**WYMAGANIA PROGRAMOWE I ZASADY PRACY NA ZAJĘCIACH
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**I. Założenia ogólne**

1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią zasad wewnątrzszkolnego oceniania.
2. Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
3. Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
4. Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu naucza­nia oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fi­zycznego.
5. Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych itp.
6. Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
7. Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym - na koniec pierwszego i drugiego semestru.
8. Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem mo­tywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniej­szym przyszłościowym.
9. Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczest­niczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej itp.
10. Ocena może być obniżona o jeden stopień.
11. Nauczyciel przedmiotu decyduje o semestralnej liczbie zwolnień spowodowanych brakiem stroju, niedyspozycją itp. w zależności od specyfiki grupy.
12. Uczeń może być zwolniony z zająć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczo­nych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii [Rozporządzenie MEN z dnia10.06.2015 r.].
13. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres unie­możliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony" albo „zwolniona" [Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.].
14. Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę nie­dostateczną na koniec semestru lub roku szkolnego.
15. Rada pedagogiczna szkoły, w której uczeń opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył
w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.
16. Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.
17. Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej skali ocen:

1 – niedostateczny

2 – dopuszczający

3 – dostateczny

4 – dobry

5 – bardzo dobry

 6 – celujący

**II. Wymagania szczegółowe**

**Wymagania szczegółowe w klasie IV szkoły podstawowej**

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

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczną (kontrola):
* siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
* gibkość - skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera.
1. umiejętności ruchowe:
* gimnastyka:
* przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
* układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa za­sadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podpar­ty, leżenie przewrotne),
* mini piłka nożna
* prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,
* uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,
* minikoszykówka:
* kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
* podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,
* minipiłka ręczna:
* rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,
* podanie jednorącz półgórne w marszu,
* minipiłka siatkowa:
* odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,

5) wiadomości:

* uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpo­wiedzi ustne lub pisemny test),
* uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fi­zycznego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
* uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik,

**Wymagania szczegółowe w klasie V szkoły podstawowej**

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

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczną (kontrola):
* siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonywane w cza­sie 30 s [według MTSF],
* gibkość - skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu - Test Coopera.
1. umiejętności ruchowe:
* gimnastyka:
* przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpar­tego,
* podpór łukiem leżąc tyłem „mostek",
* minipiłka nożna:
* prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą,
* uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku kro­kach rozbiegu (piłka jest nieruchoma),
* minikoszykówka:
* kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
* rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki),
* minipiłka ręczna:
* rzut na bramkę z biegu,
* podanie jednorącz półgórne w biegu,
* minipiłka siatkowa:
* odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,
* zagrywka sposobem dolnym z 3-4 m od siatki,
1. wiadomości:
* uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpo­wiedzi ustne lub pisemny test),
* uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia we­dług WHO (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
* uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik

**Wymagania szczegółowe w klasie VI szkoły podstawowej**

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

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczną (kontrola):
* siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonywane w cza­sie 30 s [według MTSF],
* gibkość - skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu - Test Co­opera.
1. umiejętności ruchowe:
* gimnastyka:
* stanie na rękach przy drabinkach,
* przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,
* minipiłka nożna:
* prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,
* uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku kro­kach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współćwiczącego),
* minikoszykówka:
* podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,
* rzut do kosza z dwutaktu z biegu,
* minipiłka ręczna:
* rzut na bramkę z biegu po podaniu od współćwiczącego,
* podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kie­runku poruszania się,
* minipiłka siatkowa:
* odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach,
* zagrywka sposobem dolnym z 4-5 m od siatki,

5) wiadomości:

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

**Wymagania szczegółowe w klasie VII szkoły podstawowej**

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

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczną (kontrola):
* siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonywane w cza­sie 30 s [według MTSF],
* gibkość - skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
* skok w dal z miejsca [według MTSF],
* bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
* bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem kloc­ków [według MTSF],
* pomiar siły względnej [według MTSF]:
* zwis na ugiętych rękach - dziewczęta,
* podciąganie w zwisie na drążku - chłopcy,
* biegi przedłużone [według MTSF]:
* na dystansie 800 m - dziewczęta,
* na dystansie 1000 m - chłopcy,
* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu - Test Coopera.
1. umiejętności ruchowe:
* gimnastyka:
* stanie na rękach przy drabinkach,
* łączone formy przewrotów w przód i w tył,
* piłka nożna:
* zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
* prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
* koszykówka:
* zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współćwiczącego,
* podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
* piłka ręczna:
* rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki
 i podaniu od współćwiczącego,
* poruszanie się w obronie (w strefie),
* piłka siatkowa:
* łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
* zagrywka sposobem dolnym z 5-6 m od siatki,

5) wiadomości:

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

**Wymagania szczegółowe w klasie VIII szkoły podstawowej**

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

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

* siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonywane w cza­sie 30 s [według MTSF]
* gibkość - skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
* skok w dal z miejsca [według MTSF],
* bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
* bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem kloc­ków [według MTSF],
* pomiar siły względnej [według MTSF]:
* zwis na ugiętych rękach - dziewczęta,
* podciąganie w zwisie na drążku - chłopcy,
* biegi przedłużone [według MTSF]:
* na dystansie 800 m - dziewczęta,
* na dystansie 1000 m - chłopcy,
* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu - Test Coopera,

4) umiejętności ruchowe:

* gimnastyka:
* przerzut bokiem,
* „piramida" dwójkowa,
* piłka nożna:
* zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę pro­stym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
* prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
* koszykówka:
* zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współćwiczącego,
* podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
* piłka ręczna:
* rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współćwiczącego,
* poruszanie się w obronie „każdy swego",
* piłka siatkowa:
* wystawienie piłki sposobem oburącz górnym,
* zagrywka sposobem dolnym z 6 m od siatki,
1. wiadomości:
* wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy (od­powiedzi ustne lub pisemny test),
* zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektronicz­ne do oceny własnej aktywności fizycznej,
* wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test)

**III. Kryteria oceny semestralnej lub rocznej z wychowania fizycznego**

# Ocenę **celującą** może otrzymać uczeń, który:

* spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz aktywnie uczestniczy
w życiu sportowym na i poza terenem szkoły bądź też w innych formach działalności związanych
z kulturą fizyczną,
* posiada rozszerzoną wiedzę z zakresu kultury fizycznej,
* przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny na zajęciach,
* godnie reprezentuje szkołę w zawodach sportowych.

Ocenę **bardzo dobrą** otrzymuje uczeń, który:

* prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym,
* wszystkie nieobecności ma usprawiedliwione,
* zawsze posiada strój sportowy,
* przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny na zajęciach,
* potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce,
* systematycznie i z zaangażowaniem uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego i podnosi poziom własnej sprawności ruchowej,
* uczestniczy w zawodach międzyklasowych.

Ocenę **dobrą** otrzymuje uczeń, który:

* uczeń opanował materiał podstawy programowej,
* dysponuje dobrą sprawnością motoryczną,
* systematycznie i z zaangażowaniem uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego i podnosi poziom własnej sprawności ruchowej,
* ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi,
* posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela,
* ma świadomość potrzeby pracy nad osobistym usprawnieniem, wskazuje stałe
 i dobre postępy w tym zakresie,
* przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny na zajęciach,
* posiada strój sportowy,
* jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi zastrzeżeń.

Ocenę **dostateczną** otrzymuje uczeń, który:

* jego sprawność pozwala na wykonanie prostych ćwiczeń,
* w stopniu zadawalającym koryguje popełniane błędy,
* posiada strój sportowy,
* z zaangażowaniem uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego,
* często nie wykonuje ćwiczeń i opuszcza zajęcia.

Ocenę **dopuszczającą** otrzymuje uczeń, który:

* wykazuje brak zaangażowania w wykonanie testów lub sprawdzianów,
* niechętnie wykonuje ćwiczenia na lekcji,
* jego postawa sportowa budzi poważne zastrzeżenia,
* bardzo często nie wykonuje ćwiczeń i opuszcza zajęcia.

Ocenę **niedostateczną** otrzymuje uczeń, który:

* ma lekceważący stosunek do zajęć, odmawia wykonania wymaganych ćwiczeń,
* w rażący sposób zagraża bezpieczeństwu własnemu lub innych współćwiczących,
* nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności określonych w podstawie programowej,
* na zajęciach wykazuje duże braki w zakresie kultury fizycznej.
1. **Postanowienia końcowe**
2. Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpo­wiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematycz­ny udział w lekcjach.
3. Wszystkie oceny cząstkowe podlegają poprawie w terminie uzgod­nionym z nauczycielem.
4. Ocena poprawiona jest oceną ostateczną.
5. Uczeń ma prawo wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości, np. obniżona wysokość przyrządu.
6. Po dłuższej absencji chorobowej lub innej związanej, np. z sytuacją rodzinną, uczeń nie ma obowiązku zaliczenia programu, który był realizowany w tym okresie.
7. Sytuacja wymieniona w punkcie 5 nie powoduje obniżenia oceny.