



§1

Ogólne

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne: wspiera rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny i społeczny uczniów oraz kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia, wspomaga efektywność procesu uczenia się oraz edukację zdrowotną uczniów. Oczekiwania wobec współczesnego wychowania fizycznego wymagają nowych standardów przygotowania ucznia do całonocnej aktywności fizycznej i troski o zdrowie.

Wychowanie fizyczne to nie tylko przygotowanie sprawnościowe, ale przede wszystkim prozdrowotne. Pełni ono, oprócz swej funkcji doraźnej, również funkcję perspektywną (przygotowuje do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla zdrowia).

§2

Przedmiot oceny

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfikacji zajęć oraz zaangażowanie i aktywność na lekcji.

Przed wszystkim:

- 1) Zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć.
- 2) Sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przedmiotu.
- 3) Aktywność fizyczna.
- 4) Stosunek do partnera i przeciwnika.
- 5) Stosunek do własnego ciała.
- 6) Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.
- 7) Osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonywania zadań i poziom zdobytej wiedzy.
- 8) Zaangażowanie poza lekcją wychowania fizycznego

Uczeń otrzymuje ocenę cząstkową bardzo dobrą lub celującą (w zależności od rangi zawodów, zdobytego miejsca, maksymalnego zaangażowania w zajęciach pozalekcyjnych) za:

- reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych,
- systematyczne uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych.

§3

Przygotowanie do zajęć

Przez przygotowanie do zajęć będzie rozumiane posiadanie przez ucznia właściwego stroju gimnastycznego (tj. spodenki sportowe, koszulka biała, obuwie zmienne lub dres przeznaczonego wyłącznie do ćwiczeń fizycznych), nie spóźnianie się na lekcje, nie uciekanie z lekcji (przez ucieczkę z lekcji wychowania fizycznego rozumie się sytuację kiedy uczeń danego dnia obecny jest na wszystkich lekcjach oprócz lekcji wychowania fizycznego, nie jest zwolniony z tej lekcji przez wychowawcę, rodzica, dyrektora szkoły bądź lekarza).

Każdy przypadek braku stroju lub braku odpowiedniego zmiennego i czystego obuwia, spóźnienia i ucieczki nauczyciel zaznacza. Zwolnienie lekarskie usprawiedliwia ucznia z niećwiczenia na lekcji lub w wyjątkowych przypadkach zwolnienie napisane przez rodzica, ale dostarczone przed lekcją.

§4

Kryteria ocen

Skala ocen:

6-celujący

3-dostateczny

5-bardzo dobry

2-dopuszczający

4-dobry

1-niedostateczny

Ocenę celującą (6) - otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą, umiejętnościami i wiadomościami wykraczającymi poza program nauczania w danej klasie. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, chętnie uczestniczy w zajęciach sportowo - rekreacyjnych, bierze udział w konkursach, zawodach i olimpiadach sportowych, reprezentując szkołę. Bierze aktywny udział w zajęciach SKS oraz zajęciach sportowych pozaszkolnych.

Ocenę bardzo dobrą (5) - otrzymuje uczeń, który całkowicie opanował zadania z poziomu przewidzianego dla danej klasy. Bardzo starannie i sumiennie wykonuje zadania, wykazuje duże zaangażowanie na lekcji oraz jest dobrze przygotowany do zajęć. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu. Aktywnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo - rekreacyjnym.

Ocenianie z wychowania fizycznego

Szkoła Podstawowa im. Arkadego Fiedlera w Przeźmierowie

Ocenę dobrą (4) - otrzymuje uczeń, który bez zarzutu wywiązuje się z obowiązków, w poszczególnych klasach osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym, przy pomocy nauczyciela realizuje zadania poziomu rozszerzonego. Wykazuje się starannością i sumiennością w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopień przygotowania się do zajęć. Uczeń prowadzi higieniczny tryb życia, uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo - rekreacyjnym.

Ocenę dostateczną (3) i dopuszczającą (2) – otrzymuje uczeń adekwatnie do włożonego wysiłku w wywiązywanie się z obowiązków, stopnia postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym w poszczególnych klasach, poziomu staranności i sumienności w wykonywaniu zadań, zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopnia przygotowania się do zajęć.

Ocenę niedostateczną (1) - otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfikacji przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, notorycznie jest nieprzygotowany do zajęć, prowadzi niehigieniczny i nie sportowy tryb życia.

Uczeń nieklasyfikowany - uczeń może być nieklasyfikowany z zajęć edukacyjnych, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na zajęciach edukacyjnych przekraczającej połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia w szkolny planie nauczania.

§5

Cele kształcenia – wymagania ogólne

- I. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
- II. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
- III. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
- IV. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
- V. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności fizycznej.

§6

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

Osiągnięcia w zakresie utrzymania higieny osobistej i zdrowia. Uczeń:

- 1) utrzymuje w czystości ręce i całe ciało, przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu; wykonuje te czynności samodzielnie i w stosownym momencie;
- 2) dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych odpowiednio na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu;
- 3) wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia;
- 4) przygotowuje we właściwych sytuacjach i w odpowiedni sposób swoje ciało do wykonywania ruchu;
- 5) ma świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń
- 6) uznaje, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej, akceptuje sytuację dzieci, które z uwagi na chorobę nie mogą być sprawne w każdej formie ruchu.

2. Osiągnięcia w zakresie sprawności motorycznych. Uczeń:

- 1) przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jednoonóż, klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem, podpór tyłem, siad klęczny, skrzyżny, skulony, prosty;
- 2) pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne, biega z wysokim unoszeniem kolan, biega w połączeniu ze skokiem, przenoszeniem przyborów np. piłki, pałeczki, z rzutem do celu ruchomego i nieruchomego, bieg w różnym tempie, realizuje marszobieg;
- 3) rzuca i podaje jednorącz, w miejscu i ruchu, oburącz do przodu, znad głowy, piłką małą i dużą, rzuca małymi przyborami na odległość i do celu, skacze jednoonóż i obunóż ze zmianą tempa, kierunku, pozycji ciała, skacze w dal dowolnym sposobem, skacze przez skakankę, wykonuje przeskok zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze;
- 4) wykonuje ćwiczenia zwinnościowe:
 - a) skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie,
 - b) czworakowanie ze zmianą kierunku i tempa ruchu,
 - c) wspina się,
 - d) mocowanie w pozycjach niskich i wysokich,
 - e) podnoszenie i przenoszenie przyborów;
- 5) wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego;
- 6) wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru i z przyborem np. na ławeczce gimnastycznej;
- 7) samodzielnie wykonuje ćwiczenia prowadzące do zapobiegania wadom postawy.

3. Osiągnięcia w zakresie różnych form rekreacyjno-sportowych. Uczeń:

- 1) organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową z wykorzystaniem przyboru lub bez;
- 2) zachowuje powściągliwość w ocenie sprawności fizycznej koleżanek i kolegów – uczestników zabawy, respektuje ich prawo do indywidualnego tempa rozwoju, radzi sobie w sytuacji przegranej i akceptuje zwycięstwo, np. drużyny przeciwnej, gratuluje drużynie zwycięskiej sukcesu;
- 3) respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych, przepisy ruchu drogowego w odniesieniu do pieszych, rowerzystów, rolkarzy, biegaczy i innych osób, których poruszanie się w miejscu publicznym może stwarzać zagrożenie bezpieczeństwa;
- 4) uczestniczy w zabawach i grach zespołowych, z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek;
- 5) wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych: rzuty i chwyt ringo, podania piłki do partnera jednorącz i oburącz w miejscu lub w ruchu, odbicia piłki, kozłowanie w miejscu i w ruchu, podania piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki, strzał do celu;
- 6) układa zespołowe zabawy ruchowe i w nich uczestniczy, ma świadomość, iż sukces w takiej zabawie odnosi się dzięki sprawności, zaradności i współdziałaniu;
- 7) jeździ na dostępnym sprzęcie sportowym, np. hulajnodze, rolkach, rowerze, sankach, łyżwach.

§7

Testy sprawnościowe

Testy sprawnościowe, o których mowa w art. 28 ust. 2a ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe (Dz. U. z 2024 r. poz. 737 i 854), są przeprowadzane w okresie od lutego do kwietnia w każdej klasie.

Testy sprawnościowe obejmują:

- 1) bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo -koordynacyjnych;
- 2) 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, opracowanego przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu;
- 3) podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała;
- 4) skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

Pomiary sprawności fizycznej nie mogą być kryterium oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne, lecz powinny być wykorzystywane do wskazania mocnych i słabych stron sprawności fizycznej ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju.

§8

Wymagania na poszczególne oceny z wychowania fizycznego dla klasy V

Treści kształcenia – wymagania szczegółowe

- I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.
 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - a) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);
 - b) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);
 - c) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.
 2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 - a) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
 - b) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem; wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;
 - c) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.
- II. Aktywność fizyczna.
 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - a) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;
 - b) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
 - c) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;
 - d) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
 - e) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
 - f) rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.

Ocenianie z wychowania fizycznego

Szkoła Podstawowa im. Arkadego Fiedlera w Przeźmierowie

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 - a) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;
 - b) uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
 - c) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
 - d) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
 - e) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;
 - f) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
 - g) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;
 - h) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
 - i) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
 - j) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
 - k) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
 - l) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
 - m) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
 - n) przeprowadza fragment rozgrzewki.

6) Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - a) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
 - b) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
 - c) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
 - d) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 - a) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
 - b) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
 - c) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).

III. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - a) wyjaśnia pojęcie zdrowia;
 - b) opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
 - c) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;

Ocenianie z wychowania fizycznego

Szkoła Podstawowa im. Arkadego Fiedlera w Przeźmierowie

- d) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
 - e) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
- a) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
 - b) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
 - c) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

Wymagania od oceny dostatecznej po spełnieniu wymagań na wcześniejsze oceny !

| GIMNASTYKA | | |
|----------------------|--|--|
| | Ćwiczenie | Poziom umiejętności |
| Dopuszczający | <ul style="list-style-type: none"> ➤ wykonuje przewrót w przód z marszu; | Wykonanie ćwiczenia lub układu ćwiczeń, z wielokrotnymi błędami, z pomocą nauczyciela. Brak włożonego wysiłku w wykonywaniu ćwiczeń. Podjęcie próby wykonania ćwiczenia lub układu ćwiczeń. |
| Dostateczny | <ul style="list-style-type: none"> ➤ wykonuje przewrót w tył do rozkroku, półszpagatu i przysiadu; ➤ wykonuje przewroty łączone w przód i w tył łącząc je w układ gimnastyczny wg. inwencji nauczyciela; | Wykonanie ćwiczeń lub układu ćwiczeń niepewnie i z dużymi błędami technicznymi w miarę samodzielnie. Umiejętność oceny własnej postawy. |
| Dobry | <ul style="list-style-type: none"> ➤ wykonuje ćwiczenia równoważne na ławeczce; ➤ wykonuje ćwiczenia gimnastyczne na ścieżce: stanie na rękach, stanie na głowie z asekuracją; | Wykonanie ćwiczenia lub układu ćwiczeń poprawnie, bez pomocy nauczyciela z drobnymi niedociągnięciami. |
| Bardzo dobry | <ul style="list-style-type: none"> ➤ wykonuje przerzut bokiem na prawą lub lewą stronę; ➤ wykonuje ćwiczenia gimnastyczne z piłeczką, laską gimnastyczną lub z innym, wybranym przyborem; wykonuje prosty układ gimnastyczny na ścieżce w oparciu o własną ekspresję ruchową z przyborem lub bez przyboru; | Dokładne i staranne wykonanie ćwiczeń lub układu. Przeprowadzenie samodzielnie ćwiczeń kształtujących, przygotowujących organizm do wysiłku oraz relaksacyjnych po intensywnym wysiłku z zachowaniem zasad wszechstronności. |

Ocenianie z wychowania fizycznego

Szkoła Podstawowa im. Arkadego Fiedlera w Przeźmierowie

| | | |
|-----------------|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> ➤ wykonuje rozbieg i odbicie obunóż z odskoczni; | |
| Celujący | <ul style="list-style-type: none"> ➤ wykonuje skok rozkroczny przez kozła z asekuracją; ➤ wykonuje naskok na skrzynię lub skok kuczny przez skrzynię z asekuracją; ➤ organizuje z pomocą nauczyciela klasowe zawody w gimnastyce. | <p>Wzorowe wykonanie ćwiczenia lub układu ćwiczeń.</p> <p>Samodzielnie wybierać ćwiczenia wzmacniające siłę, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość.</p> |

| LEKKOATLETYKA | | |
|----------------------|--|---|
| | Ćwiczenie | Poziom umiejętności |
| Dopuszczający | <ul style="list-style-type: none"> ➤ wykonuje test Coopera; ➤ wykonuje ze startu wysokiego biegi długie – na 300, 600, 800 i 1000 metrów; ➤ wykonuje bieg na dystansie 60 metrów ze startu niskiego; ➤ wykonuje rzut piłeczką palantową na odległość z miejsca; ➤ wykonuje rzuty piłką lekarską oburącz nad głową na odległość w przód; ➤ wykonuje zwisy na drążku; ➤ wykonuje skoki jednonóż, obunóż; ➤ wykonuje skok w dal z miejsca; ➤ wykonuje próby pozwalające ocenić siłę mięśni brzucha; ➤ wykonuje próby pozwalające ocenić gibkość kręgosłupa w odcinku lędźwiowym; ➤ wykonuje z partnerem ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe,; ➤ wykonuje ćwiczenia kształtujące koordynację bez przyboru. | <p>Wykazanie bardzo słabego poziomu w opanowaniu umiejętności technicznych w skokach, rzutach i biegach.</p> <p>Podjęcie próby wykonania próby motorycznej lub wydolnościowej</p> |
| Dostateczny | <ul style="list-style-type: none"> ➤ wykonuje test Coopera; ➤ wykonuje ze startu wysokiego biegi długie – na 300, 600, 800 i 1000 | <p>Wykazanie przeciętnego poziomu w opanowaniu umiejętności technicznych w skokach, rzutach i biegach. Z pomocą nauczyciela</p> |

Ocenianie z wychowania fizycznego

Szkoła Podstawowa im. Arkadego Fiedlera w Przeźmierowie

| | | |
|--------------|---|---|
| | <p>metrów;</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ wykonuje bieg na dystansie 60 metrów ze startu niskiego; ➤ wykonuje rzut piłeczką palantową na odległość z miejsca; ➤ wykonuje rzuty piłką lekarską oburącz nad głową na odległość w przód i w tył; ➤ wykonuje zwisy na drążku; ➤ wykonuje skoki jedno- i obunóż; ➤ wykonuje skok w dal z miejsca; ➤ wykonuje skok w dal z rozbiegu; ➤ wykonuje próby pozwalające ocenić siłę mięśni brzucha; ➤ wykonuje próby pozwalające ocenić gibkość kręgosłupa w odcinku lędźwiowym; ➤ wykonuje z partnerem ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe; ➤ wykonuje ćwiczenia kształtujące koordynację bez przyboru. | <p>interpretowanie uzyskanych wyników.</p> <p>Uzyskanie przeciętnego wyniku w próbie motorycznej lub wydolnościowej.</p> |
| Dobry | <ul style="list-style-type: none"> ➤ wykonuje test Coopera; ➤ wykonuje ze startu wysokiego biegi długie – na 300, 600, 800 i 1000 metrów; ➤ wykonuje bieg na dystansie 60 metrów ze startu niskiego; ➤ wykonuje rzut piłeczką palantową na odległość z miejsca i z rozbiegu; ➤ wykonuje rzuty piłką lekarską oburącz nad głową na odległość w przód i w tył; ➤ wykonuje zwisy i podciągania na drążku; ➤ wykonuje skoki jedno- i obunóż i wieloskoki; ➤ wykonuje skok w dal z miejsca; ➤ wykonuje skok w dal z rozbiegu i odbicia ze strefy | <p>Wykazanie średniego poziomu w opanowaniu umiejętności technicznych w skokach, rzutach i biegach.</p> <p>Wykonanie prawidłowego startu z pozycji niskiej i wysokiej.</p> <p>Uzyskanie dobrego wyniku w próbie motorycznej lub wydolności.</p> |

Ocenianie z wychowania fizycznego

Szkoła Podstawowa im. Arkadego Fiedlera w Przeźmierowie

| | | |
|---------------------|--|--|
| | <p>techniką naturalną;</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ wykonuje próby pozwalające ocenić siłę mięśni brzucha; ➤ wykonuje próby pozwalające ocenić gibkość kręgosłupa w odcinku lędźwiowym; ➤ wykonuje indywidualnie i z partnerem ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe,; ➤ wykonuje ćwiczenia kształtujące koordynację bez przyboru i z przyborem. | |
| Bardzo dobry | <ul style="list-style-type: none"> ➤ wykonuje test Coopera; ➤ wykonuje ze startu wysokiego biegi długie – na 300, 600, 800 i 1000 metrów; ➤ wykonuje bieg na dystansie 60 metrów ze startu niskiego; ➤ wykonuje rzut piłeczką palantową na odległość z miejsca i z rozbiegu; ➤ wykonuje rzuty piłką lekarską oburącz nad głowę na odległość w przód i w tył; ➤ wykonuje zwisy i podciągania na drążku; ➤ wykonuje skoki jedno- i wielonóż; ➤ wykonuje skok w dal z miejsca; ➤ wykonuje skok w dal z rozbiegu i odbicia ze strefy techniką naturalną; ➤ wykonuje próby pozwalające ocenić siłę mięśni brzucha; ➤ wykonuje próby pozwalające ocenić gibkość kręgosłupa w odcinku lędźwiowym; ➤ wykonuje indywidualnie i z partnerem ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe,; ➤ wykonuje ćwiczenia kształtujące koordynację bez | <p>Uzyskanie postępu w wynikach skoków, rzutów i biegów. Wykonanie prawidłowo startu z pozycji wysokiej i niskiej. Samodzielnie posługiwanie się stoperem.</p> |

Ocenianie z wychowania fizycznego

Szkoła Podstawowa im. Arkadego Fiedlera w Przeźmierowie

| | | |
|-----------------|--|---|
| | przyboru i z przyborem. | |
| Celujący | <ul style="list-style-type: none"> ➤ wykonuje test Coopera; ➤ wykonuje ze startu wysokiego biegi długie – na 300, 600, 800 i 1000 metrów; ➤ wykonuje bieg na dystansie 60 metrów ze startu niskiego; ➤ wykonuje rzut piłeczką palantową na odległość z miejsca i z rozbiegu; ➤ wykonuje rzuty piłką lekarską oburącz nad głowę na odległość w przód i w tył; ➤ wykonuje zwisy i podciągania na drążku; ➤ wykonuje skoki jednonóż, obunóż i wieloskoki; ➤ wykonuje skok w dal z miejsca; ➤ wykonuje skok w dal z rozbiegu i odbicia ze strefy techniką naturalną; ➤ wykonuje próby pozwalające ocenić siłę mięśni brzucha; ➤ wykonuje próby pozwalające ocenić gibkość kręgosłupa w odcinku lędźwiowym; ➤ wykonuje indywidualnie i z partnerem ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe,; ➤ wykonuje ćwiczenia kształtujące koordynację bez przyboru i z przyborem. | Uzyskanie znaczącego postępu i wysokich wyników z rzutów, skoków i biegów. Wykonanie prawidłowo startu z pozycji wysokiej i niskiej. Samodzielne posługiwanie się stoperem. Znajomość zasad takich jak: uspokoić oddech po wysiłku, przeprowadzenie poszczególnych konkurencji. |

| MINI GRY ZESPOŁOWE | | |
|---------------------------|---|--|
| | Ćwiczenie | Poziom umiejętności |
| Dopuszczający | Minikoszykówka ➤ uczeń wykonuje podania piłki oburącz w miejscu, w biegu i ze zmianą miejsca w parach i w trójkach | Opanowanie w minimalnym stopniu umiejętności technicznych z mini-gier zespołowych. |

Ocenianie z wychowania fizycznego

Szkoła Podstawowa im. Arkadego Fiedlera w Przeźmierowie

| | | |
|--------------------|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> ➤ uczeń wykonuje podania jednorącz, kozłem i sytuacyjne <p>Minipiłka ręczna</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ uczeń wykonuje podania jednorącz półgórne w biegu zakończone rzutem do bramki <p>Minipiłka siatkowa</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ przyjmuje postawę siatkarską w obronie i w ataku <p>Minipiłka nożna</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ wykonuje prowadzenie piłki po prostej i slalomem wewnętrzną częścią stopy | |
| Dostateczny | <p>Minikoszykówka</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ uczeń wykonuje kozłowanie piłki w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu ➤ uczeń wykonuje kozłowanie piłką slalomem dalszą ręką od przeciwnika <p>Minipiłka ręczna</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ uczeń uczeń wykonuje rzut do bramki z biegu i z wysoku ➤ uczeń wykonuje rzut karny do bramki <p>Minipiłka siatkowa</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ uczeń wykonuje odbicia piłką oburącz górą i dołem w różnych ustawieniach ➤ uczeń wykonuje odbicia piłką oburącz górą w wysoku <p>Minipiłka nożna</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ uczeń uczeń wykonuje prowadzenie piłki ze zmianą tempa i kierunku biegu ➤ uczeń wykonuje podanie piłki do partnera | Wykazanie przeciętnego poziomu opanowania umiejętności technicznych, wykonanie ich niepewnie, w nieodpowiednim tempie z większymi błędami technicznymi. Słaba znajomość przepisów z mini-gier zespołowych. |
| Dobry | <p>Minikoszykówka</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ uczeń wykonuje rzuty do kosza z miejsca, po kozłowaniu i po podaniu od partnera ➤ uczeń wykonuje atak pozycyjny 1x1, 2x2, 3x3. <p>Minipiłka ręczna</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ uczeń wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem | Prawidłowy lecz nie dość dokładny, z małymi błędami sposób wykonywania umiejętności technicznych z mini-gier zespołowych. Wykorzystywanie posiadanych umiejętności i wiadomości w praktyce. Przestrzeganie w trakcie rywalizacji sportowej ustalonych reguł. |

Ocenianie z wychowania fizycznego

Szkoła Podstawowa im. Arkadego Fiedlera w Przeźmierowie

| | | |
|---------------------|---|--|
| | <p>lub rzutem do bramki</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ uczeń wykonuje atak szybki zakończony rzutem do bramki <p>Minipiłka siatkowa</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ uczeń wykonuje przyjęcie piłki po zagrywce ➤ uczeń wykonuje zagrywkę tenisową z linii 7 metrów <p>Minipiłka nożna</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ uczeń wykonuje przyjęcie i podanie piłki do partnera ➤ uczeń wykonuje strzał do bramki w miejscu, w biegu i po przyjęciu | |
| Bardzo dobry | <p>Minikoszykówka</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ uczeń wykonuje atak szybki zakończony rzutem do kosza ➤ uczeń wykonuje obronę „każdy swego” <p>Minipiłka ręczna</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ uczeń wykonuje obronę „każdy swego” oraz strefą ➤ uczeń wykonuje elementy techniki gry bramkarza <p>Minipiłka siatkowa</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ uczeń wykonuje atak piłki po prostej ➤ uczeń wykonuje rozegranie piłki „na trzy” <p>Minipiłka nożna</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ uczeń wykonuje elementy techniczne gry bramkarza ➤ uczeń wykonuje atak pozycyjny i kontratak | <p>Opanowanie pełnego zakresu umiejętności technicznych minigier zespołowych. Przestrzeganie zasad czystej gry na boisku. Sędziowanie co najmniej jednej mini-gry zespołowej.</p> |
| Celujący | <p>Minikoszykówka</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ uczeń stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minikoszykówkę ➤ uczeń organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w koszykówkę systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym ➤ uczeń reprezentuje szkołę na zawodach sportowych <p>Minipiłka ręczna</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ uczeń stosuje poznane elementy techniki i taktyki | <p>Wykonanie z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie. Znajomość założeń taktycznych i przepisów dyscyplin sportowych zawartych w programie. Sędziowanie co najmniej dwóch mini-gier zespołowych.</p> |

Ocenianie z wychowania fizycznego

Szkoła Podstawowa im. Arkadego Fiedlera w Przeźmierowie

| | | |
|--|--|--|
| | <p>w grze</p> <ul style="list-style-type: none">➤ uczeń organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w piłkę ręczną systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym➤ uczeń reprezentuje szkołę na zawodach sportowych <p>Minipiłka siatkowa</p> <ul style="list-style-type: none">➤ uczeń stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipiłkę siatkową➤ uczeń organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w piłkę siatkową systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym➤ uczeń reprezentuje szkołę na zawodach sportowych <p>Minipiłka nożna</p> <ul style="list-style-type: none">➤ uczeń stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipiłkę nożną➤ uczeń organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w minipiłkę nożną systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym➤ reprezentuje szkołę na zawodach sportowych | |
|--|--|--|

§9

Warunki i tryb uzyskania wyższej niż przewidywana semestralnej oceny klasyfikacyjnej z wychowania fizycznego

1. Możliwość ubiegania się o wyższą niż przewidywana semestralną (roczną) ocenę

klasyfikacyjną z wychowania fizycznego mają uczniowie, którzy:

- uzyskali oceny ze wszystkich przeprowadzonych w danym semestrze (roku szkolnym), sprawdzianów, testów, ćwiczeń sprawdzających, w ustalonym przez nauczyciela terminie (dotyczy też dodatkowych terminów w przypadku usprawiedliwionej nieobecności),
- wykazali zainteresowanie w zakresie poprawiania ocen bieżących, skorzystali z możliwości poprawy i uzyskali oceny wyższe,

Ocenianie z wychowania fizycznego

Szkoła Podstawowa im. Arkadego Fiedlera w Przeźmierowie

- aktywnie uczestniczyli w procesie zdobywania wiedzy i umiejętności w ramach lekcji oraz uczestniczyli w zajęciach Szkolnego Koła Sportowego,
 - reprezentowali szkołę na zawodach sportowych oraz brali udział w zajęciach sportowych pozaszkolnych.
2. Uzyskanie wyższych niż przewidywane semestralnych (rocznych) ocen klasyfikacyjnych z wychowania fizycznego następuje na podstawie oceny obszaru umiejętności i wiadomości. Egzamin ma przede wszystkim formę zadań praktycznych.
3. Z pisemnym wnioskiem o ustalenie wyższej niż przewidywana semestralnej (rocznej) oceny klasyfikacyjnej z wychowania fizycznego występuje do nauczyciela uczącego rodzic/prawny opiekun ucznia w terminie 2 dni od dnia przekazania informacji o przewidywanej ocenie.
4. W przypadku stwierdzenia spełnienia wymagań zostaje przeprowadzony komisyjny sprawdzian wiadomości i umiejętności ucznia w nieprzekraczalnym terminie trzech dni od uwzględnienia odwołania. Zakres wiedzy i umiejętności badany na sprawdzianie obejmuje cały okres, za który wystawiana jest ocena, można jednak zasugerować obszary wiedzy i formy wypowiedzi, które w szczególności będą podlegały sprawdzeniu.
5. W skład komisji wchodzi:
- nauczyciel uczący,
 - inny nauczyciel tego samego lub pokrewnego przedmiotu
6. Z komisyjnego sprawdzianu sporządza się protokół zawierający:
- skład komisji,
 - pytania i zadania dla ucznia,
 - zaprotokołowane ustne odpowiedzi ucznia.
7. W wyniku komisyjnego sprawdzianu ocena klasyfikacyjna nie może być niższa od proponowanej oceny semestralnej/rocznej.