**Wymagania edukacyjne - Wychowanie  Fizyczne**

**I. OBSZARY OCENIANIA**

**Przy ustalaniu oceny bierze się pod uwagę 5 obszarów:**

1. **Postawa ucznia na zajęciach**
   * aktywność i zaangażowanie w przebieg lekcji
   * przygotowanie do zajęć (odpowiedni strój zmienny - obuwie sportowe, koszulka, szorty lub dres),
   * sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przebiegu lekcji
   * stosunek do partnera, przeciwnika i nauczyciela
   * przestrzeganie regulaminów obiektów sportowych
   * przestrzeganie zasad bezpieczeństwa na lekcjach wf
   * kierowanie się zasadami fair play
   * systematyczność- uczeń trzy razy w semestrze może zgłosić nieprzygotowanie do zajęć. Za każde kolejne, nieusprawiedliwione nieprzygotowanie uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną za brak aktywności na lekcjach
2. **Umiejętności ruchowe.**

Postęp w opanowaniu umiejętności ruchowych wynikających z realizowanych treści podstawy programowej.

1. **Wiadomości**

Znajomość zasad bezpieczeństwa, samo asekuracji, przepisów poznanych dyscyplin oraz wiedzy z zakresu edukacji prozdrowotnej oraz sportu przekazywanej przez nauczyciela na lekcjach

1. **Sprawność motoryczna**

Mierzona jest testami, określającymi poziom cech motorycznych ucznia. Ocenie podlega stopień zaangażowania w wykonanie testu oraz postęp uczyniony przez ucznia.

1. **Udział w zawodach sportowych** (szkolnych lub pozaszkolnych)

Reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych.

**II. Kryteria na poszczególne oceny:**

**Ocena celująca:**

Uczeń:

● wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach,

● przystępuje do wszystkich sprawdzianów praktycznych i teoretycznych,

● aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły lub też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną,

● godnie reprezentuje szkołę w zawodach sportowych, osiąga sukcesy w rozgrywkach sportowych na terenie szkoły i poza nią,

● przestrzega higieny osobistej,

● dba o estetyczny wygląd i prowadzi higieniczny tryb życia,

● cechuje go wysoka kultura osobista i przestrzega zasad współżycia grupowego,

● szanuje i dba o sprzęt sportowy oraz chętnie podejmuje się czynności społecznych,

● stale podnosi poziom swojej sprawności fizycznej,

* + wykazuje się bardzo dobrą znajomością przepisów gier sportowych i umiejętnością pomocy przy ich organizacji.

**Ocena bardzo dobra:**

Uczeń:

● całkowicie opanował materiał programowy,

● wykazuje dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach,

● systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej oraz wiedzy dotyczącej rozwoju psychofizycznego człowieka,

● posiadane wiadomości umiejętnie wykorzystuje w praktycznym działaniu,

● przystępuje do wszystkich sprawdzianów praktycznych i stara się uzyskiwać pozytywne wyniki

● ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką,

● dba o higienę osobistą i estetyczny wygląd,

● jest kulturalny wobec kolegów i nauczyciela,

● jest koleżeński i chętnie pomaga słabszym,

● dba o bezpieczeństwo swoje i innych,

● dba o sprzęt sportowy i chętnie podejmuje się czynności społecznych, potrafi wykorzystać go zgodnie z przeznaczeniem,

● chętnie reprezentuje szkołę czy klasę w zawodach sportowych.

**Ocena dobra:**

Uczeń:

● w dobrym stopniu opanował materiał programowy,

● czynnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego,

● przystępuje do większości sprawdzianów fizycznych i teoretycznych,

● ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie, z małymi błędami technicznymi, stara się uzyskiwać pozytywne wyniki,

● stara się podnosić swoje umiejętności i sprawność fizyczną,

● nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem, wykazuje stałe, dość dobre postępy w tym zakresie,

● posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela

● dba o higienę osobistą i estetyczny wygląd,

● przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach,

● podporządkowuje się wszystkim poleceniom nauczyciela.

**Ocena dostateczna**:

Uczeń:

● wykazuje chęć do poprawienia swojej sprawności fizycznej i nabywania nowych umiejętności,

* + przystępuje do większości sprawdzianów,
  + często nie posiada właściwego stroju na lekcji,
  + ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi,
  + wykazuje małe postępy w usprawnianiu motorycznym,
  + swoim postępowaniem nie zagraża innym uczestnikom zajęć,
  + dba o higienę osobistą,
  + wykazuje chęć pomocy w drobnych pracach porządkowych,
  + nie przeszkadza nauczycielowi w prowadzeniu zajęć,
  + nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych

**Ocena dopuszczająca:**

Uczeń:

* + minimum 50% uczestniczył w zajęciach wychowania fizycznego,
  + przystąpił co najmniej dwukrotnie do sprawdzianów umiejętności i wiedzy,
  + ćwiczenia wykonuje niechętnie, z dużymi błędami, nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu,
  + ma niechętny stosunek do ćwiczeń,
  + nie łamie zasad bezpieczeństwa na lekcji,
  + nie jest agresywny wobec kolegów i nauczyciela,
  + nie wykazuje chęci podnoszenia swoich umiejętności i sprawności fizycznej.

**Ocena niedostateczna:**

Uczeń:

● opuszcza lekcje wychowania fizycznego bez ich usprawiedliwienia,

● regularnie nie posiada właściwego stroju,

● nie wykazuje zainteresowania zajęciami wychowania fizycznego,

● ma lekceważący stosunek do zajęć, nie ćwiczy na miarę swoich możliwości

● charakteryzuje się niewiedzą w zakresie kultury fizycznej,

* + nie robi postępów w zakresie opanowania podstawowych elementów techniki, nie wykazuje chęci poprawy.

**KRYTERIA DODATKOWE:**

● **Indywidualne możliwości ucznia**:

Nauczyciel powinien brać pod uwagę indywidualne predyspozycje ucznia, jego możliwości fizyczne oraz stan zdrowia . W przypadku uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, wymagania są dostosowane do ich możliwości, a ocena opiera się na postępach, zaangażowaniu i wysiłku.

● **Zaangażowanie :**

Niezależnie od poziomu umiejętności fizycznych, regularność udziału w zajęciach i chęć podejmowania wysiłku fizycznego są kluczowymi kryteriami oceniania

● **Zachowanie i współpraca:**

Oprócz umiejętności ruchowych, ocenie podlega postawa (współpraca, koleżeńskość) ucznia wobec innych (kolegów, przeciwnika, nauczyciela) oraz przestrzeganie zasad fair play

**ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE DLA UCZNIÓW KLASY VI** **Gimnastyka:**

• przewrót w przód z miejsca, marszu i biegu z odbicia obunóż do przysiadu podpartego • przewrót w tył z siadu prostego do przysiadu podpartego, dwa łączone przewroty przód • przerzut bokiem z postawy bokiem w rozkroku do postawy wyjściowej • stanie na rękach z postawy stojąc lub z uniku podpartego przy drabinkach z asekuracją • chód po przyrządzie równoważnym z półobrotem w pozycji stojącej • mały układ gimnastyczny

**Lekkoatletyka**:

• start niski z biegiem na odcinku 60 – 100 m • start wysoki z biegiem ciągłym w określonym czasie ( test Coopera) • marszobieg terenowy (1500m dz. 2000 m ch) • bieg z pałeczką sztafetową i przekazanie pałeczki w strefie zmian • skok w dal sposobem naturalnym z dowolnego rozbiegu • rzut piłeczką palantową  na odległość z rozbiegu • próba siły – rzut piłką lekarską z pozycji stojąc przodem i tyłem ( 1-3 kg)

**Mini piłka ręczna:**

• poruszanie się z piłką po boisku w zmiennym tempie i rytmie • podania i chwyty piłek – prowadzenie piłki w trójkach ze zmianą miejsc • kozłowanie piłki w rytmie 3 kroków – zakończone rzutem do bramki z wyskoku i przeskoku • zastosowanie poznanych elementów technicznych w czasie

**Mini piłka siatkowa:**

* + odbicia piłki sposobem górnym i dolnym przez siatkę w dwójkach • odbicia piłki sposobem górnym  z przejściem z postawy wysokiej do niskiej indywidualnie
  + zagrywka sposobem jednorącz dolnym + przyjęcie piłki z zagrywki • zagrywka sposobem górnym jednorącz – zwiększenie odległości • wystawienie piłki oburącz w przód + atak poprzez plas i kiwnięcie • zastawianie piłki (blok) – po rozegraniu na drugiej stronie siatki • zastosowanie poznanych elementów technicznych w czasie gry 4x4

**Mini piłka nożna:**

• uderzenie piłki prostym podbiciem z powietrza –ćwiczenia w dwójkach • prowadzenie piłki zakończone strzałem na bramkę • przyjęcie piłki stopą, udem, klatką piersiową i głową – ćwiczenia w parach • uderzenie piłki głową w wyskoku • strzał piłka do bramki w ruchu – w kontakcie z przeciwnikiem • zastosowanie poznanych elementów technicznych w grze

**Mini koszykówka:** • poruszanie się z piłką w obronie i w ataku • podania i chwyty piłki oburącz w ruchu – zakończone rzutem do kosz • prowadzenie piłki w 2 – ach i 3- ach bez zmiany miejsc + rzut do kosza z biegu • rzut piłką do kosza z biegu po kozłowaniu • zwód pojedynczy z piłką i rzut do kosza • zastosowanie poznanych elementów technicznych w grze szkolnej 5x5

**Wiadomości:**

• uczeń umie organizować bezpieczne miejsce do ćwiczeń, zabaw  
 i gier w szkole i poza nią • zna zasady higieny po wysiłku fizycznym • zna zasady i sposoby hartowania organizmu • zna prawidłową terminologię poznanych ćwiczeń fizycznych • umie dobrać podstawowe ćwiczenia kształtujące postawę ciała • umie dobrać ćwiczenia kształtujące do przygotowania organizmu do wysiłku • potrafi przeprowadzić rozgrzewkę • potrafi dokonać samooceny sprawności fizycznej • zna zasady i przepisy poznanych gier i zabaw ruchowych • potrafi przeprowadzić i zorganizować kilka zabaw i gier ruchowych • umie dokonać pomiaru tętna • umie przestrzegać zasad „fair play” • zna podstawową terminologię poznanych ćwiczeń, pozycji wyjściowych i zadań ruchowych • zna podstawowe przepisy ruchu drogowego – bezpieczna droga do szkoły i ze szkoły

Nauczyciele wychowania fizycznego:

Dorota Oliveira- Bartoszewicz

Marta Konopacka

Wojciech Sznyder