

Przedmiotowe Zasady Oceniania (PZO) **Wychowanie fizyczne**

I. Wymagania edukacyjne klasy I-III

1. Osiągnięcia w zakresie profilaktyki zdrowia i bezpieczeństwa. Uczeń:

- 1) współpracuje z rodzicami w codziennych działaniach na rzecz utrzymania zdrowia (np. zachowanie higieny ciała, wybór stroju sportowego zgodnego z miejscem prowadzenia zajęć oraz pogodą);
- 2) wymienia przykłady aktywności fizycznej, które może wykonywać w domu, szkole i na świeżym powietrzu (np. wie, jak aktywnie spędzać przerwy, weekendy czy wakacje);
- 3) rozpoznaje i nazywa różnorodne formy aktywności fizycznej;
- 4) podejmuje aktywność fizyczną, mającą na celu utrzymanie zdrowia i zapobieganie wadom postawy;
- 5) wykonuje rozgrzewkę i rozumie jej cel;
- 6) systematycznie, wytrwale i świadomie wykonuje ćwiczenia fizyczne oraz podejmuje nowe wyzwania ruchowe;
- 7) respektuje zasady zabaw i gier ruchowych oraz gier zespołowych;
- 8) omawia zasady bezpiecznego poruszania się pieszo, na rowerze, hulajnodze i rolkach;
- 9) omawia zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach – uwzględniając zasady zachowania w środowisku naturalnym oraz ochrony przyrody.

2. Osiągnięcia w zakresie sprawności fizycznej. Uczeń:

- 1) posiada umiejętności związane z przemieszczaniem, tj. umiejętność dotyczącą:
 - a) chodzenia i maszerowania ze zmianą kierunku i tempa, z zachowaniem rytmu i koordynacji,
 - b) biegania krótkich dystansów ze zmianą kierunku i tempa,
 - c) skakania, podskakiwania i przeskakiwania (np. skoki obunóż i jednonóż w miejscu i ruchu, pokonywanie przeszkód o różnej wysokości i szerokości, skok w dal dowolnym sposobem z miejsca i z rozbiegu, skoki przez skakankę lub gumę),
 - d) wspinania się na niskich wysokościach,
 - e) czołgania w różnych kierunkach i pod przeszkodami;
- 2) posiada umiejętności związane z posługiwaniem się przyborami i manipulowaniem nimi, tj. umiejętność dotyczącą:
 - a) rzucania jednorącz małymi przyborami do celu nieruchomego i ruchomego,
 - b) podawania przyborów oburącz sprzed klatki piersiowej i znad głowy, w miejscu i ruchu oraz

chwywania przyborów w miejscu i ruchu,

c) uderzania piłki (kopnięcia) w miejscu i ruchu, do partnera lub celu, z różną siłą i w różnych kierunkach,

d) odbijania piłki – oburącz lub jednorącz w górę i w kierunku partnera,

e) uderzania przyborem (np. kijem, rakieta),

f) toczenia, podnoszenia i przenoszenia przyborów,

g) celowania i trafiania do wyznaczonego celu – rzucając, kopiąc, odbijając i uderzając przybór;

3) posiada umiejętności związane z utrzymywaniem równowagi, kontroli ciała i orientacji w przestrzeni, tj. umiejętności dotyczące:

a) utrzymania równowagi w pozycjach statycznych i dynamicznych z przyborem i bez,

b) wykonywania rotacji ciała wokół osi pionowej i poziomej (np. obrót w miejscu i ruchu, przewrót w przód z przysiadu podpartego),

c) wykonywania skrętów i zwrotów w sposób kontrolowany,

d) przenoszenia ciężaru ciała z jednej strony na drugą,

e) utrzymywania prawidłowej postawy w różnych pozycjach.

3. Osiągnięcia w zakresie zabaw i gier ruchowych, gier zespołowych oraz rekreacyjnych. Uczeń:

1) wykonuje ćwiczenia rytmiczne przy muzyce;

2) uczestniczy w zabawach i grach ruchowych, grach zespołowych, z wykorzystaniem dostępnego sprzętu sportowego;

3) wykonuje podstawowe elementy techniczne z piłką lub innym przyborem charakterystycznym dla gier zespołowych: kozłowanie w miejscu i ruchu, podawanie i chwywanie, odbijanie, uderzanie i prowadzenie, rzucanie, uderzanie do celu;

4) współpracuje z innymi przy tworzeniu i realizacji zabaw ruchowych;

5) korzysta z dostępnego sprzętu sportowego, takiego jak: rolki, łyżwy, sanki, hulajnoga i rower, dostosowując sposób jazdy do warunków i zasad bezpieczeństwa;

6) przestrzega zasad fair play w zabawach i grach ruchowych oraz grach zespołowych

Ocena w edukacji wczesnoszkolnej jest opisowa, czyli nauczyciel prowadzący określony rodzaj zajęć edukacyjnych nie wystawia stopni na koniec semestru czy roku szkolnego, tylko opisuje uzyskany przez ucznia poziom efektów edukacyjnych w określonym obszarze. Sytuacja ta dotyczy również wychowania fizycznego. W ocenie opisowej należy wykazać, w których aspektach rozwoju fizycznego, motorycznego, nauczaniu i doskonaleniu podstawowych umiejętności ruchowych czy aktywności fizycznej uczeń uzyskał postęp, które pozostały bez zmian, a które wymagają zdecydowanej poprawy.

II. Wymagania edukacyjne klasy IV-VIII

Klasa IV

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

- wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa;
- dobiera i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną;
- wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;
- wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;
- wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokoworuchową.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

- potrafi wykonać oraz stosować w grach uproszczonych, minigrach i zabawach podstawowe elementy techniczne charakterystyczne dla gier zespołowych, takich jak:

koszykówka – przyjmowanie postawy koszykarskiej, kozłowanie, podania i rzuty do kosza,

piłka nożna – prowadzenie piłki, podania i strzały do bramki,

piłka ręczna – kozłowanie, podania i rzuty,

siatkówka – przyjmowanie postawy siatkarskiej, odbicia piłki, gra w rzucankę siatkarską;

- uczestniczy w dwóch grach zespołowych i mini-grach, innych niż wymienione w pkt 1, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;
- uczestniczy w wybranej zabawie lub grze ruchowej.

Dział III. Lekkoatletyka

- wykonuje bieg i chód z zachowaniem poprawnej techniki;
- uczestniczy w grach i zabawach sztafetowych;
- wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu;
- uczestniczy w grach i zabawach rzutnych;
- wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych;
- wykonuje skok w dal z miejsca; uczestniczy w grach i zabawach skocznościowych;
- wykonuje marszobiegi; uczestniczy w grach i zabawach wytrzymałościowych w sali i terenie.

Dział IV. Taniec

- wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową.

Dział V. Relaksacja i odprężenie

- wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po wysiłku fizycznym.

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

- rozpoznaje zdolności motoryczne człowieka;

- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;
- mierzy tętno przed i po wysiłku przy użyciu narzędzi pomiarowych, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.

Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności

1. omawia regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego;
2. opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
3. wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji wystąpienia urazu ciała;
4. respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych;
5. wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
6. dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych;
7. posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem;
8. wykonuje elementy samoasekuracji umożliwiające bezpieczne upadanie;
9. omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku, oraz zasady zachowania na terenach zielonych tak, aby kształtować postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.

Dział VIII. Kompetencje społeczne

1. rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play;
2. uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play;
3. okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych;
4. współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;
5. komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;
6. pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
7. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
9. traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;
10. przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne;
11. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;
12. motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;
13. przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;

14. rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych;
15. wzmacnia poczucie własnej wartości;
16. buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.

Klasy V i VI

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

- wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne;
- wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualnie i z partnerem;
- wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne – indywidualnie i z partnerem;
- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w trakcie wykonywania różnych codziennych czynności;
- wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;
- omawia znaczenie rozgrzewki i opisuje jej zasady, a także przeprowadza jej część.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

- omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych, w tym posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych;
- potrafi w:
 - koszykówce – poruszać się po boisku, kozłować i podawać piłkę oraz rzucać dokosza,
 - piłce nożnej – poruszać się po boisku, prowadzić piłkę, podawać i strzelać do bramki,
 - piłce ręcznej – poruszać się po boisku, kozłować piłkę, podawać piłkę i rzucać do bramki,
 - siatkówce – przyjmować postawę siatkarską, odbijać piłkę, rozgrywać i wykonywać zagrywkę oraz uczestniczyć w rzucance siatkarskiej;
- uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione w pkt 2, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;
- uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
- organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną.

Dział III. Lekkoatletyka

- uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji i wybieg startowy (prędkość biegu);
- wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
- wykonuje bieg przez przeszkody;
- wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca i krótkiego rozbiegu;

- wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego;
- wykonuje przekazanie pałeczki w miejscu i lekkim biegu;
- wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu.

Dział IV. Taniec

- wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.

Dział V. Relaksacja i odprężenie

- wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym; omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia.

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

- wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.

Dział VII. Bezpieczeństwo w aktywności

1. przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności fizycznej, uwzględniając miejsce jej realizacji, odpowiedni strój sportowy i rozgrzewkę;
2. wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji;
3. omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej;
4. korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
5. wykonuje elementy samoasekuracji w różnych formach aktywności fizycznej, uwzględniając własne bezpieczeństwo;
6. omawia i stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych, w różnych porach roku, oraz wyjaśnia, jak jego postawa i działania mogą wpływać na bezpieczeństwo własne, innych oraz stan środowiska naturalnego.

Dział VIII. Kompetencje społeczne

1. rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play;
2. uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play;
3. okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych;
4. współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;
5. komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;
6. pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
7. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;

9. traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;
10. przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne;
11. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;
12. motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;
13. przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;
14. rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych;
15. wzmacnia poczucie własnej wartości;
16. buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.

Klasy VII i VIII

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

- wykonuje wybrane cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;
- wykonuje elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy;
- omawia i stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego (np. trening HIIT, trening obwodowy);
- wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
- wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);
- przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności;
- wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;
- omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia, a także wyjaśnia jej rolę w profilaktyce zdrowotnej.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

- wykonuje i stosuje elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce;
- przyjmuje pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych, o których mowa w pkt 1;
- uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione w pkt 1, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami

organizacyjnymi szkoły;

- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, pełniąc funkcję zawodnika i sędziego;
- planuje szkolne rozgrywki według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.

Dział III. Lekkoatletyka

- wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, osiągając maksymalną prędkość;
- wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu, na różnych dystansach;
- wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej;
- wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
- wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
- wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki.

Dział IV. Taniec

- opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego.

Dział V. Relaksacja i odprężenie

- stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego.

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

- wymienia testy sprawności fizycznej i wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej;
- korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sport testerów);
- mierzy własną dzienną aktywność fizyczną.

Dział VII. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych

- poznaje próby sprawnościowe wchodzące w skład testów sprawności fizycznej stosowanych w trakcie rekrutacji do służb mundurowych i potrafi wyjaśnić, dlaczego są one istotne w pracy w tych służbach; wymienia przykłady innych aktywności zawodowych, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna (np. zawodowy sportowiec, ratownik Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, trener personalny, górnik);
- wykonuje w podstawowym zakresie wybrane próby sprawnościowe (np. biegi średnie i długie, uginanie ramion w podporze przodem, podciąganie się na drążku) z uwzględnieniem własnych możliwości i zasad bezpieczeństwa.

Dział VIII. Bezpieczeństwo w aktywności

1. omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych;
2. stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających

współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych;

3. planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników.

Dział IX. Kompetencje społeczne

1. rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play;
2. uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play;
3. okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych;
4. współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;
5. komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;
6. pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
7. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
9. traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;
10. przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne;
11. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;
12. motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;
13. przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;
14. rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i w sytuacjach pozasportowych;
15. wzmacnia poczucie własnej wartości;
16. buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy

III. Szczegółowe warunki i sposób oceniania

Wymagania przedmiotowe i programowe

1. Uczeń w ciągu całego roku szkolnego uczeń podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
2. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego oprócz wiadomości i umiejętności pod uwagę brany jest w szczególności wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, czyli systematyczność / regularność udziału ucznia w zajęciach

oraz aktywność / zaangażowanie ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

3. Nauczyciel wystawia ocenę śródroczną lub roczną, biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.

4. **Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych** oraz udział w zawodach pozaszkolnych nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.

5. Art. 44 Ustawy o systemie oświaty (Oceny klasyfikacyjne dla laureatów konkursów i olimpiad) nie dotyczy uczniów biorących udział w lekcjach wychowania fizycznego, ponieważ nie ma konkursów ani olimpiad przedmiotowych z wychowania fizycznego przeprowadzanych przez kuratora oświaty.

6. **Trenowanie w klubie sportowym** nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.

7. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony(a)”.

8. Po przekazaniu nauczycielowi pisemnej prośby rodzic/prawny opiekun ucznia zwolnionego z zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii lekarza może zwolnić swoje dziecko z uczestnictwa w lekcji wychowania fizycznego, jeśli lekcje te są pierwszymi lub ostatnimi zajęciami w danym dniu. Rodzic może zwolnić dziecko z lekcji wychowania fizycznego sporadycznie, np. z powodu zaplanowanej wizyty u lekarza lub ważnych spraw rodzinnych.

9. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii stosownej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikającym z programu nauczania.

10. Obszary podlegające ocenianiu to systematyczność, aktywność, umiejętności, wiadomości i aktywność dodatkowa.

11. Uczeń ma prawo poprawić ocenę niedostateczną z wychowania fizycznego z obszarów wiadomości i umiejętności. Pozostałe obszary – systematyczność i aktywność ucznia na lekcjach – są wynikiem pracy ucznia w ciągu półrocza lub roku szkolnego i nie podlegają poprawie.

12. W przypadku egzaminu poprawkowego lub klasyfikacyjnego uczeń może poprawić ocenę tylko z obszaru wiadomości i umiejętności, które były przedmiotem nauczania. Egzaminy te mają przede wszystkim formę zadań praktycznych (nie tylko z umiejętności ruchowych). Zasady przeprowadzania egzaminów są doprecyzowane w wewnątrzszkolnym ocenianiu oraz w statucie szkoły.

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

1. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć (A) – waga 1 (kolor czarny).

W tym obszarze uczeń otrzymuje ocenę za aktywny i czynny udział w lekcji wychowania fizycznego. O ocenie z tego obszaru decyduje również brak zaangażowania ucznia podczas lekcji, praca poniżej swoich możliwości lub niewykonanie poleceń nauczyciela. Tylko na podstawie zwolnienia lekarskiego uczeń może biernie uczestniczyć w zajęciach. Również uczeń, który wrócił do szkoły bezpośrednio po przebytej chorobie może być zwolniony z aktywnego udziału w zajęciach na podstawie zwolnienia pisemnego od rodzica/opiekuna prawnego dziecka. Nieobecność powyżej 3 tygodni powoduje brak oceny z tego obszaru. Ocenie również podlega właściwy ubiór i jego estetyka (zmienny strój sportowy zgodny z wymaganiami – sportowa biała koszulka, krótkie spodenki, obuwie sportowe dostosowane do zajęć). W obszar systematyczności wchodzi (liczba opuszczonych lekcji bez uspr., liczba spóźnień, liczba lekcji, na których uczeń nie ćwiczy bez usprawiedliwienia, brak odpowiedniego stroju, biżuteria).

2. Umiejętności ruchowe (S) - waga 2 (kolor czerwony).

Testy umiejętności z wychowania fizycznego przeprowadzane będą po zakończeniu każdego działu tematycznego. Obejmują główne elementy wchodzące w skład techniki gier zespołowych (p. siatkowa, p. koszykowa, p. ręczna, p. nożna), gimnastyki, lekkoatletyki i atletyki terenowej, rekreacji, rytmu – muzyki – tańca, umiejętności wykonywania pomiarów, odczytu i zapisu wyników, umiejętność stosowania wiadomości w różnych przejawach aktywności ruchowej. Każdy z elementów oceniany jest oddzielnie. Za niezaliczenie sprawdzianu umiejętności w terminie lub odmowa udziału w sprawdzianie bez usprawiedliwienia uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną.

Metody i narzędzia oceny: obserwacja, zadania oceniające, sprawdzian, test sprawności fizycznej, pomiar (z zakresu mini gier zespołowych, lekkiej atletyki, gimnastyki, ćwiczeń ogólnorozwojowych). Ocenie podlega technika (estetyka, płynność, poprawność) wykonywanego ćwiczenia podlegającego sprawdzianowi, umiejętność prawidłowego wykorzystania techniki z poszczególnych dyscyplin sportowych w praktycznym działaniu (np. grze zespołowej) zarówno na lekcji jak i poza nią.

3. Wiadomości (W) – waga 1 (kolor czarny).

Wiadomości z zakresu: zdrowie, higiena, rozwój fizyczny, bezpieczeństwo, ochrona, asekuracja, przepisy gier zespołowych, fachowe nazewnictwo w wychowaniu fizycznym, elementy techniki i

taktyki gier zespołowych, sposoby samokontroli i samooceny, korygowanie wad postawy. Uczeń może, w ciągu całego roku szkolnego, dobrowolnie wykonać pracę domową w celu uzyskania pozytywnej oceny częściowej np. plakaty, gazetki, referaty itp. o tematyce sportowej z zakresu mini gier zespołowych, lekkiej atletyki, gimnastyki, udzielania pierwszej pomocy, znajomości testów sprawności fizycznej.

4. Dodatkowy obszar oceniania – działalność pozalekcyjna (DP) – waga 2 (kolor czarny).

(Z) zawody, (DP) udział w zajęciach pozaszkolnych w klubach sportowych

Udział, organizowanie i pomoc w prowadzeniu zajęć pozalekcyjnych, zawodów i imprez rekreacyjno-sportowych np. sędziowanie.

Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych różnego szczebla.

Uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych w organizacjach i klubach sportowych.

Uczeń, który odmawia udziału w zawodach sportowych, w których reprezentuje szkołę z przyczyn nieuzasadnionych otrzymuje ocenę niedostateczną.

V. Warunki i tryb otrzymania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej

1. Prawo do ubiegania się o ocenę wyższą

Uczeń ma prawo ubiegać się o uzyskanie rocznej oceny klasyfikacyjnej wyższej niż przewidywana z wychowania fizycznego.

2. Warunki przystąpienia do procedury

Uczeń może ubiegać się o ocenę wyższą niż przewidywana, jeżeli spełnia łącznie następujące warunki:

- a) brał aktywny udział w lekcjach WF (uzyskał oceny bieżące minimum dobre z obszaru systematyczność),
- b) posiada zaliczone wymagane sprawdziany lub zadania praktyczne przewidziane programem nauczania,
- c) nie unikał ćwiczeń oraz wykazywał zaangażowanie i przestrzeganie zasad bezpieczeństwa.

W przypadku kontuzji, choroby lub dłuższego zwolnienia lekarskiego uczeń nie jest oceniany w zakresie systematyczności i aktywnego udziału w zajęciach w okresie usprawiedliwionej nieobecności

3. Forma sprawdzenia umiejętności

- a) Nauczyciel ustala zakres oraz formę sprawdzenia (dokument dotyczący wymagań edukacyjnych w danym półroczu i w danej klasie),
- b) Sprawdzenie może mieć formę testu sprawnościowego, zadania praktycznego lub sprawdzianu wiadomości.

4. Termin sprawdzenia

a) Sprawdzenie odbywa się nie później niż 7 dni przed klasyfikacyjnym posiedzeniem rady pedagogicznej.

5. Kryterium uzyskania oceny wyższej

a) Uczeń otrzymuje ocenę wyższą, jeżeli wykona zadania na poziomie odpowiadającym wymaganiom na ocenę, o którą się ubiega.

b) Wynik sprawdzenia stanowi podstawę do ustalenia rocznej oceny klasyfikacyjnej.

Osoba odpowiedzialna za sporządzenie dokumentu: Ewa Dziatkiewicz-Nieora