzo dobra

Uczeń:

1. Jest pilny, aktywny, systematyczny, bardzo chętnie pomaga w prowadzeniu lekcji.
2. Nie opuszcza zajęć bez usprawiedliwienia.
3. Zawsze jest przygotowany do lekcji: posiada czysty strój, w który przebiera się przed lekcją i dba o higienę ciała.
4. Posiadane wiadomości nt. przepisów i dyscyplin sportowych, edukacji zdrowotnej potrafi wykorzystać w praktyce.
5. Jego postawa społeczna nie budzi zastrzeżeń (szanuje nauczyciela, jest koleżeński, ambitny, zdyscyplinowany, potrafi współdziałać w grupie, nie stwarza sytuacji konfliktowych, dba o sprzęt sportowy, przestrzega zasad fair-play).
6. Przygotowuje raz w semestrze prezentację multimedialną dotyczącą wybranego tematu zajęć edukacji zdrowotnej
7. Pomoc w przygotowaniu zawodów w czasie lekcyjnym
8. Opanował wymagania na ocenę db

Ocena dobra

Uczeń:

1. Nie opuszcza zajęć bez usprawiedliwienia.
2. Jest przygotowany do lekcji: posiada czysty strój, w który przebiera się przed lekcją i dba o higienę ciała.
3. Jego postawa społeczna nie budzi zastrzeżeń (szanuje nauczyciela, jest koleżeński, ambitny, zdyscyplinowany, potrafi współdziałać w grupie, nie stwarza sytuacji konfliktowych, dba o sprzęt sportowy, przestrzega zasad fair-play).
4. Pomaga w prowadzeniu lekcji
5. Uczeń przeprowadza trzy rozgrzewki w semestrze
6. Bierze udział w zawodach aktywnie jako kibic

Ocena dostateczna

Uczeń:

1. Zdarza mu się być nieprzygotowanym do zajęć wychowania fizycznego oraz zajęć bez usprawiedliwienia.

2. Jego postawa społeczna budzi zastrzeżenia, jest niekoleżeński i stwarza konflikty.
3. Wykazuje braki w zakresie kształtowania nawyków higieniczno-zdrowotnych.
4. Nie bierze udziału w organizowanych zawodach sportowych, ale interesuje się życiem sportowym szkoły

Ocena dopuszczająca

Uczeń:

1. Nie jest zaangażowany, posiada strój na zmianę ale nie pomaga w prowadzeniu zajęć swoich możliwości.

Uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą otrzymuje ocenę niedostateczną.

SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO UZYSKANIA POSZCZEGÓLNYCH OCEN ŚRÓDROCZNYCH I KOŃCOWOROCZNYCH

KLASA VI

Ocena dopuszczająca:

Uczeń:

1. stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej;
2. dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki.
3. demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.
4. wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył.
5. korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych.
6. stosuje zasady samoasekuracji.

7. omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem.

8. dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych.

Ocena dostateczna:

Uczeń:

1. wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera.

2. wykonuje próbę wieloobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu.

3. wykonuje prosty układ gimnastyczny.

4. uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę;

5. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.

6. wyjaśnia, jak należy zachować się na zabawie tanecznej, w dyskotecce.

7. wykonuje skok wzwyż techniką nożycową.

8. wykonuje rzut piłeczką palantową.

9. stosuje w grze podanie oburącz i jednorącz w wybranym kierunku.

10. stosuje w grze kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu.

Ocena dobra:

Uczeń:

1. bierze udział w aktywności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie, wypoczynek i sport.

2. poznaje własny rozwój fizyczny i sprawność fizyczną oraz praktykuje zachowania prozdrowotne.

3. wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki.

4. omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

5. wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.

6. wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki.
7. stosuje w grze rzut piłki do kosza.
8. stosuje w grze odbicie piłki oburącz sposobem górnym.
9. stosuje w grze rzut i strzał piłki do bramki.
10. mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku.
11. ocenia własną postawę ciała.

Ocena bardzo dobra:

Uczeń:

1. wymienia zasady i metody hartowania organizmu.
2. omawia zasady aktywnego wypoczynku.
3. stosuje w grze prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu.
4. omawia zasady aktywnego wypoczynku.
5. wykonuje rzut na bramkę z wysokości
6. wykonuje skok rozkroczny przez kozła.

Ocena celująca

Uczeń:

1. organizuje w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując prze pisy w formie uproszczonej.
2. omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach.
3. wykonuje odbicie bekhendem i forehandem.

KLASA II

Ocena dopuszczająca

Uczeń:

1. ocenia poziom własnej aktywności fizycznej.
2. przeprowadza rozgrzewkę.
3. planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny.
4. wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

Ocena dostateczna

Uczeń:

1. wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości.
2. wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie.
3. wybiera i pokonuje trasę crossu.
4. wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.
5. wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im.
6. wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski.
7. wykonuje przewrót w przód.

Ocena dobra

Uczeń:

1. omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego.
2. omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka.
3. opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, w tym wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu oraz kończyn górnych i dolnych, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość, a także ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.
4. wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.

5.demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

6.stosuje zasady „czystej gry”: niewykorzystywanie przewagi losowej, umiejętność właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki.

7.wyjaśnia, czym jest zdrowie; wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie

na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ.

8.stosuje w grze odbicie piłki oburącz sposobem dolnym.

9.omawia konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami.

10.wykonuje rzut piłeczką palantową

11.wykonuje skok techniką nożycową.

12.wykonuje rzut na bramkę z wyskoku.

13.wykonuje przewrót w przód.

Ocena bardzo dobra

Uczeń:

1.wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.

2.ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.

3.stosuje w grze zagrywkę, forhend i bekhend, zwody.

4.planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.

5.uczeń opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca.

6.wykonuje skok rozkroczny przez kozła.

7.wykonuje przewrót w tył.

8.wykonuje zbiecie piłki.

Ocena celująca

Uczeń:

1.wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania

sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.

2.opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym.

3.pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.

KLASA III

Ocena dopuszczająca

Uczeń:

1.ocenia poziom własnej aktywności fizycznej.

2.przeprowadza rozgrzewkę.

3.planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny.

4.wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

Ocena dostateczna

Uczeń:

1.wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości.

2.wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie.

3.wybiera i pokonuje trasę crossu.

4.wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.

5.wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im.

6.wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski.

7.wykonuje skok w dal techniką naturalną.

8.wykonuje rzut piłką lekarską w tył za siebie.

9. wykonuje kozłowanie piłki.
10. wykonuje podania i chwyt piłki.

Ocena dobra

Uczeń:

1. omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego.
2. omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka.
3. opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, w tym wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu oraz kończyn górnych i dolnych, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość, a także ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.
4. wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.
5. demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.
6. stosuje zasady „czystej gry”: niewykorzystywanie przewagi losowej, umiejętność właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki.
7. omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.
8. stosuje w grze odbicie piłki oburącz sposobem dolnym.
9. wyjaśnia, co oznacza zachowanie asertywne, i podaje jego przykłady.
10. wykonuje rzut do kosza z miejsca.
11. wykonuje odbicia piłki sposobem dolnym.
12. wykonuje rzut na bramkę z wyskoku.
13. wykonuje skok rozkroczny.

Ocena bardzo dobra

Uczeń:

1. omawia znaczenie dla zdrowia dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.
- 2.ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.
- 3.stosuje w grze zagrywkę, forhend i bekhend, zwody.
- 4.planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.
- 5.uczeń opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca.
- 6.wykonuje rzut do kosza z dwutaktu.
- 7.wykonuje zbieg piłki.
- 8.wykonuje skok kuczny.

Ocena celująca

Uczeń:

- 1.wyjaśnia, w jaki sposób może dawać i otrzymywać różnego rodzaju wsparcie społeczne.
- 2.wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.
- 3.pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.
- 4.opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym.
- 5.wykonuje blok pojedynczy.