

Przedmiotowy System Oceniania z Wychowania Fizycznego dla klas IV-VII Szkoły Podstawowej nr 10 w Pruszkowie.

Zasady oceniania określa

1. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 kwietnia 2007 r. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych, ze zmianami z dnia 9 stycznia 2008 r.
2. Wewnątrzszkolny System Oceniania Szkoły Podstawowej nr 10 w Pruszkowie.
3. Podstawa programowa kształcenia ogólnego dla szkół podstawowych.
4. Autorski program wychowania fizycznego dla klas IV-VII szkoły podstawowej Alicji Romanowskiej uwzględniający:
predyspozycje psychomotoryczne i osobowościowe ucznia, warunki bazowo-materialne, uwarunkowania organizacyjne szkoły, zainteresowania i możliwości oraz uzdolnienia ruchowe i predyspozycje uczniów, potrzeby i oczekiwania wychowanków, liczbę godzin przeznaczonych na zajęcia w systemie klasowo-lekcyjnym.
5. Sposób realizacji i dobór treści, zgodnych z podstawą programową, w okresie przejściowym - to jest od 01.09.2017r. do 01.09.2019r. będzie uzależniony od warunków lokalowych, co jest bezpośrednio związane z budową nowej placówki.

Ocena z wychowania fizycznego powinna być wypadkową w odniesieniu do:

1. Chęci, to znaczy wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z zadań.
1. Postępu, czyli poziomu zmian w stosunku do diagnozy początkowej.
2. Postawy, czyli stosunku do partnera, przeciwnika, zaangażowania w przebieg zajęć i stosunku do własnej aktywności.
3. Rezultatu, czyli informacji o osiągniętych wynikach w sportach wymiernych, dokładności wykonywania zadania, poziomu zdobytej wiedzy.

Ocena ma na celu:

1. Poinformowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i postępach w tym zakresie.

2. Pomoc w samodzielnym planowaniu rozwoju.
3. Motywacja ucznia do dalszej pracy.
4. Dostarczenie rodzicom i nauczycielom rzetelnej i szczegółowej informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia.
5. Umożliwienie nauczycielowi doskonalenia metod pracy dydaktyczno – wychowawczej.

Zasady oceniania z wychowania fizycznego w klasie IV-VII

Skala ocen:

1. niedostateczny
 2. dopuszczający
 3. dostateczny
 4. dobry
 5. bardzo dobry
 6. celujący
- dodatkowe oznaczenia: „ – „ i „ + „.

**Kryteria ocen- wymagań z umiejętności i wiadomości dla klasy IV
z wychowania fizycznego**

OCENA CELUJĄCA

- **WIEDZA:** interesuje się przedmiotem; zna przepisy gier sportowych; zna pojęcia używane na zajęciach; uczestniczy w różnych formach aktywności ruchowej(zabawy i gry, zawody sportowe); zna prawidłową budowę swojej sylwetki; zna poziom własnych zdolności motorycznych.
- **ZASADY BEZPIECZEŃSTWA:** zna zasady bezpieczeństwa zachowania się na zajęciach; zna sposoby udzielania pierwszej pomocy przy zranieniach.
- **AKTYWNOŚĆ:** systematycznie uczęszcza na zajęcia wychowania fizycznego oraz inne formy aktywności; uczestniczy w zawodach sportowych; współpracuje z nauczycielem; chętnie prowadzi zabawy i ćwiczenia na zajęciach.

UMIEJĘTNOŚCI:

MINI PIŁKA NOŻNA:

1. Żonglerka piłką (stopą i udem).
2. Prowadzenie piłki prawą i lewą nogą ze zmianą kierunku.
3. Strzał piłki do bramki dowolnym sposobem.
4. Wykorzystuje poznane elementy techniczne w grze.

MINIPIŁKA RĘCZNA:

1. Chwyty oburącz i podanie jednorącz w miejscu i w ruchu.
2. Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu.
3. Rzut do bramki jednorącz z miejsca lub biegu.
4. Wykorzystuje poznane elementy techniczne w grze.

MINIPIŁKA SIATKOWA:

1. Poruszanie się krokiem odstawnym - dostawnym.
2. Postawa przygotowawcza do zagrywki dolnej.
3. Odbicie oburącz górne.

4. Zagrywka dolna z linii 3m na wybrane miejsce na boisku przeciwnika.
5. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINIPIŁKA KOSZYKOWA:

1. Podanie jednorącz i chwyt piłki oburącz w miejscu.
2. Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu w szybkim tempie.
3. Rzut piłki do kosza na jedno tempo.
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

LEKKOATLETYKA:

1. Starty: niski i wysoki.
2. Rzut piłeczką palantową.
3. Technika startu oraz biegu po prostej. Bieg na 60m
4. Bieg na 600m
5. Rzut piłką lekarską 1kg
6. Marszobieg na 12 min.

GIMNASTYKA:

1. Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu.
2. Przewrót w tył z przysiadu do przysiadu.
3. Przejście po równoważni unosząc nogi.

OCENA BARDZO DOBRA

- **WIEDZA:** zna słownictwo używane na zajęciach; zna przepisy gier sportowych; zna poziom własnych zdolności motorycznych; interesuje się przedmiotem.
- **ZASADY BEZPIECZEŃSTWA:** zna zasady bezpieczeństwa na zajęciach wychowania fizycznego.
- **AKTYWNOŚĆ:** systematycznie uczęszcza na zajęcia; uczestniczy w zawodach; potrafi działać w grupie.

UMIEJĘTNOŚCI:

MINI PIŁKA NOŻNA:

1. Żonglerka piłką (stopą i udem).
2. Prowadzenie piłki prawą i lewą nogą ze zmianą kierunku.

3. Strzał piłki do bramki dowolnym sposobem.
4. Wykorzystuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA RĘCZNA:

1. Chwył oburącz i podanie jednorącz w miejscu i w ruchu.
2. Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu.
3. Rzut do bramki jednorącz z miejsca lub biegu.
4. Wykorzystuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA SIATKOWA:

1. Poruszanie się krokiem odstawno- dostawnym.
2. Postawa przygotowawcza do zagrywki dolnej.
3. Odbicie oburącz górne.
4. Zagrywka dolna na pole przeciwnika.
5. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA KOSZYKOWA:

1. Podanie jednorącz i chwyt piłki oburącz w miejscu.
2. Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu .
3. Rzut piłki do kosza na jedno tempo.
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

LEKKOATLETYKA:

1. Starty: niski i wysoki.
2. Rzut piłeczką palantową.
3. Bieg na 60m
4. Bieg na 600m
5. Rzut piłką lekarską 2kg
6. Marszobieg na 12 min.

GIMNASTYKA:

1. Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu.
2. Przewrót w tył z przysiadu do przysiadu.
3. Przejście po równoważni .

OCENA DOBRA

- **WIEDZA:** opanował słownictwo z zajęć; przepisy gier sportowych w stopniu zadowalającym.
- **ZASADY BEZPIECZEŃSTWA:** zna zasady bezpieczeństwa na zajęciach wychowania fizycznego.
- **AKTYWNOŚĆ:** uczęszcza na zajęcia; pracuje na lekcji.

UMIEJĘTNOŚCI:

MINI PIŁKA NOŻNA:

1. Żonglerka piłką .
2. Prowadzenie piłki prawą i lewą nogą .
3. Strzał piłki do bramki dowolnym sposobem.
4. Wykorzystuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA RĘCZNA:

1. Chwyt oburącz i podanie jednorącz w miejscu i częściowo w ruchu.
2. Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu .
3. Rzut do bramki jednorącz z miejsca .
4. Wykorzystuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA SIATKOWA:

1. Poruszanie się krokiem odstawno- dostawnym.
2. Postawa przygotowawcza do zagrywki dolnej.
3. Odbicie oburącz górne.
4. Zagrywka dolna .
5. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA KOSZYKOWA:

1. Podanie jednorącz i chwyt piłki oburącz w miejscu.
2. Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu .
3. Rzut piłki do kosza na jedno tempo.
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

LEKKOATLETYKA:

1. Starty: niski i wysoki.
2. Rzut piłeczką palantową.
3. Bieg na 60m

4. Bieg na 600m
5. Rzut piłką lekarską 2kg
6. Marszobieg na 12 min.

GIMNASTYKA:

1. Przewrót w przód .
2. Przewrót w tył .
3. Przejście po równoważni .

OCENA DOSTATECZNA

- **WIEDZA:** pamięta większość pojęć używanych na zajęciach. Pamięta niektóre przepisy gier sportowych.
- **ZASADY BEZPIECZEŃSTWA:** zna zasady bezpieczeństwa na zajęciach wychowania fizycznego.
- **AKTYWNOŚĆ:** niechętnie bierze udział w zajęciach.

UMIEJĘTNOŚCI:

MINI PIŁKA NOŻNA:

1. Prowadzenie piłki prawą nogą.
2. Strzał do bramki dowolnym sposobem.
3. Wykorzystuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA RĘCZNA:

1. Chwył oburącz i podanie jednorącz w miejscu .
2. Kozłowanie piłki prawą ręką. Trudności z kozłowaniem lewą ręką .
3. Rzut do bramki jednorącz z miejsca .
4. Wykorzystuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA SIATKOWA:

1. Poruszanie się krokiem odstawno- dostawnym.
 2. Odbicie oburącz górne.
 3. Zagrywka dolna .
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA KOSZYKOWA:

1. Podania piłki w miejscu.
2. Kozłowanie piłki w miejscu.
3. Rzut piłki do kosza z miejsca.
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

LEKKOATLETYKA:

1. Starty: niski i wysoki.
2. Rzut piłeczką palantową.
3. Bieg na 60m
4. Bieg na 600m
5. Rzut piłką lekarską 2kg

GIMNASTYKA:

1. Przewrót w przód .
2. Przejście po równoważni .

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

- **WIEDZA:** pamięta niektóre pojęcia używane na zajęciach; „ gubi” się w przepisach gry.
- **ZASADY BEZPIECZEŃSTWA:** zna zasady bezpieczeństwa na lekcjach w f
- **AKTYWNOŚĆ:** stale przebywa pod nadzorem nauczyciela.

UMIEJĘTNOŚCI:

MINI PIŁKA NOŻNA:

1. Trudności w prowadzeniu piłki prawą nogą.
2. Strzał do bramki z miejsca.

MINI PIŁKA RĘCZNA:

1. Chwył piłki w miejscu.
2. Kozłowanie piłki w miejscu.
3. Rzut piłki do celu.

MINI PIŁKA SIATKOWA:

1. Rzuty piłki oburącz górną.

1. Zagrywka- rzut oburącz górą przez siatkę.

MINI PIŁKA KOSZYKOWA:

1. Kozłowanie piłki w miejscu.
2. Rzut do kosza z miejsca.

LEKKOATLETYKA:

1. Start wysoki.
2. Rzut piłeczką palantową.
3. Bieg na 60m
4. Bieg na 600m
5. Rzut piłką lekarską 2kg

GIMNASTYKA:

1. Przetaczanie się.
2. Przejście po równoważni z pomocą.

OCENA NIEDOSTATECZNA

- **WIEDZA:** nie zna słownictwa dotyczącego zajęć. Nie zna przepisów gier sportowych.
- **ZASADY BEZPIECZEŃSTWA:** nie zna zasad bezpieczeństwa na zajęciach.
- **AKTYWNOŚĆ:** opuszcza zajęcia bez podania przyczyny.

UMIEJĘTNOŚCI: Odmawia udziału w zajęciach.

Kryteria ocen- wymagań z umiejętności i wiadomości dla klasy V z wychowania fizycznego.

STOPIEŃ CELUJĄCY

- **WIEDZA**- zna i rozumie słownictwo używane w różnych działach programowych, zagadnienia związane ze sportem. Żywo interesuje się przedmiotem. Samodzielnie rozszerza swoje umiejętności, wykraczające poza treści programowe. Staruje w zawodach szkolnych i międzyszkolnych. Zna przepisy gier sportowych.
- **BEZPIECZEŃSTWO NA ZAJĘCIACH**-zna zasady bezpieczeństwa- asekuracji na zajęciach wychowania fizycznego.
- **AKTYWNOŚĆ I SYSTEMATYCZNOŚĆ**- reprezentuje szkołę na zawodach sportowych, osiągając wysokie pozycje. Potrafi działać w grupie- drużynie. Współpracuje z nauczycielem przy organizacji imprez sportowych.

UMIĘJĘTNOŚCI;

GIMNASTYKA PODSTAWOWA:

1. Przewroty w przód ze skłonu podpartego w rozkroku do przysiadu i siadu rozkrocznego.
2. Przewroty w tył z miejsca, z przysiadu do klęku podpartego.
3. Przerzut bokiem z miejsca.
4. Stanie na rękach (asekuracja).
5. Mostek z leżenia tyłem.

LEKKOATLETYKA:

1. Starty: niski, wysoki.
2. Skok w dal sposobem naturalnym.
3. Rzut piłeczką palantową.
4. Marszobiegi- 3000m

5. Bieg 60m
6. Bieg 600m
7. Bieg 1000m
8. Rzut piłką lekarską.
9. Marszobieg na 12 min

MINI KOSZYKÓWKA:

1. Zatrzymanie się w biegu na jedno tempo i dwa tempa.
2. Rzuty do kosza po kozłowaniu- dwutakt.
3. Podania i chwyty piłki w ruchu.
4. Kozłowanie ze zmianą kierunku i ręki kozłującej.
5. Potrafi grać w obronie krycie „ każdy swego”.
6. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI SIATKÓWKA:

1. Umie przyjmować postawę siatkarską wysoką i niską.
2. Przyjęcie i podanie piłki sposobem górnym i dolnym.
3. Kierowanie piłki sposobem górnym i dolnym na wyznaczone miejsce, na boisku przeciwnika.
4. Zagrywka sposobem dolnym.
5. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA RĘCZNA:

1. Podania piłki sposobem półgórnym w ruchu.
2. Rzuty z wyskoku na bramkę po kozłowaniu.
3. Rytm trzech kroków.
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA NOŻNA:

1. Prowadzenie piłki zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem.
2. Żonglerka piłki (stopą i udem).
3. Przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy i zewnętrznym podbiciem.
4. Strzały na bramkę w ruchu.

5. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

STOPIEŃ BARDZO DOBRY

- **WIEDZA**- zna i rozumie prawie całe słownictwo używane w różnych działach programowych, przepisy gier sportowych. Interesuje się przedmiotem. Startuje w zawodach sportowych.
- **BEZPIECZEŃSTWO NA ZAJĘCIACH**- zna zasady bezpieczeństwa-asekuracji na zajęciach wychowania fizycznego.
- **AKTYWNOŚĆ I SYSTEMATYCZNOŚĆ**- reprezentuje szkołę na zawodach sportowych. Potrafi działać w grupie- drużynie.

UMIĘJĘTNOŚCI:

GIMNASTYKA:

1. Przewroty w przód ze skłonu podpartego do przysiadu.
2. Przewroty w tył z przysiadu do klęku podpartego.
3. Stanie na rękach (asekuracja).
4. Przerzut bokiem z miejsca.
5. Mostek z leżenia tyłem.

LEKKOATLETYKA:

1. Start wysoki i niski.
2. Skok w dal sposobem naturalnym.
3. Rzut piłeczką palantową.
4. Marszobieg- 3000m
5. Bieg na 60m Bieg 600m
6. Bieg na 1000m
7. Rzut piłką lekarską.
8. Marszobieg na 12 min

MINI PIŁKA KOSZYKOWA:

1. Rzuty z biegu po kozłowaniu- dwutakt

2. Podania i chwytaki piłki w ruchu.
3. Kozłowanie ze zmianą kierunku i ręki kozłującej.
4. Potrafi grać w obronie „każdy swego”
5. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA SIATKOWA:

1. Podania i przyjęcia piłki sposobem górnym i dolnym.
2. Zagrywka dolna.
3. Kierowanie piłki sposobem górnym i dolnym na wyznaczone miejsce na boisku przeciwnika.
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA RĘCZNA:

1. Podanie piłki sposobem półgórnym w ruchu.
2. Rzuty z wyskoku na bramkę po kozłowaniu.
3. Rytm trzech kroków
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA NOŻNA:

1. Żonglerka piłką (stopą i udem)
2. Przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy i zewnętrznym podbiciem
3. Prowadzenie piłki zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem
4. Strzały na bramkę w ruchu.
5. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

STOPIEŃ DOBRY

- **WIEDZA-** opanował słownictwo, używane w różnych działach programowych, przepisy gier sportowych w zadowalającym zakresie.
- **BEZPIECZEŃSTWO NA ZAJĘCIACH-** zna zasady bezpieczeństwa-asekuracja na zajęciach wychowania fizycznego.
- **AKTYWNOŚĆ I SYSTEMATYCZNOŚĆ:** aktywnie pracuje na lekcji.

UMIEJĘTNOŚCI:

GIMNASTYKA:

1. Przewrót w przód z miejsca.
2. Przewrót w tył z przysiadu podpartego.
3. Przerzut bokiem z miejsca.
4. Mostek z leżenia tyłem.

LEKKOATLETYKA:

1. Start wysoki i niski.
2. Skok w dal sposobem naturalnym
3. Rzut piłeczką palantową.
4. Marszobiegi – 3000m
5. Bieg 60m
6. Bieg 600m
7. Bieg 1000m
8. Rzut piłką lekarską.
9. Marszobieg na 12 min

MINI PIŁKA KOSZYKOWA:

1. Rzuty z biegu (dwutaktu) , po kozłowaniu na kosz.
2. Kozłowanie piłki lewą i prawą ręką.
3. Potrafi grać w obronie : każdy swego”
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA SIATKOWA:

1. Podania i przyjęcia piłki sposobem górnym i dolnym.
2. Zagrywka dolna.
3. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA RĘCZNA:

1. Podania i chwytaki piłki sposobem górnym.
2. Rzuty z wyskoku na bramkę.
3. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA NOŻNA:

1. Prowadzenie piłki zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem.
2. Przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy.
3. Strzały na bramkę.
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

STOPIEŃ DOSTATECZNY

- **WIEDZA**- zna i pamięta większość używanego słownictwa z różnych działów programowych. Rozumie je w stopniu wystarczającym do samodzielnego wykorzystania większości typowych zadań. Przepisy z gier zespołowych pamięta fragmentarycznie.
- **BEZPIECZEŃSTWO NA ZAJĘCIACH**-zna zasady bezpieczeństwa-asekuracja na zajęciach wychowania fizycznego.
- **AKTYWNOŚĆ I SYSTEMATYCZNOŚĆ**-sporadycznie aktywny. Ćwiczy bez zapału „byle jak”.

UMIEJĘTNOŚCI:

GIMNASTYKA:

1. Przewrót w przód.
2. Mostek z leżenia tyłem.

LEKKOATLETYKA:

1. Start wysoki i niski.

2. Skok w dal sposobem naturalnym.
3. Rzut piłeczką palantową.
4. Marszobieg- 3000m
5. Bieg 60m
6. Bieg 600m
7. Bieg 1000m
8. Rzut piłką lekarską.
9. Marszobieg na 12 min

MINI PIŁKA KOSZYKOWA:

1. Kozłowanie piłki.
2. Rzuty na kosz z zatrzymania, po kozłowaniu.
3. Podania piłki w miejscu.
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA SIATKOWA:

1. Przyjęcie piłki sposobem górnym
2. Zagrywka dolna
3. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA RĘCZNA:

1. Podania i chwyt piłki sposobem górnym
2. Rzut z miejsca na bramkę
3. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA NOŻNA:

1. Prowadzenie piłki
2. Przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy.
3. Strzały na bramkę (dowolne)
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

STOPIEŃ DOPUSZCZAJĄCY

- **WIEDZA-** zna i pamięta niektóre słowa używane w różnych działach programu. Większość z nich nie rozumie w pełni, powtarza to, co robią inni. Brak wiedzy z przepisów gier zespołowych.
- **BEZPIECZEŃSTWO NA ZAJĘCIACH-**zna zasady bezpieczeństwa-asekuracja na zajęciach wychowania fizycznego.
- **AKTYWNOŚĆ I SYSTEMATYCZNOŚĆ-**sporadycznie aktywny. Ćwiczy niechętnie.

UMIEJĘTNOŚCI:

GIMNASTYKA: przetaczanie bokiem, podpór tyłem.

MINI PIŁKA NOŻNA: trudności w prowadzeniu piłki, podania z miejsca.

MINI PIŁKA RĘCZNA: chwyt w miejscu, trudności z kozłowaniem piłki.

MINI PIŁKA SIATKOWA: rzuty piłki przez siatkę, zagrywka dolna- rzut oburącz.

MINI PIŁKA KOSZYKOWA: kozłowanie piłki w miejscu.

LEKKOATLETYKA: bieg 60m .; bieg 600m,

STOPIEŃ NIEDOSTATECZNY

- **WIEDZA:** nie zna słownictwa dotyczącego zajęć. Nie zna przepisów gier sportowych.
- **ZASADY BEZPIECZEŃSTWA:** nie zna zasad bezpieczeństwa na zajęciach.
- **AKTYWNOŚĆ:** opuszcza zajęcia bez podania przyczyny.
- **UMIEJĘTNOŚCI:** Odmawia udziału w zajęciach.

**Kryteria ocen- wymagań z umiejętności i wiadomości dla klasy VI
z wychowania fizycznego**

STOPIEŃ CELUJĄCY

- **WIEDZA**- zna i rozumie słownictwo używane w różnych działach programowych, zagadnienia związane ze sportem. Żywo interesuje się przedmiotem. Samodzielnie rozszerza swoje umiejętności, wykraczające poza treści programowe. Staruje w zawodach szkolnych i międzyszkolnych. Zna przepisy gier sportowych.
- **BEZPIECZEŃSTWO NA ZAJĘCIACH**-zna zasady bezpieczeństwa- asekuracji na zajęciach wychowania fizycznego.
- **AKTYWNOŚĆ I SYSTEMATYCZNOŚĆ**- reprezentuje szkołę na zawodach sportowych, osiągając wysokie pozycje. Potrafi działać w grupie- drużynie. Współpracuje z nauczycielem przy organizacji imprez sportowych.

UMIĘJĘTNOŚCI;

GIMNASTYKA PODSTAWOWA:

1. Przewroty w przód przez przeszkodę.

2. Przewroty w tył z postawy.
3. Przerzut bokiem z biegu.
4. Stanie na rękach (asekuracja).
5. Łączenie przewrotów.
6. Przeskok przez skrzynię kuczny.

LEKKOATLETYKA:

1. Starty: niski, wysoki.
2. Skok w dal sposobem naturalnym.
3. Rzut piłeczką palantową.
4. Marszobieg- 3000m
5. Bieg 60m
6. Bieg 600m
7. Bieg 1000m
8. Rzut piłką lekarską.
9. Marszobieg na 12 min

MINI KOSZYKÓWKA:

1. Obroty z piłką w przód i w tył.
2. Prowadzenie piłki w dwójkach, zakończone rzutem.
3. Rzuty do kosza z dwutaktu po podaniu.
4. Potrafi grać w obronie krycie „każdy swego”.
5. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI SIATKÓWKA:

1. Podania i przyjęcia piłki sposobem górnym i dolnym.
2. Zagrywka sposobem górnym.
3. Kierowanie piłki sposobem górnym i dolnym na wyznaczone miejsce, na boisku przeciwnika.
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA RĘCZNA:

1. Podania piłki sposobem półgórnym, górnym, jednorącz i oburącz.
2. Zwód pojedynczy z piłką i bez piłki.
3. Rzuty z wyskoku na bramkę.
4. Rzut karny, rzut z 9m.
5. Atak „szybki”
6. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA NOŻNA:

1. Żonglerka piłką prawą i lewą stopą, udami i głową.
2. Przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy i zewnętrznym podbiciem.
3. Prowadzenie piłki w dwójkach.
4. Uderzenie piłki prostym podbiciem.
5. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

STOPIEŃ BARDZO DOBRY

- **WIEDZA**- zna i rozumie prawie całe słownictwo używane w różnych działach programowych, przepisy gier sportowych. Interesuje się przedmiotem. Startuje w zawodach sportowych.
- **BEZPIECZEŃSTWO NA ZAJĘCIACH**- zna zasady bezpieczeństwa-asekuracji na zajęciach wychowania fizycznego.
- **AKTYWNOŚĆ I SYSTEMATYCZNOŚĆ**- reprezentuje szkołę na zawodach sportowych. Potrafi działać w grupie- drużynie.

UMIEJĘTNOŚCI:

GIMNASTYKA:

1. Przewroty w przód ze skłonu podpartego do przysiadu.
2. Przewroty w tył z przysiadu.
3. Stanie na rękach (asekuracja).
4. Przerzut bokiem z miejsca.
5. Mostek z leżenia tyłem.
6. Łączenie przewrotów.

LEKKOATLETYKA:

1. Start wysoki i niski.
2. Skok w dal sposobem naturalnym.
3. Rzut piłeczką palantową.
4. Marszobieg- 3000m
5. Bieg na 60m
6. Bieg 600m
7. Bieg na 1000m
8. Rzut piłką lekarską.

9. Marszobieg na 12 min

MINI PIŁKA KOSZYKOWA:

1. Obroty z piłką w przód i w tył.
2. Prowadzenie piłki w dwójkach, zakończone rzutem.
3. Rzuty do kosza z dwutaktu po podaniu.
4. Potrafi grać w obronie „każdy swego”
5. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA SIATKOWA:

1. Podania i przyjęcia piłki sposobem górnym i dolnym.
2. Zagrywka sposobem górnym.
3. Kierowanie piłki sposobem górnym i dolnym na wyznaczone miejsce na boisku przeciwnika.
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA RĘCZNA:

1. Podanie piłki sposobem półgórnym, górnym, dolnym, jednorącz, oburącz.
2. Rzuty z wyskoku na bramkę po kozłowaniu.
3. Zwód pojedynczy z piłką i bez piłki.
4. Rzut karny, rzut z 9m.
5. Gra w obronie „każdy swego”, obronie strefowej i w ataku szybkim.
6. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA NOŻNA:

1. Żonglerka piłką (stopą i udem)
2. Podanie i przyjęcie piłki zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem.
3. Prowadzenie piłki w dwójkach.
4. Uderzenie piłki prostym podbiciem..
5. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

STOPIEŃ DOBRY

- **WIEDZA-** opanował słownictwo, używane w różnych działach programowych, przepisy gier sportowych w zadowalającym zakresie.
- **BEZPIECZEŃSTWO NA ZAJĘCIACH-**zna zasady bezpieczeństwa-asekuracja na zajęciach wychowania fizycznego.
- **AKTYWNOŚĆ I SYSTEMATYCZNOŚĆ:** aktywnie pracuje na lekcji.

UMIEJĘTNOŚCI:

GIMNASTYKA:

1. Przewrót w przód .
2. Przewrót w tył .
3. Łączenie przewrotów.
4. Przerzut bokiem.
5. Mostek z leżenia tyłem.

LEKKOATLETYKA:

1. Start wysoki i niski.

2. Skok w dal.
3. Rzut piłeczką palantową.
4. Marszobiegi – 3000m
5. Bieg 60m
6. Bieg 600m
7. Bieg 1000m
8. Rzut piłką lekarską.
9. Marszobieg na 12 min

MINI PIŁKA KOSZYKOWA:

1. Rzuty z biegu (dwutaktu) , po kozłowaniu na kosz.
2. Obroty z piłką w przód i w tył.
3. Potrafi grać w obronie : każdy swego”
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA SIATKOWA:

1. Podania i przyjęcia piłki sposobem górnym i dolnym.
2. Zagrywka dolna.
3. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA RĘCZNA:

1. Podania i chwyt piłki sposobem górnym i półgórnym.
2. Rzuty z wyskoku na bramkę.
3. Rzut karny, rzut z 9m.

4. Gra w obronie „każdy swego”, obronie „strefowej” i w ataku szybkim.
5. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA NOŻNA:

1. Prowadzenie piłki lewą i prawą nogą.
2. Przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy.
3. Uderzenie piłki prostym podbiciem.
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

STOPIEŃ DOSTATECZNY

- **WIEDZA**- zna i pamięta większość używanego słownictwa z różnych działów programowych. Rozumie je w stopniu wystarczającym do samodzielnego wykorzystania większości typowych zadań. Przepisy z gier zespołowych pamięta fragmentarycznie.
- **BEZPIECZEŃSTWO NA ZAJĘCIACH**-zna zasady bezpieczeństwa-asekuracja na zajęciach wychowania fizycznego.
- **AKTYWNOŚĆ I SYSTEMATYCZNOŚĆ**-sporadycznie aktywny. Ćwiczy bez zapału „byle jak”.

UMIEJĘTNOŚCI:

GIMNASTYKA:

1. Przewrót w przód.
2. Mostek z leżenia tyłem.
3. Przewrót w tył.

LEKKOATLETYKA:

1. Start wysoki i niski.
2. Skok w dal.
3. Rzut piłeczką palantową.
4. Marszobiegi- 3000m
5. Bieg 60m
6. Bieg 600m
7. Bieg 1000m
8. Rzut piłką lekarską.
9. Marszobieg na 12 min

MINI PIŁKA KOSZYKOWA:

1. Kozłowanie piłki.
2. Rzuty na kosz z zatrzymania, po kozłowaniu.
3. Potrafi grać w obronie „każdy swego”.
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA SIATKOWA:

1. Przyjęcie piłki sposobem górnym
2. Zagrywka dolna
3. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA RĘCZNA:

1. Podania i chwyt piłki sposobem górnym

2. Rzut z miejsca na bramkę
3. Rzut karny.
4. Gra w obronie „każdy swego”
5. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA NOŻNA:

1. Prowadzenie piłki
2. Przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy.
3. Strzały na bramkę (dowolne)
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

STOPIEŃ DOPUSZCZAJĄCY

- **WIEDZA-** zna i pamięta niektóre słowa używane w różnych działach programu. Większość z nich nie rozumie w pełni, powtarza to, co robią inni. Brak wiedzy z przepisów gier zespołowych.
- **BEZPIECZEŃSTWO NA ZAJĘCIACH-**zna zasady bezpieczeństwa-asekuracja na zajęciach wychowania fizycznego.
- **AKTYWNOŚĆ I SYSTEMATYCZNOŚĆ-**sporadycznie aktywny. W czasie zajęć wymaga stałego nadzoru nauczyciela.

UMIEJĘTNOŚCI:

GIMNASTYKA: przetaczanie bokiem, podpór tyłem, przejście po ławeczce.

MINI PIŁKA NOŻNA: trudności w prowadzeniu piłki, podania z miejsca, uderzenie piłki dowolną nogą.

MINI PIŁKA RĘCZNA: chwyt w miejscu, trudności z kozłowaniem piłki, rzuty do celu.

MINI PIŁKA SIATKOWA: rzuty piłki przez siatkę, zagrywka dolna- rzut oburącz.

MINI PIŁKA KOSZYKOWA: kozłowanie piłki w miejscu, dowolne rzuty na kosz.

LEKKOATLETYKA: bieg 60m , bieg 600m, start niski, wysoki, marszobiegi.

STOPIEŃ NIEDOSTATECZNY

- **WIEDZA**: nie zna słownictwa dotyczącego zajęć. Nie zna przepisów gier sportowych. Odmawia odpowiedzi.
- **ZASADY BEZPIECZEŃSTWA**: nie zna zasad bezpieczeństwa na zajęciach. Jego działania zagrażają zdrowiu ćwiczących.
- **AKTYWNOŚĆ**: opuszcza zajęcia bez podania przyczyny.

UMIĘJĘTNOŚCI: Odmawia udziału w zajęciach

**Kryteria ocen- wymagań z umiejętności i wiadomości dla klasy VII
z wychowania fizycznego**

STOPIEŃ CELUJĄCY

- **WIEDZA**- zna i rozumie słownictwo używane w różnych działach programowych, zagadnienia związane ze sportem. Żywo interesuje się przedmiotem. Samodzielnie rozszerza swoje umiejętności, wykraczające poza treści programowe. Staruje w zawodach szkolnych i międzyszkolnych. Zna przepisy gier sportowych.
- **BEZPIECZEŃSTWO NA ZAJĘCIACH**-zna zasady bezpieczeństwa- asekuracji na zajęciach wychowania fizycznego.
- **AKTYWNOŚĆ I SYSTEMATYCZNOŚĆ**- reprezentuje szkołę na zawodach sportowych, osiągając wysokie pozycje. Potrafi działać w grupie- drużynie. Współpracuje z nauczycielem przy organizacji imprez sportowych.

UMIĘJĘTNOŚCI;

GIMNASTYKA PODSTAWOWA:

1. Przewroty w przód przez przeszkodę
2. Piramidy trójkowe.
3. Przerzut bokiem z biegu
4. Stanie na rękach (asekuracja).
5. Łączenie przewrotów w układ gimnastyczny.
6. Skok rozkroczny przez kozła z odległości 1 m.

LEKKOATLETYKA:

1. Starty: niski, wysoki.
2. Skok w dal sposobem naturalnym.
3. Rzut piłeczką palantową.
4. Marszobiegi- 3000m
5. Bieg 60m
6. Bieg 1000m
7. Bieg 1500m
8. Rzut piłką lekarską.

9. Marszobieg na 12 min

MINI KOSZYKÓWKA:

1. Obroty z piłką w przód i w tył.
2. Prowadzenie piłki w dwójkach, zakończone rzutem.
3. Rzuty do kosza z dwutaktu po podaniu.
4. Potrafi grać w obronie krycie „każdy swego”.
5. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI SIATKÓWKA:

1. Podania i przyjęcia piłki sposobem górnym i dolnym.
2. Zagrywka sposobem górnym.
3. Kierowanie piłki sposobem górnym i dolnym na wyznaczone miejsce, na boisku przeciwnika.
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA RĘCZNA:

1. Podania piłki sposobem półgórnym, górnym, jednorącz i oburącz.
2. Zwód pojedynczy z piłką i bez piłki.
3. Rzuty z wyskoku na bramkę.
4. Rzut karny, rzut z 9m.
5. Atak „szybki”
6. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA NOŻNA:

1. Żonglerka piłką prawą i lewą stopą, udami i głową.
2. Przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy i zewnętrznym podbiciem.
3. Prowadzenie piłki w dwójkach.
4. Uderzenie piłki prostym podbiciem.
5. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

STOPIEŃ BARDZO DOBRY

- **WIEDZA**- zna i rozumie prawie całe słownictwo używane w różnych działach programowych, przepisy gier sportowych. Interesuje się przedmiotem. Startuje w zawodach sportowych.
- **BEZPIECZEŃSTWO NA ZAJĘCIACH**- zna zasady bezpieczeństwa-asekuracji na zajęciach wychowania fizycznego.
- **AKTYWNOŚĆ I SYSTEMATYCZNOŚĆ**- reprezentuje szkołę na zawodach sportowych. Potrafi działać w grupie- drużynie.

UMIEJĘTNOŚCI:

GIMNASTYKA:

1. Przewroty w przód ze skłonu podpartego do przysiadu.
2. Przewroty w tył z przysiadu.
3. Stanie na rękach (asekuracja).
4. Przerzut bokiem z miejsca.
5. Mostek z leżenia tyłem.
6. Łączenie przewrotów.

LEKKOATLETYKA:

1. Start wysoki i niski.

2. Skok w dal sposobem naturalnym.
3. Rzut piłeczką palantową.
4. Marszobieg- 3000m
5. Bieg na 60m
6. Bieg 600m
7. Bieg na 1000m
8. Rzut piłką lekarską.
9. Marszobieg na 12 min

MINI PIŁKA KOSZYKOWA:

1. Obroty z piłką w przód i w tył.
2. Prowadzenie piłki w dwójkach, zakończone rzutem.
3. Rzuty do kosza z dwutaktu po podaniu.
4. Potrafi grać w obronie „każdy swego”
5. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA SIATKOWA:

1. Podania i przyjęcia piłki sposobem górnym i dolnym.
2. Zagrywka sposobem górnym.
3. Kierowanie piłki sposobem górnym i dolnym na wyznaczone miejsce na boisku przeciwnika.
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA RĘCZNA:

1. Podanie piłki sposobem półgórnym, górnym, dolnym, jednorącz, oburącz.
2. Rzuty z wyskoku na bramkę po kozłowaniu.
3. Zwód pojedynczy z piłką i bez piłki.
4. Rzut karny, rzut z 9m.
5. Gra w obronie „każdy swego”, obronie strefowej i w ataku szybkim.
6. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA NOŻNA:

1. Żonglerka piłką (stopą i udem)
2. Podanie i przyjęcie piłki zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem.
3. Prowadzenie piłki w dwójkach.
4. Uderzenie piłki prostym podbiciem..
5. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

STOPIEŃ DOBRY

- **WIEDZA-** opanował słownictwo, używane w różnych działach programowych, przepisy gier sportowych w zadowalającym zakresie.
- **BEZPIECZEŃSTWO NA ZAJĘCIACH-**zna zasady bezpieczeństwa-asekuracja na zajęciach wychowania fizycznego.
- **AKTYWNOŚĆ I SYSTEMATYCZNOŚĆ:** aktywnie pracuje na lekcji.

UMIEJĘTNOŚCI:

GIMNASTYKA:

1. Przewrót w przód .
2. Przewrót w tył .

3. Łączenie przewrotów.
4. Przerzut bokiem.
5. Mostek z leżenia tyłem.

LEKKOATLETYKA:

1. Start wysoki i niski.
2. Skok w dal.
3. Rzut piłeczką palantową.
4. Marszobieg – 3000m
5. Bieg 60m
6. Bieg 600m
7. Bieg 1000m
8. Rzut piłką lekarską.
9. Marszobieg na 12 min

MINI PIŁKA KOSZYKOWA:

1. Rzuty z biegu (dwutaktu) , po kozłowaniu na kosz.
2. Obroty z piłką w przód i w tył.
3. Potrafi grać w obronie : każdy swego”
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA SIATKOWA:

1. Podania i przyjęcia piłki sposobem górnym i dolnym.
2. Zagrywka dolna.

3. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA RĘCZNA:

1. Podania i chwytaki piłki sposobem górnym i półgórnym.
2. Rzuty z wyskoku na bramkę.
3. Rzut karny, rzut z 9m.
4. Gra w obronie „każdy swego”, obronie „strefowej” i w ataku szybkim.
5. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA NOŻNA:

1. Prowadzenie piłki lewą i prawą nogą.
2. Przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy.
3. Uderzenie piłki prostym podbiciem.
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

STOPIEŃ DOSTATECZNY

- **WIEDZA**- zna i pamięta większość używanego słownictwa z różnych działów programowych. Rozumie je w stopniu wystarczającym do samodzielnego wykorzystania większości typowych zadań. Przepisy z gier zespołowych pamięta fragmentarycznie.
- **BEZPIECZEŃSTWO NA ZAJĘCIACH**-zna zasady bezpieczeństwa-asekuracja na zajęciach wychowania fizycznego.
- **AKTYWNOŚĆ I SYSTEMATYCZNOŚĆ**-sporadycznie aktywny. Ćwiczy bez zapału „byle jak”.

UMIEJĘTNOŚCI:

GIMNASTYKA:

1. Przewrót w przód.
2. Mostek z leżenia tyłem.
3. Przewrót w tył.

LEKKOATLETYKA:

1. Start wysoki i niski.
2. Skok w dal.
3. Rzut piłeczką palantową.
4. Marszobieg- 3000m
5. Bieg 60m
6. Bieg 600m
7. Bieg 1000m
8. Rzut piłką lekarską.
9. Marszobieg na 12 min

MINI PIŁKA KOSZYKOWA:

1. Kozłowanie piłki.
2. Rzuty na kosz z zatrzymania, po kozłowaniu.
3. Potrafi grać w obronie „każdy swego”.
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA SIATKOWA:

1. Przyjęcie piłki sposobem górnym
2. Zagrywka dolna
3. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA RĘCZNA:

1. Podania i chwyt piłki sposobem górnym
2. Rzut z miejsca na bramkę
3. Rzut karny.
4. Gra w obronie „każdy swego”
5. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA NOŻNA:

1. Prowadzenie piłki
2. Przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy.
3. Strzały na bramkę (dowolne)
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

STOPIEŃ DOPUSZCZAJĄCY

- **WIEDZA**- zna i pamięta niektóre słowa używane w różnych działach programu. Większość z nich nie rozumie w pełni, powtarza to, co robią inni. Brak wiedzy z przepisów gier zespołowych.
- **BEZPIECZEŃSTWO NA ZAJĘCIACH**-zna zasady bezpieczeństwa-asekuracja na zajęciach wychowania fizycznego.
- **AKTYWNOŚĆ I SYSTEMATYCZNOŚĆ**-sporadycznie aktywny. W czasie zajęć wymaga stałego nadzoru nauczyciela.

UMIEJĘTNOŚCI:

GIMNASTYKA: przetaczanie bokiem, podpór tyłem, przejście po ławeczce.

MINI PIŁKA NOŻNA: trudności w prowadzeniu piłki, podania z miejsca, uderzenie piłki dowolną nogą.

MINI PIŁKA RĘCZNA: chwyt w miejscu, trudności z kozłowaniem piłki, rzuty do celu.

MINI PIŁKA SIATKOWA: rzuty piłki przez siatkę, zagrywka dolna- rzut oburącz.

MINI PIŁKA KOSZYKOWA: kozłowanie piłki w miejscu, dowolne rzuty na kosz.

LEKKOATLETYKA: bieg 60m , bieg 600m , start niski, wysoki, marszobiegi.

STOPIEŃ NIEDOSTATECZNY

- **WIEDZA:** nie zna słownictwa dotyczącego zajęć. Nie zna przepisów gier sportowych. Odmawia odpowiedzi.
- **ZASADY BEZPIECZEŃSTWA:** nie zna zasad bezpieczeństwa na zajęciach. Jego działania zagrażają zdrowiu ćwiczących.
- **AKTYWNOŚĆ:** opuszcza zajęcia bez podania przyczyny.

UMIEJĘTNOŚCI: Odmawia udziału w zajęciach

Przy ustaleniu oceny z wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, chęć do pracy, zaangażowanie i aktywność.

Za jednorazowe, zgłoszenie przed lekcją nie przygotowania się do zajęć, (brak stroju) uczeń otrzymuje „ np „ a za trzecie i każde kolejne nieprzygotowanie w semestrze ocenę niedostateczną.

Brak aktywności, zaangażowania w przebieg zajęć, niechęć bądź negatywny stosunek do uczestnictwa w zajęciach, dyscypliny uczeń otrzymuje „ – „.

Za aktywność, zaangażowanie w przebieg zajęć, inwencję twórczą, duży zasób wiedzy uczeń otrzymuje „ + „.

Ocena za aktywność :

Celujący – sześć plusów bez żadnego minusa.

Bardzo dobry – sześć plusów z jednym minusem.

Dobry – przewaga plusów nad minusami, plusy i minusy w równowadze - czyste konto.

Dostateczny – minusy przeważają nad plusami.

Dopuszczający – cztery minusy bez plusów.

Niedostateczna – sześć minusów bez żadnego plusa.

Sposób informacji o ocenach:

O uzyskiwaniu poszczególnych ocen uczniowie są informowani po otrzymaniu oceny. O uzyskanej przez ucznia ocenie niedostatecznej na koniec semestru lub roku szkolnego rodzice są powiadamiani pisemnie na miesiąc przed radą klasyfikacyjną.

Uczniowie, którzy mają długoterminowe zwolnienie lekarskie, powinni napisać podanie do Dyrektora Szkoły, z prośbą o zwolnienie z wychowania fizycznego.