

Wymagania szczegółowe z wychowania fizycznego klasy IV-VIII

Przy ustalaniu stopnia z wychowania fizycznego pod uwagę brane są:

- wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu,
- systematyczność udziału ucznia w zajęciach,
- aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

Ocena półroczna i końcoworoczna nie są ocenami średnimi z poszczególnych ocen cząstkowych.

Brak 80% systematycznie aktywnie ćwiczonych lekcji w/w półroczu (za wyjątkiem zwolnienia lekarskiego) uniemożliwia uzyskanie oceny celującej w danym półroczu. Sytuacje losowe są rozpatrywane indywidualnie.

Niekorzystnie na systematyczność wpływają sporadyczne zwolnienia z lekcji wychowania fizycznego i nieusprawiedliwione nieobecności w szkole.

Ocena jest jawna, dostosowana do możliwości ucznia, sprawiedliwa, rzetelna i porównywalna.

Obszary oceniania

I WYSIŁEK I WKŁAD:

- 1 - Aktywność: postawa i praca na lekcji, kompetencje społeczne
- 2 - Przygotowanie do zajęć
- 3 – Postęp w doskonaleniu umiejętności – poziom wykonania zadania ruchowego i zaangażowanie i wysiłek włożony w poprawę wykonania zadania
- 4 –Postęp w doskonaleniu sprawności – zaangażowanie i wysiłek włożony w podnoszenie swojej sprawności z uwzględnieniem możliwości ucznia
- 5 - Wiadomości

II SYSTEMATYCZNOŚĆ UDZIAŁU W ZAJĘCIACH

III AKTYWNOŚĆ UCZNIĄ NA RZECZ KULTURY FIZYCZNEJ

1. Aktywność: postawa i praca na lekcji, kompetencje społeczne.

Aktywność i postawa są obserwowane i odnotowywane na każdej lekcji wychowania fizycznego, a także w działalności uczniów(uczennic) w szkole i poza szkołą,

Ocena cząstkowa wystawiana jest co 20 lekcji.

Na ocenę cząstkową mają wpływ „uwagi” pozytywne i negatywne, które zostaną zaobserwowane u uczniów(uczennic) podczas zajęć, przed i po zajęciach (zachowania w szatni i na korytarzu przed i po lekcji) oraz na zajęciach poza budynkiem szkoły.

Uwagi pozytywne będą przyznawane za właściwe zachowanie ucznia (uczennicy).

Uwagi negatywne postaci „kropek” będą odnotowywane za następujące zachowania:

- 1) brak solidności podczas wykonywania zadań, rozmowy, rozpraszanie innych uczniów,
- 2) brak zdyscyplinowania, punktualności, nieodpowiednie zachowanie przed lekcją wf (w szatni, na korytarzu, podczas zbiórki),
- 3) powtarzające się przekroczenie terminu (2 następne lekcje) usprawiedliwiania przez rodziców zwolnienia z ćwiczeń „na prośbę ucznia”,
- 4) zachowania niebezpieczne zagrażające życiu lub zdrowiu własnemu i innych ludzi,
- 5) powtarzające się pomimo upomnienia demonstrowanie postawą, słowem, mimiką niechęci do wykonywanego zadania na lekcji,
- 6) powtarzające się mimo upomnienia naruszenie: zasad kultury osobistej, zwłaszcza w odnoszeniu się do innych ludzi, zasady „fair play” czyli „czystej gry” , wykorzystywanie przewagi losowej, niewłaściwe zachowanie się w sytuacji zwycięstwa lub porażki, zachowania niekoleżeńskie, wulgaryzmy, arogancja, wywieranie presji na innych uczniów.
- 7) powtarzająca się niechęć do pomocy w organizacji lekcji a w sytuacji bycia „nie ćwiczącym” postawa bierna i brak zaangażowania w zadania realizowane na lekcji.

Indywidualnie są rozpatrywane usprawiedliwione sytuacje losowe i zdrowotne dotyczące ograniczeń w pomocy w organizacji lekcji.

Odnutowane uwagi spowodują obniżenie oceny częściowej (po 20 odbytych lekcjach):

Uwagi pozytywne i brak uwag negatywnych – ocena celująca

Brak uwag negatywnych – ocena bardzo dobra,

3 uwagi negatywne – ocena dobra,

5 – ocena dostateczna

9 – ocena dopuszczająca,

10 i więcej uwag – ocena niedostateczna

Drastyczne naruszenia zasad lub regulaminów obniżają ocenę pomimo w/w podziału.

Częstkową cenę celującą z „Aktywności na rzecz kultury fizycznej” uzyskuje uczeń(uczennica), który(a):

-wykazuje aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej,

-godnie reprezentuje szkołę osiągając wyniki w eliminacjach sportowych na szczeblu przynajmniej powiatowym,

-wykaże aktywny udział w działaniach na rzecz kultury fizycznej,

-systematycznie uczestniczy w SKS-ie szkolnym

Przygotowanie do zajęć

Ocena cząstkowa będzie wystawiana 1 raz w półroczu.

Szósty brak przygotowania do zajęć w uniemożliwia uzyskanie oceny celującej - półrocznej (lub końcoworocznej)

Pozytywnie na ocenę wpływa udział w zajęciach w koszulce w białym kolorze, (krótki rękaw, długość koszulki ma umożliwić włożenie jej do spodenek) i spodniach (spodenkach) w kolorze ciemnym, , kompletnym stroju np. piłkarskim.

Uwagi negatywne będą odnotowywane za:

- 1) brak opisanego w regulaminie stroju, nieodpowiedni strój lub obuwie,
- 2) brak higieny osobistej – zwłaszcza powtarzające się nie przebieranie stroju sportowego przed lekcją wychowania fizycznego na strój przeznaczony tylko na lekcję wf,
- 3) brak przygotowania pod względem bezpieczeństwa swojego i innych uczestników zajęć, a szczególności:

nie zawiązane ściśle obuwie, nie spięte włosy, nie obcięte paznokcie, posiadanie biżuterii zegarka, znaczny makijaż.

Ocenianie:

- systematycznie noszona biała koszulka i ciemne spodenki (kompletny strój sportowy) i brak uwag negatywnych - ocena celująca,

-do 5 uwag na temat przygotowania do zajęć- bardzo dobra,

- 6-10 uwag – dobra,

- powyżej 11-20 – dostateczna,

- powyżej 20 - niedostateczna

Sprawność fizyczna:

pierwsza próba – pomiar wyniku i diagnoza sprawności, oceny orientacyjne zgodnie z tabelami dostępnymi w literaturze, nauka testu, porównanie wyników w grupie,

druga próba-

-ocena celująca w przypadku wyższego wyniku w następnej próbie po określonym upływie czasu,

-ocena bardzo dobra wynik drugi w tabeli, ocena dobra reszta wyników,

- ocena dostateczna nierzetelne przystąpienie do próby,

-niedostateczna brak podejścia do próby w wyniku braku zaangażowania ucznia.

Testy do wyboru w zależności od warunków pogodowych, możliwości uczniów, ograniczeń w związku z pandemią :

-wytrzymałość test Coopera i próby Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (MTSF),

-bieg ciągły (ISF K. Zuchora),

-siła mięśni ramion (ISF K. Zuchora),

-siła mięśni grzbietu (utrzymanie „deski” w podporze),

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF]

- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF]

- wydolność ogólna -pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu -próba Ruffiera.

- kłaśnięcia pod kolanami w ciągu 10s [ISF K. Zuchory]

- skok w dal z miejsca (wynik mierzony stopami [ISF K. Zuchory]

- skoki przez skakankę – wielokrotne przeskakiwanie przez skakankę obunóż, do oceny bierzemy pod uwagę

wynik najlepszej próby (3próby),

- rzuty do celu (6 rzutów piłeczką palantową w 3 seriach),

- rzut piłką lekarską 1kg (dostosowanie do możliwości uczniów) znad głowy w przód lub w tył.

Umiejętności ruchowe:

• gimnastyka:

- podpór tyłem leżąc łukiem (mostek)

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, przewrót w przód z naskoku nad przeszkodami,

-przewrót w przód i przewrót w tył, łączone przewroty,

-stanie na rękach z asekuracją, z pomocą drabinek i samodzielnie,

-połączenie elementów gimnastycznych,

Skok kuczny przez skrzynie, wymyk i odmyk na drążku,

- układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne),

• minipiłka nożna, piłka nożna :

- prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą i lewą nogą,

- technika uderzenia piłki na bramkę prostym podbiciem,

-skuteczność w rzucie karnym,

• mini koszykówka, koszykówka :

- technika rzutu pozycyjnego, skuteczność rzutu,

- kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,

-rzut z biegu po kozłowaniu, z miejsca, po prostej, slalomem, z lewej i prawej strony,

• minipiłka ręczna, piłka ręczna:

- rzut na bramkę jednorącz z miejsca i po 3 krokach,

-rzut z wyskoku z miejsca, z biegu, z kozłowaniem i po podaniu,

-skuteczność rzutów na bramkę

• minipiłka siatkowa, piłka siatkowa:

- odbicie piłki oburącz górnym,

-odbicia piłki sposobem dolnym,

-odbicia naprzemienne na ograniczonym terenie, odbicia od ściany, z partnerem,

- zagrywka sposobem dolnym,

-zagrywka sposobem górnym.

Wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier (gier) zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

- uczeń zna tok rozgrzewki,

- uczeń zna próby przeprowadzane na zajęciach, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik,

-uczeń przygotowuje materiały w różnej formie z zakresu treści zawartych w podstawie programowej wychowania fizycznego, również z zakresu edukacji zdrowotnej.

Szczegółowe kryteria ocen

Opis próby (błędy wykonania)	Ocena
Brak próby z powodu braku zaangażowania ucznia	niedostateczny
Wykonanie próby na ocenę bardzo dobrą z wyższej klasy. Wyjątkowa skuteczność podczas wykonywanych zadań. Najlepszy wynik w danej grupie (pierwszy w tabeli w danej grupie)	celujący
<u>Przewrót w przód</u> Z przysiadu podpartego do przysiadu z zaznaczeniem fazy lotu i wyprostowania kończyn podczas lotu	
-akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, -przewrót wykonany we właściwym tempie, -przewrót wykonany w linii prostej, -przewrót z fazą lotu,	bardzo dobry

-zaznaczenie wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy, -głowa przyciągnięta do klatki piersiowej (dostosowanie wymagań) -chwyt za kolana po wykonaniu przewrotu, -zaznaczenie cechy gimnastycznej-obciążenie palców.	
-akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, -brak właściwego tempa przewrotu, -brak zaznaczenia wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy, -głowa przyciągnięta do klatki piersiowej, -chwyt za kolana po wykonaniu przewrotu, -brak zaznaczenia cechy gimnastycznej-obciążenie palców stóp	dobry
- brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia -brak właściwego tempa przewrotu, -brak zaznaczenia wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy, -brak przyciągnięcia głowy do klatki piersiowej -brak chwytu za kolana po wykonaniu przewrotu -brak zaznaczenia cechy gimnastycznej-obciążenie palców stóp	dostateczny
- brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia -brak właściwego tempa przewrotu, -brak zaznaczenia wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy, -brak przyciągnięcia głowy do klatki piersiowej -brak chwytu za kolana po wykonaniu przewrotu -brak zaznaczenia cechy gimnastycznej-obciążenie palców stóp -wykonanie ćwiczenia z pomocą nauczyciela	dopuszczający
<u>Podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”</u>	
-akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia z leżenia tyłem, -podpór łukiem leżąc tyłem wykonany o NN prostych, -wytrzymanie 3 sekundy, -głowa w linii ramion i barków , -zaznaczenie cechy gimnastycznej-obciążenie palców stóp	bardzo dobry
-akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia z leżenia tyłem, -podpór łukiem leżąc tyłem wykonany o NN lekko ugiętych – wytrzymanie 3 sekundy, -brak utrzymania głowy w linii ramion i barków -zaznaczenie cechy gimnastycznej-obciążenie palców stóp,	dobry
-akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia z leżenia tyłem, -podpór łukiem leżąc tyłem wykonany o NN mocno ugiętych, -brak wytrzymania 3 sekundy, -brak ustawienia głowy w linii ramion i barków, -brak zaznaczenia cechy gimnastycznej-obciążenie palców stóp	dostateczny
- brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia z leżenia tyłem, -podpór łukiem leżąc tyłem wykonany o NN mocno ugiętych, -brak wytrzymania 3 sekundy, -brak ustawienia głowy w linii ramion i barków, -brak zaznaczenia cechy gimnastycznej-obciążenie palców stóp -wykonanie ćwiczenia z pomocą nauczyciela	dopuszczający
<u>Stanie na rękach</u> Stanie na rękach samodzielne, przy drabinkach, z asekuracją z uniku podpartego zamachem prostej nogi do pozycji pionowej ze stopami złączonymi i wyprostowanymi KKG i KKD, utrzymanie prawidłowe zejście do postawy (prosta noga w zejściu)	

<ul style="list-style-type: none"> -akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, -stanie na RR wykonane samodzielnie z uniku podpartego zamachem jednej prostej nogi, -wytrzymanie 3 sekundy, -ustawienie ramion, tułowia, nóg w linii prostej, - zaznaczenie cechy gimnastycznej-obciążenie palców stóp. 	bardzo dobry
<ul style="list-style-type: none"> -akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, -stanie na RR wykonane przy drabinkach z uniku podpartego zamachem jednej nogi, -wytrzymanie 3 sekundy, - brak ustawienia ramion, tułowia, nóg w linii prostej, - zaznaczenie cechy gimnastycznej-obciążenie palców stóp. 	dobry
<ul style="list-style-type: none"> -akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, -stanie na RR wykonane przy drabinkach z uniku podpartego zamachem jednej nogi z pomocą nauczyciela, -wytrzymanie 3 sekundy, - brak ustawienia ramion, tułowia, nóg w linii prostej, - brak zaznaczenia cechy gimnastycznej-obciążenie palców stóp. 	dostateczny
<ul style="list-style-type: none"> -akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, -stanie na RR wykonane przy drabinkach z uniku podpartego zamachem jednej nogi z pomocą nauczyciela, -brak wytrzymania 3 sekundy, - brak ustawienia ramion, tułowia, nóg w linii prostej, - brak zaznaczenia cechy gimnastycznej-obciążenie palców stóp 	dopuszczający
<p><u>Skok kuczny z asekuracją przez skrzynię</u> ustawioną w szereg (dostosowanie do możliwości ucznia) dbaniem obunóż na odskocznicy, zeskok w głąb na ugięte nogi do postawy</p>	
<ul style="list-style-type: none"> -akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, -skok kuczny (wyskok kuczny na 4 części klasa IV) wykonany samodzielnie, -wykonanie naskoku obunóż na odskocznicy -nogi nad skrzynią w pozycji kucznej, -lądowanie na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, - kontakt rąk równoczesny ze skrzynią, ręce ustawione w dalszej części skrzyni 	bardzo dobry
<ul style="list-style-type: none"> -akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, -skok kuczny (wyskok kuczny na 4 części klasa IV) wykonany samodzielnie, -wykonanie naskoku obunóż na odskocznicy, -brak ułożenia nóg nad skrzynią w pozycji kucznej, -brak lądowania na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, -kontakt rąk równoczesny ze skrzynią, ręce ustawione w dalszej części skrzyni 	dobry
<ul style="list-style-type: none"> -skok kuczny wykonany niesamodzielnie, -wykonanie naskoku obunóż na odskocznicy, -brak ułożenia nóg nad skrzynią w pozycji kucznej, -brak lądowania na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, -nieprawidłowe odbicie z rąk od skrzyni. 	dostateczny
<ul style="list-style-type: none"> -skok kuczny wykonany niesamodzielnie, -brak wykonania naskoku obunóż na odskocznicy, -brak ułożenia nóg nad skrzynią w pozycji kucznej, -brak lądowania na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, -nieprawidłowe odbicie z rąk od skrzyni. 	dopuszczający
<p><u>Wymyk na drążku do podporu przodem</u> Zamachem jedno nogi na drążku zawieszonym na wysokości barków z pomocą drabinek lub bez (dostosowanie) do podporu przodem zeskok zamachem wyprostowanych KKd w odmachu w tył</p>	
<ul style="list-style-type: none"> -akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia 	bardzo dobry

<ul style="list-style-type: none"> -wymyk wykonany samodzielnie (dziewczęta z pomocą drabinek) -wymyk o nogach prostych, -prawidłowy podpór przodem na drążku, -odmyk do postawy o nogach prostych lub zeskok z odmachem KKD prostych w tył - zaznaczenie cechy gimnastycznej-obciągnięcie palców stóp. 	
<ul style="list-style-type: none"> -akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia -wymyk wykonany samodzielnie (dziewczęta z pomocą drabinek) -wymyk o nogach ugiętych, -prawidłowy podpór przodem na drążku, -odmyk do postawy lub zeskok z odmachem KKD w tył - zaznaczenie cechy gimnastycznej-obciągnięcie palców stóp 	dobry
<ul style="list-style-type: none"> -brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, -wymyk wykonany z pomocą nauczyciela, -wymyk o nogach ugiętych, -brak prawidłowego podporu przodem na drążku, -odmyk o nogach ugiętych, - zaznaczenie cechy gimnastycznej-obciągnięcie palców stóp 	dostateczny
<ul style="list-style-type: none"> -brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, -wymyk wykonany z pomocą nauczyciela, -wymyk o nogach ugiętych, -brak prawidłowego podporu przodem na drążku, -odmyk o nogach ugiętych, - brak zaznaczenia cechy gimnastycznej-obciągnięcie palców stóp 	dopuszczający
<u>Technika w minigrach (grach) zespołowych</u>	
<ul style="list-style-type: none"> -uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, -nie popełnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, np. błąd kroków, błąd podwójnego kozłowania piłki, - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia sposób wykonania jest prawidłowy, -trafia do kosza lub bramki 	bardzo dobry
<ul style="list-style-type: none"> -uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, -popełnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, np. błąd kroków, błąd podwójnego kozłowania piłki, - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -nie trafia do kosza lub bramki. 	dobry
<ul style="list-style-type: none"> -uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, -popełnia duże błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, np. błąd kroków, błąd podwójnego kozłowania piłki, - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do kosza lub bramki. 	dostateczny
<ul style="list-style-type: none"> -uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, -popełnia duże błędy techniczne, -nie stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, np. błąd kroków, błąd podwójnego kozłowania piłki, - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do kosza lub bramki. 	dopuszczający
<u>Odbicia górne i dolne w piłce siatkowej</u>	
<ul style="list-style-type: none"> -odbicia górne i dolne naprzemienne po 10 odbić, -wysokość odbić co najmniej 2m nad głową, -odbicia płynne, opanowanie piłki, 	bardzo dobry

-odbicia wykonane w wyznaczonym sektorze na podłożu, koło o średnicy około 2m, -zaznaczona prawidłowa praca KKG i KKD podczas odbić,	
-odbicia górne i dolne osobno po 10 razy każde, - wysokość odbić co najmniej 2m nad głową, -odbicia płynne, opanowanie piłki, -odbicia wykonane w wyznaczonym sektorze na podłożu, koło o średnicy około 2m, -zaznaczona prawidłowa praca KKG i KKD podczas odbić,	dobry
-odbicia górne i dolne osobno po 10 razy każde, -brak odpowiedniej wysokości odbić, -brak płynności odbić, -odbicia wykonane w wyznaczonym sektorze na podłożu, koło o średnicy około 2m, -zaznaczona prawidłowa praca KKG i KKD podczas odbić,	dostateczny
odbicia górne i dolne osobno po 10 razy każde, -brak odpowiedniej wysokości odbić, -brak płynności odbić, -opuszczenie sektora na podłożu, koło o średnicy około 2m, -nieprawidłowa praca KKG i KKD podczas odbić: „ugięte łokcie w odbiciu dolnym, brak pracy w stawie łokciowym w odbiciu górnym, rzucanie piłki, odbicia na prostych nogach, zbyt obszerna praca w barkach w odbiciu dolnym, -upadek piłki na ziemię	dopuszczający
<u>Zagrywka tenisowa</u> zagrywka tenisowa na przeciwne boisko nad siatką – odległość dostosowana do klasy i możliwości uczniów. Trafienie w określony sektor to premia w w postaci połowy stopnia wyżej.	
-zagrywka tenisowa na przeciwne boisko nad siatką (celność dostosowana) -nie przekroczenie linii końcowej (lub wyznaczonej), -dokładny, wysoki, pionowy podrzut piłki nad głową,- -atak piłki w najwyższym punkcie lotu, -prawidłowa pozycja wyjściowa,	bardzo dobry
-zagrywka tenisowa na przeciwne boisko nad siatką (celność dostosowana) -nie przekroczenie linii końcowej (lub wyznaczonej), -dokładny, wysoki, pionowy podrzut piłki nad głową,- -atak piłki nie w najwyższym punkcie lotu, -nieprawidłowa pozycja wyjściowa,	dobry
-zagrywka tenisowa na przeciwne boisko nad siatką (celność dostosowana) - przekroczenie jedną nogą (but na linii) linii końcowej (lub wyznaczonej), -niedokładny podrzut piłki nad głową,- -atak piłki nie w najwyższym punkcie lotu, z boku, -nieprawidłowa pozycja wyjściowa,	dostateczny
zagrywka tenisowa na przeciwne boisko nad siatką (celność dostosowana) - przekroczenie linii końcowej (lub wyznaczonej), -niedokładny podrzut piłki nad głową,zagrywka „pchnięta”, -atak piłki nie w najwyższym punkcie lotu, z boku, -zagrywka autowa, -nieprawidłowa pozycja wyjściowa,	dopuszczający
<u>Rzut pozycyjny</u> Wykonanie 3 serii rzutów po 5 razy z miejsca zza linii rzutów wolnych-odległość dostosowana do klasy i możliwości uczniów. Trafienie do kosza to „premia” w postaci połowy stopnia wyżej.	
-piłka przed twarzą, na wysokości czoła, -łokiec pod piłką, zachowane kąty proste w stawach barkowym, łokciowym, nadgarstkowym, -stopy na szerokość bioder, równoległe lub stopy po stronie ręki rzucającej pół stopy z	bardzo dobry

<p>przodu, -lekko zgięte kolana, -synchronizacja pracy KKG i KKD, -ręka prosta w łokciu i zamknięty nadgarstek po rzucie –pozostawiona do momentu aż piłka dotknie obręczy, -rotacja wsteczna piłki, - rzut do kosza od góry, nie płaski, -nieprzekroczenie linii, -rzut z miejsca, kontakt nóg z podłożem, -rzut jednorącz z asekuracją drugiej dłoni, -piłka uderza w obręcz do kosza lub wpada do kosza.</p>	
<p>-piłka przesunięta w stosunku do osi twarzy ale rzut celny (w obręcz), -łokieć pod piłką, zachowane kąty proste w stawach barkowym, łokciowym, nadgarstkowym, -niewielki błąd w ustawieniu stóp,, -lekko zgięte kolana, -synchronizacja pracy KKG i KKD, -ręka prosta w łokciu i zamknięty nadgarstek po rzucie –pozostawiona do momentu aż piłka dotknie obręczy, -brak rotacji wsteczna piłki, - rzut do kosza od góry, nie płaski, -nieprzekroczenie linii, -rzut z miejsca, kontakt nóg z podłożem, -rzut jednorącz z asekuracją drugiej dłoni,</p>	dobry
<p>-piłka przesunięta w stosunku do osi twarzy ale rzut celny (w obręcz), -łokieć pod piłką, nie zachowane kąty proste w stawach barkowym, łokciowym, nadgarstkowym, -niewielki błąd w ustawieniu stóp,, -lekko zgięte kolana, -synchronizacja pracy KKG i KKD, -ręka prosta w łokciu i zamknięty nadgarstek po rzucie –brak pozostawienia ręki j.w, -brak rotacji wsteczna piłki, - rzut do kosza od góry, nie płaski, -nieprzekroczenie linii, -rzut z miejsca, kontakt nóg z podłożem, -rzut jednorącz z asekuracją drugiej dłoni,</p>	dostateczny
<p>-piłka przesunięta w stosunku do osi twarzy, rzut niecelny (nawet w w obręcz), -nie zachowane kąty proste w stawach barkowym, łokciowym, nadgarstkowym, -błąd w ustawieniu stóp,, -lekko zgięte kolana, -brak synchronizacji pracy KKG i KKD, -ręka prosta w łokciu i zamknięty nadgarstek po rzucie –brak pozostawienia ręki j.w, -brak rotacji wsteczna piłki, - rzut do kosza od góry, nie płaski, -nieprzekroczenie linii, -rzut z miejsca, kontakt nóg z podłożem, -rzut jednorącz z asekuracją drugiej dłoni,</p>	dopuszczający
<p><u>Rzut z biegu po kozłowania – dwutakt</u></p> <p>Wykonanie 3 prób rzutów z biegu po kozłowaniu z prawej i lewej strony z odległości około 8 metrów</p>	
<p>-rozpoczęcie kozłowania ręką przeciwną do nogi wykonującej pierwszy krok, -koziół i krok równocześnie, -koziół ręką dalszą od pachołka, -zmiana ręki kozłującej 1 kozłem litera V, -pierwszy krok dwutaktu długi drugi krótki wybijający, -rzut o tablicę, jednorącz z asekuracją drugiej ręki, rotacja wsteczna piłki,</p>	bardzo dobry

-lądowanie na dwie nogi, gotowość do zbiórki piłki z tablicy, po lewej stronie rzut lewą ręką dwutakt odwrotnie.	
-rozpoczęcie kozłowania ręką przeciwną do nogi wykonującej pierwszy krok, -opóźniony kozioł i krok, nierównocześnie, -kozłowanie ręką dalszą od pachotka, -zmiana ręki kozłującej 1 kozłem, nie zachowana litera V, -pierwszy krok dwutaktu długi drugi krótki wybijający, - rotacja wsteczna piłki, -lądowanie na dwie nogi, gotowość do zbiórki piłki z tablicy,	dobry
-rozpoczęcie kozłowania ręką przeciwną do nogi wykonującej pierwszy krok, -opóźniony kozioł i krok, nierównocześnie, -kozłowanie ręką dalszą od pachotka, -zmiana ręki kozłującej 1 kozłem, nie zachowana litera V, -pierwszy krok dwutaktu długi drugi krótki wybijający, - rotacja wsteczna piłki, -lądowanie na dwie nogi, gotowość do zbiórki piłki z tablicy	dostateczny
-błąd w rozpoczęciu kozłowania, -kozłowanie ręką bliższą do pachotka, -zmiana ręki kozłującej 1 kozłem, nie zachowana litera V, -brak różnicy w długości kroków, -brak rotacji wstecznej piłki, -lądowanie na 1 nogę, brak gotowości do zbiórki piłki z tablicy	dopuszczający
<u>Taniec</u> Wykonanie na miarę swoich możliwości układu rytmiczno-ruchowego lub tanecznego realizowanego na lekcji lub przygotowanego we własnym zakresie.	
-wykonanie w rytmie, zgodność choreografii, -przykładowe zachowanie podczas aktywności tanecznej, -wykonanie tańca w parze .	celujący
wykonanie poza rytmem, błędy w choreografii, -przykładowe zachowanie podczas aktywności tanecznej	bardzo dobry
-wykonanie poza rytmem, błędy w choreografii, -przykładowe zachowanie podczas aktywności tanecznej	dobry
wykonanie poza rytmem, błędy w choreografii, -w miarę poprawne zachowanie podczas aktywności tanecznej	dostateczny
-udział w zajęciach jako zainteresowany, nie przeszkadzający obserwator	dopuszczający

Informacje ogólne.

Uczeń może zwrócić się do nauczyciela z prośbą o zwolnienie z ćwiczeń z powodu złego samopoczucia w danym dniu, jednak obowiązkiem ucznia jest usprawiedliwienie braku aktywnego ćwiczenia w terminie 2 następujących lekcji wychowania fizycznego. Po upływie tego czasu nauczyciel informuje rodzica o braku aktywności dziecka na lekcji wychowania fizycznego.

Jeżeli złe samopoczucie ucznia przedłuża się powyżej 5 kolejnych dni to konieczne jest zwolnienie lekarskie z części lub całkowicie z ćwiczeń na wychowaniu fizycznym. Brak zwolnienia potwierdzonego przez lekarza spowoduje obniżenie oceny cząstkowej z obszaru "Systematyczność udziału w zajęciach"

Indywidualnie są rozpatrywane usprawiedliwione sytuacje losowe i zdrowotne.

Dyrektor szkoły na wniosek rodzica na podstawie zwolnienia lekarskiego zwalnia ucznia z ćwiczeń na lekcji wychowania fizycznego (częściowo lub całkowicie).

Uczeń zwolniony czasowo z ćwiczeń z powodu złego samopoczucia w miarę możliwości uczestniczy w organizacji lekcji, jest zaangażowany w zajęcia, potrafi odpowiedzieć na pytania dotyczące zadań realizowanych na lekcji. Brak uwagi na lekcji spowoduje obniżenie oceny z obszaru „Aktywność i postawa na lekcji”

W sytuacji zwolnienia od lekarza uczeń przebywa w wyznaczonym przez nauczyciela miejscu, nie oddala się bez uzgodnienia z nauczycielem (oddalenie się będzie traktowane jako ucieczka z lekcji).

Uczeń niećwiczący ma obowiązek w miarę swoich możliwości pomagać w organizacji lekcji, zaangażować się w przebieg lekcji, wywiązywać się z roli kibica lub pomagać w sędziowaniu.. W czasie, gdy nie ćwiczy aktywnie obserwować miejsce ćwiczeń dbać o własne bezpieczeństwo.

Niewłaściwe zachowanie ucznia zwolnionego z ćwiczeń ma wpływ na ocenę z „Aktywności”.

Z obecności na lekcji wychowania fizycznego wychowawca zwalnia na podstawie zwolnienia lekarskiego i dostarczonej do niego pisemnej prośby rodziców (na czas określony w opinii lekarza). Dotyczy to tylko pierwszych i ostatnich godzin lekcyjnych.

W przypadku niedyspozycji spowodowanej menstruacją u dziewcząt, ewentualnego złego samopoczucia z tym związanego – uczennica zgłasza dany fakt nauczycielowi. Forma udziału dziecka w zajęciach zależy od samopoczucia uczennicy.

Wszelkie kontuzje, które miały miejsce na lekcji należy zgłaszać nauczycielowi zaraz po lekcji.

Ze względu na zdrowie i bezpieczeństwo dziecka informacje o jego dolegliwościach lub ograniczeniach zdrowotnych do zajęć o charakterze sportowym rodzic lub opiekun prawny powinien natychmiast dostarczyć do nauczyciela uczącego zajęć wf lub wychowawcy klasy.

Brak informacji może doprowadzić do kontuzji lub wypadku podczas zajęć.

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego-ocena końcoworoczna:

Ocena celująca – wybitna.

Uczeń: - spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą a dodatkowo:

- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły bądź też w innych formach działalności związanej z wychowaniem fizycznym,
- reprezentuje szkołę na różnego rodzaju zawodach i imprezach sportowych,
- bierze aktywny udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych na terenie szkoły lub poza nią, jest to działalność systematyczna,

- systematyczność udziału ucznia w zajęciach mieści się w przedziale ponad 80% obecności,
- wykazał wysoki poziom z zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji wychowania fizycznego otrzymując stopnie celujące z aktywności,
- jest prawie zawsze przygotowany do zajęć z wychowania fizycznego (szósty brak przygotowania do zajęć w półroczu uniemożliwia ocenę celującą)

Ocena bardzo dobra.

Uczeń: - jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć nie budzą najmniejszych zastrzeżeń (uzyskując oceny cząstkowe bardzo dobre),

- systematycznie doskonalili swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu,
- przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – oceniających,
- posiada duże wiadomości z zakresu wychowania fizycznego i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu,
- systematyczność udziału ucznia w zajęciach mieści się w przedziale 90% - 99% obecności,
- bierze aktywny udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych i zawodach sportowych (nie jest to jednak działalność systematyczna),
- całkowicie opanował materiał programowy.
- jest sprawny fizycznie, ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.

Ocena dobra

Uczeń: - wykazał się średnim poziomem z poszczególnych zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji wychowania fizycznego (oceny dobre),

- swoją postawą społeczną, stosunkiem do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń,
- wykazał się średnim poziomem opanowania wiadomości, - przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – sprawdzających,
- systematyczność udziału ucznia w zajęciach mieści się w przedziale 76% - 89% obecności.
- podczas sprawdzianów wykazał się średnim opanowaniem elementów technicznych, które tylko w większej części potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu,
- z drobnymi niedociągnięciami potrafi zdiagnozować własny rozwój fizyczny, wydolność fizyczną i sprawność fizyczną za pomocą testu obowiązującego na lekcji wychowania fizycznego i z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.

Ocena dostateczna.

Uczeń: - wykazał się przeciętnym poziomem z zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji wychowania fizycznego (oceny dostateczne),

- wykazał się przeciętnym poziomem opanowania wiadomości z zakresu wychowania fizycznego,
- systematyczność udziału ucznia w zajęciach mieści się w przedziale 63% - 75% obecności,

- przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – oceniających,
- opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie.

Ocena dopuszczająca.

Uczeń: - jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć budzą duże zastrzeżenia,

- przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – sprawdzających,
- systematyczność udziału ucznia w zajęciach mieści się w przedziale 50% - 62% obecności,
- podczas sprawdzianów wykazał się niskim poziomem opanowania umiejętności technicznych, których nie potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu.
- Wykazał się niskim poziomem opanowania wiadomości z zakresu wychowania fizycznego.

Ocena niedostateczna.

Uczeń: - jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć budzą duże zastrzeżenia (uzyskując oceny częściowe niedostateczne),

- jest nieprzygotowany do zajęć,
- nie przystąpił do zadań kontrolno – sprawdzających,
- nie przywiązuje wagi do własnej sprawności fizycznej, - wykazał się bardzo słabym poziomem opanowania wiadomości z zakresu wychowania fizycznego.