**Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego w klasach IV – VI**

**w Szkole Podstawowej w Kiełkowie**

**Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciel bierze pod uwagę przede wszystkim wysiłek wkładany przez ucznia na lekcji wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tego przedmiotu a także systematyczność udziału w zajęciach oraz aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.**

**Ocena śródroczna i roczna składa się z ocen cząstkowych w czterech działach:**

1. **Umiejętności**

Gry zespołowe – rzuty, strzały, podania, przyjęcia, odbicia oraz zastosowanie umiejętności technicznych

z następujących dyscyplin: piłka koszykowa, piłka nożna, piłka siatkowa, piłka ręczna w grze szkolnej.

ćwiczenia indywidualne – przewroty, skoki oraz ćwiczenia na przyrządach i z przyborami.

1. **Motoryka**

Szybkość – bieg sprinterski na 60m.

Wytrzymałość – bieg długi na dystansie 600m dla dziewcząt i 1000m dla chłopców

Siła – rzut piłką lekarską w przód – 2kg., rzut piłeczką palantową

Skoczność – skok dosiężny, skok w dal z miejsca i rozbiegu

1. **Wiadomości**

Znajomość przepisów gier zespołowych.

Znajomość umiejętnego przygotowania organizmu do wysiłku oraz podstawowa wiedza na temat utrzymywania,

a także kształtowania prawidłowej postawy ciała.

Wiedza na temat podstawowych zasad higieny.

1. **Kryteria dodatkowe**
2. Gotowość do lekcji
3. Stosunek do przedmiotu i nauczyciela.
4. Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa.
5. Aktywność na lekcjach, współpraca uczeń – nauczyciel, uczeń – uczeń.

Uczeń otrzymuje raz w miesiącu ocenę obejmującą podpunkty „a” do „d” (najwyższa ocena – 6)

1. Ocena za udział w zajęciach pozalekcyjnych – raz w semestrze (stopień 6 – duże zaangażowanie).
2. Reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych ( za każde reprezentowanie szkoły na szczeblu gminy i półfinału powiatowego ocena 5, powiatu i „wyżej” ocena 6).

1. **ZASADY OCENIANIA**

- każdy uczeń jest oceniany z zasadami sprawiedliwości.

- oceny są jawne zarówno dla ucznia, jak i jego rodziców (prawnych opiekunów).

- uczeń zobowiązany jest przynieść na każdą lekcję strój sportowy: obuwie, koszulkę, spodenki, dresy.

- przy ocenie z przedmiotu nauczyciel uwzględnia: czynne uczestnictwo w lekcji, sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przedmiotu, zaangażowanie w przebieg lekcji, przygotowanie do zajęć, właściwy stosunek do przeciwnika i własnego ciała, opanowanie wiadomości i umiejętności przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami, dokonywanie samooceny i samokontroli własnej sprawności fizycznej, aktywności na lekcji, udział w konkursach sportowych szkolnych i poza szkolnych oraz udział w zajęciach klubu sportowego.

- uczeń ma prawo trzy razy w semestrze zgłosić nieprzygotowanie do zajęć lekcyjnych rozumiane jako brak stroju, co nauczyciel odnotowuje w swoim zeszycie. Za każde następne nieprzygotowanie nauczyciel wpisuje ocenę niedostateczną.

- postępy ucznia nauczyciel odnotowuje w dzienniku lekcyjnym

- testy sprawności fizycznej, sprawdziany wiadomości i umiejętności ruchowych oraz odpowiedzi ustne są obowiązkowe.

- sprawdziany umiejętności ruchowych i wiadomości są zapowiadane z minimum tygodniowym wyprzedzeniem wraz z zakresem materiału jaki będzie oceniany.

- uczeń ma prawo do jednokrotnej próby poprawienia oceny (ocena 4 lub niżej) ze sprawdzianu umiejętności ruchowych i wiadomości w terminie do dwóch tygodni od dnia poinformowania o ocenie. Poprawioną ocenę odnotowujemy w dzienniku lekcyjnym obok oceny poprawionej.

- jeżeli uczeń nie uczestniczył w jednej z obowiązujących procedur oceniania (z powodu nieobecności bądź nie brania czynnego udziału w lekcji ), ma obowiązek poddania się tej formie w ciągu dwóch tygodni od dnia ustalonego przez nauczyciela.

- jeżeli uczeń nie skorzystał z możliwości zaliczenia nauczyciel wpisuje ocenę niedostateczną.

- najpóźniej na 21 dni przed rocznym (śródrocznym) klasyfikacyjnym zebraniem rady pedagogicznej nauczyciel informuje ucznia i jego rodziców (prawnych opiekunów) o przewidywanej ocenie rocznej (śródrocznej)

- uczeń może ubiegać się o podwyższenie przewidywanej oceny tylko o jeden stopień i tylko w przypadku gdy co najmniej połowa uzyskanych przez niego ocen cząstkowych jest równa ocenie, o którą się ubiega, lub od niej wyższa.

- za udział w zawodach uczeń otrzymuje ocenę celującą

- w przypadku, gdy uczeń uzyskał ocenę bardzo dobrą a jego osiągnięcia sportowe są znaczące, nauczyciel może takiemu uczniowi wystawić ocenę celującą na semestr oraz koniec roku szkolnego.

- rodzic może zwolnić ucznia z czynnego brania udziału w lekcji z powodu niedyspozycji zdrowotnej.

**Wymagania na poszczególne oceny z wychowania fizycznego w klasach IV – VI Szkoły Podstawowej w Kiełkowie.**

**Klasa IV**

**Ocena celująca:**

- uczeń zawsze przestrzega zasad bezpieczeństwa wobec siebie i innych,

- systematycznie uczestniczy w zajęciach z wychowania fizycznego,

- aktywnie podejmuje działania na rzecz kultury fizycznej w szkole,

- potrafi prawidłowo przeprowadzić rozgrzewkę na lekcji,

- godnie reprezentuje szkołę i środowisko na zawodach na szczeblu gminy, powiatu i województwa,

- uczestniczy w dodatkowych zajęciach sportowo – rekreacyjnych (, kluby sportowe,...),

- wie jak różnorodne zabawy wpływają na rozwój określonych sprawności motorycznych,

- jest wytrwały w dążeniu do celu,

- rozumie zależność pomiędzy zaangażowaniem w trening a uzyskanymi wynikami,

- potrafi wykorzystać walory rekreacyjne najbliższej okolicy,

- zna i przestrzega regulaminy i przepisy BHP (sali gimnastycznej, szatni i innych),

- uczestniczy we wszystkich zajęciach, dostosowuje strój sportowy do warunków i nie spóźnia się na lekcje,

- zaangażowanie i stosunek ucznia do wychowania fizycznego nie budzi najmniejszych zastrzeżeń, a swoja postawą zachęca innych do udziału w lekcjach,

- maksymalnie raz może być nieprzygotowany do zajęć,

- wie jak wykonać bieg krótki (60m) i osiąga wynik ponad 40 pkt. w tabelach la,

- wie jak wykonać bieg długi (600/1000m)i osiąga wynik ponad 30 pkt. w tabelach la,

- wie jak wykonać rzut piłeczką palantową i osiąga wynik ponad 35 pkt. w tabelach la,

- wie jak wykonać skok w dal techniką naturalną i osiąga wynik ponad 35 pkt. w tabelach la,

- potrafi wykorzystać w grze elementy techniki gry w piłkę nożną takie jak prowadzenie piłki w biegu, strzał do bramki, wykonać stałe fragmenty gry, prawidłowo ustawić się w bramce,

- prawidłowo wykonuje dwutakt z biegu, rzut do kosza z biegu i po kozłowaniu, pivot, podanie piłki oburącz,

- ma opanowane przyjmowanie postaw siatkarskich, odbicia oburącz górnego i dolnego, zagrywki bocznej,

- potrafi prawidłowo wykonać kozłowanie piłki do ręcznej w biegu, podania piłki jednorącz, rzut do bramki z przeskoku i wyskoku, umie wykorzystać te elementy techniki w grze.

**Ocena bardzo dobra:**

- uczeń zawsze przestrzega zasad bezpieczeństwa wobec siebie i innych,

- systematycznie uczestniczy w zajęciach z wychowania fizycznego,

- aktywnie podejmuje działania na rzecz kultury fizycznej w szkole,

- potrafi prawidłowo przeprowadzić rozgrzewkę na lekcji z pomocą nauczyciela,

- wie jak różnorodne zabawy wpływają na rozwój określonych sprawności motorycznych,

- jest wytrwały w dążeniu do celu,

- rozumie zależność pomiędzy zaangażowaniem w trening a uzyskanymi wynikami,

- potrafi wykorzystać walory rekreacyjne najbliższej okolicy,

- zna i przestrzega regulaminy i przepisy BHP (sali gimnastycznej, szatni i innych),

- uczestniczy we wszystkich zajęciach, dostosowuje strój sportowy do warunków i nie spóźnia się na lekcje,

- zaangażowanie i stosunek ucznia do wychowania fizycznego nie budzi najmniejszych zastrzeżeń, a swoja postawą zachęca innych do udziału w lekcjach,

- maksymalnie 3 razy może być nieprzygotowany do zajęć,

- wie jak wykonać bieg krótki (60m) i osiąga wynik ponad 30 pkt. w tabelach la,

- wie jak wykonać bieg długi (600/1000m)i osiąga wynik ponad 25 pkt. w tabelach la,

- wie jak wykonać rzut piłeczką palantową i osiąga wynik ponad 25 pkt. w tabelach la,

- wie jak wykonać skok w dal techniką naturalną i osiąga wynik ponad 25 pkt. w tabelach la,

- potrafi wykorzystać w grze elementy techniki gry w piłkę nożną takie jak prowadzenie piłki w biegu, strzał do bramki, wykonać stałe fragmenty gry, prawidłowo ustawić się w bramce,

- prawidłowo wykonuje dwutakt z marszu, rzut do kosza z miejsca i po kozłowaniu, pivot, podanie piłki oburącz,

- ma opanowane przyjmowanie postaw siatkarskich, odbicia oburącz górnego i dolnego z drobnymi błędami, potrafi wykonać zagrywkę boczną,

- potrafi prawidłowo wykonać kozłowanie piłki w biegu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzut do bramki z przeskoku, umie wykorzystać te elementy techniki w grze.

**Ocena dobra:**

- uczeń nie zawsze przestrzega zasad bezpieczeństwa wobec siebie i innych,

- systematycznie uczestniczy w zajęciach z wychowania fizycznego,

- aktywnie podejmuje działania na rzecz kultury fizycznej w szkole,

- przeprowadza rozgrzewkę na lekcji z pomocą nauczyciela,

- wie jak niektóre zabawy wpływają na rozwój określonych sprawności motorycznych,

- nie zawsze dąży do podnoszenia swojej sprawności fizycznej,

- nie zawsze rozumie zależność pomiędzy zaangażowaniem w trening a uzyskanymi wynikami,

- nie zawsze przestrzega regulaminów i przepisów BHP (sali gimnastycznej, szatni i innych),

- nie uczestniczy we wszystkich zajęciach, dostosowuje strój sportowy do warunków, spóźnia się na lekcje,

- maksymalnie do 6 razy może być nieprzygotowany do zajęć,

- wie jak przygotować się i wykonać bieg krótki (60m),

- wie jak przygotować się i wykonać bieg długi (600/1000m),

- wie jak przygotować się i wykonać rzut piłeczką palantową,

- wie jak przygotować się i wykonać skok w dal techniką naturalną,

- potrafi wykonać prowadzenie nogą piłki w biegu, strzał do bramki, wykonać stałe fragmenty gry, prawidłowo ustawić się w bramce nie do końca jest w stanie zastosować je w grze w piłkę nożną.

- wykonuje dwutakt z miejsca, rzut do kosza z miejsca, pivot, podanie piłki oburącz,

- ma trudności w opanowaniu przyjmowania postaw siatkarskich, odbicia oburącz górnego i dolnego, prawidłowo wykonuje zagrywkę boczną,

- wykonuje kozłowanie piłki w marszu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzut do bramki z przeskoku z błędami, nie do końca nauczone elementy techniki jest w stanie zastosować w grze.

**Ocena dostateczna:**

- uczeń dość często nie przestrzega zasad bezpieczeństwa wobec siebie i innych,

- ma duże trudności z przeprowadzeniem rozgrzewki na lekcji mimo pomocy nauczyciela,

- nie wie jak ćwiczenia wpływają na rozwój określonych sprawności motorycznych,

- systematycznie uczestniczy w zajęciach z wychowania fizycznego,

- aktywnie podejmuje działania na rzecz kultury fizycznej w szkole,

- nie dąży do podnoszenia swojej sprawności fizycznej,

- nie rozumie zależność pomiędzy zaangażowaniem w trening a uzyskanymi wynikami,

- często nie przestrzega regulaminów i przepisów BHP (sali gimnastycznej, szatni i innych),

- często spóźnia się na lekcje i jest nieprzygotowany do zajęć,

- zaangażowanie i stosunek ucznia do wychowania fizycznego budzą zastrzeżenia, a swoja postawą nie zachęca innych do udziału w lekcjach

- wie przy pomocy nauczyciela jak przygotować się i wykonać bieg krótki (60m),

- wie przy pomocy nauczyciela jak przygotować się i wykonać bieg długi (600/1000m),

- wie przy pomocy nauczyciela jak przygotować się i wykonać rzut piłeczką palantową,

- wie przy pomocy nauczyciela jak przygotować się i wykonać skok w dal techniką naturalną,

- nie potrafi prawidłowo wykonać prowadzenia piłki nogą, potrafi wykonać strzał do bramki z miejsca i wykonać inne stałe fragmenty gry,

- nie potrafi wykonać dwutaktu z miejsca, wykonuje rzut do kosza z dużymi błędami, potrafi kozłować i wykonać podanie piłki oburącz,

- ma duże trudności w opanowaniu przyjmowania postaw siatkarskich, odbicia oburącz górnego i dolnego, prawidłowo wykonuje zagrywkę boczną,

- wykonuje kozłowanie piłki w marszu, podania piłki jednorącz, rzut do bramki z przeskoku z błędami, nie potrafi tych elementów technicznych zastosować w grze.

**Ocena dopuszczająca:**

- uczeń często przestrzega zasad bezpieczeństwa wobec siebie i innych,

- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki na lekcji mimo pomocy nauczyciela,

- potrafi wykonać podstawowe ćwiczenia ale nie widzi związku z kształtowaniem sprawności motorycznych,

- nie dąży do podnoszenia swojej sprawności fizycznej,

- nie rozumie zależność pomiędzy zaangażowaniem w trening a uzyskanymi wynikami,

- często nie przestrzega regulaminów i przepisów BHP (sali gimnastycznej, szatni i innych),

- często spóźnia się na lekcje i jest nieprzygotowany do zajęć,

- zaangażowanie i stosunek ucznia do wychowania fizycznego budzą duże zastrzeżenia,

- trzeba go zachęcać do wykonania biegu krótkiego (60m),

- nie chce wykonać biegu długiego (600/1000m),

- rzut piłeczką palantową wykonuje z miejsca z licznymi błędami,

- skok w dal techniką naturalną wykonuje z 2-4 kroków zachęcany przez nauczyciela,

- nie potrafi prawidłowo wykonać prowadzenia piłki nogą, strzału do bramki z miejsca i nie potrafi wykonać stałych fragmentów gry,

- nie potrafi wykonać dwutaktu, wykonuje rzut do kosza z dużymi błędami, nie potrafi kozłować, potrafi wykonać podanie piłki oburącz,

- nie potrafi prawidłowo przyjmować postaw siatkarskich, nie wie jak powinien wykonać odbicie oburącz górne i dolne, zagrywkę boczną wykonuje z licznymi błędami,

- nie potrafi kozłować piłki w marszu, wykonać rzutu do bramki z przeskoku oraz zastosować tych elementów technicznych w grze.

**Ocena niedostateczna:**

- wykazuje rażące braki w zakresie wychowania,

- nie spełnia wymagań podstawowych, nie chce wykonać żadnego ćwiczenia, prób, testów pomimo prawidłowego rozwoju psychofizycznego i motywacji nauczyciela,

- ma lekceważący stosunek do regulaminów i przepisów BHP,

- uczeń nie przystąpił do sprawdzianów oraz poprawek,

- ma lekceważący stosunek wobec kolegów i nauczyciela,

- nie współpracuje w zespole,

- obniża swój poziom sprawności fizycznej,

- uczeń nie opanował przepisów gry,

- nie zna regulaminu oceniania.

**Klasa V**

**Ocena celująca:**

- zawsze stosuje zasady samo asekuracji w czasie zadań ruchowych różnego typu,

- systematycznie uczestniczy w zajęciach z wychowania fizycznego,

- aktywnie podejmuje działania na rzecz kultury fizycznej w szkole,

- potrafi sprawnie przeprowadzić zbiórkę, rozgrzewkę i ustawić koleżanki kolegów do danego ćwiczenia,

- godnie reprezentuje szkołę i środowisko na zawodach na szczeblu gminy, powiatu i województwa,

- uczestniczy w dodatkowych zajęciach sportowo – rekreacyjnych (UKS-y, kluby sportowe,...),

- potrafi samodzielnie przygotować zadania sprawdzające poszczególne cechy motoryczne

- jest wytrwały w dążeniu do celu i zdobywa duże osiągnięcia,

- rozumie zależność pomiędzy zaangażowaniem w trening a uzyskanymi wynikami,

- potrafi wykorzystać walory rekreacyjne najbliższej okolicy i zorganizować aktywny wypoczynek,

- zna i przestrzega regulaminy i przepisy BHP (sali gimnastycznej, szatni i innych),

- uczestniczy we wszystkich zajęciach, dostosowuje strój sportowy do warunków i nie spóźnia się na lekcje,

- zaangażowanie i stosunek ucznia do wychowania fizycznego nie budzi najmniejszych zastrzeżeń, a swoja postawą zachęca innych do udziału w lekcjach,

- maksymalnie raz może być nieprzygotowany do zajęć,

- wie jak wykonać bieg krótki (60m) i osiąga wynik ponad 45 pkt. w tabelach la,

- wie jak wykonać bieg długi (600/1000m)i osiąga wynik ponad 40 pkt. w tabelach la,

- wie jak wykonać rzut piłeczką palantową i osiąga wynik ponad 45 pkt. w tabelach la,

- wie jak wykonać skok w dal techniką naturalną i osiąga wynik ponad 45 pkt. w tabelach la,

- potrafi wykorzystać w grze elementy techniki gry w piłkę nożną takie jak prowadzenie piłki w biegu, strzał do bramki, elementy dryblingu, zwody pojedyncze, wykonać stałe fragmenty gry oraz prawidłowo ustawiać się w bramce,

- prawidłowo wykonuje dwutakt z biegu, rzut do kosza z biegu i po kozłowaniu, pivot, podanie piłki oburącz, jednorącz,

- ma bardzo dobrze opanowane przyjmowanie postaw siatkarskich, odbicia oburącz górnego i dolnego, zagrywki bocznej i tenisowej, jest wytrwały w dążeniu do celu,

- potrafi prawidłowo wykonać kozłowanie piłki do ręcznj w biegu, ze zmianą kierunku, podania piłki jednorącz, rzut do bramki z przeskoku i wyskoku, umie wykorzystać te elementy techniki w grze.

**Ocena bardzo dobra:**

- zawsze stosuje zasady samo asekuracji w czasie zadań ruchowych różnego typu

- systematycznie uczestniczy w zajęciach z wychowania fizycznego,

- aktywnie podejmuje działania na rzecz kultury fizycznej w szkole,

- potrafi sprawnie przeprowadzić zbiórkę, rozgrzewkę,

- godnie reprezentuje szkołę i środowisko na zawodach na szczeblu gminy, powiatu i województwa,

- wie jakie ćwiczenia wpływają na poszczególne cechy motoryczne

- jest wytrwały w dążeniu do celu i zdobywa duże osiągnięcia,

- rozumie zależność pomiędzy zaangażowaniem w trening a uzyskanymi wynikami,

- potrafi wykorzystać walory rekreacyjne najbliższej okolicy aby podnieść swoją sprawność fizyczną,

- zna i przestrzega regulaminy i przepisy BHP (sali gimnastycznej, szatni i innych),

- uczestniczy we wszystkich zajęciach, dostosowuje strój sportowy do warunków i nie spóźnia się na lekcje,

- zaangażowanie i stosunek ucznia do wychowania fizycznego nie budzi najmniejszych zastrzeżeń, a swoja postawą zachęca innych do udziału w lekcjach,

- maksymalnie 3 razy może być nieprzygotowany do zajęć,

- wie jak wykonać bieg krótki (60m) i osiąga wynik ponad 35 pkt. w tabelach la,

- wie jak wykonać bieg długi (600/1000m)i osiąga wynik ponad 35 pkt. w tabelach la,

- wie jak wykonać rzut piłeczką palantową i osiąga wynik ponad 40 pkt. w tabelach la,

- wie jak wykonać skok w dal techniką naturalną i osiąga wynik ponad 35 pkt. w tabelach la,

- potrafi wykorzystać w grze elementy techniki gry w piłkę nożną takie jak prowadzenie piłki w biegu, strzał do bramki, elementy dryblingu, wykonać stałe fragmenty gry oraz prawidłowo ustawiać się w bramce,

- prawidłowo wykonuje dwutakt z biegu, rzut do kosza z biegu, pivot, podanie piłki oburącz, jednorącz,

- ma bardzo dobrze opanowane przyjmowanie postaw siatkarskich, odbicia oburącz górnego, odbicie oburącz dolne sprawia pewne problemy, potrafi wykonać zagrywkę boczną i czasem tenisową, jest wytrwały w dążeniu do celu,

- potrafi prawidłowo wykonać kozłowanie piłki do ręcznej w biegu, ze zmianą kierunku, podania piłki jednorącz na krótkie odległości, rzut do bramki z przeskoku i wyskoku, umie wykorzystać te elementy techniki w grze.

**Ocena dobra:**

- nie zawsze stosuje zasady samo asekuracji w czasie zadań ruchowych różnego typu

- potrafi przeprowadzić z pomocą nauczyciela zbiórkę, rozgrzewkę,

- godnie reprezentuje szkołę i środowisko na zawodach na szczeblu gminy, powiatu i województwa,

- wie jak niektóre ćwiczenia wpływają na poszczególne cechy motoryczne

- nie jest zawsze wytrwały w dążeniu do celu,

- systematycznie uczestniczy w zajęciach z wychowania fizycznego,

- aktywnie podejmuje działania na rzecz kultury fizycznej w szkole,

- nie zawsze rozumie zależność pomiędzy zaangażowaniem w trening a uzyskanymi wynikami,

- dostrzega walory rekreacyjne najbliższej okolicy ale nie wykorzystuje ich,

- zna i przestrzega regulaminy i przepisy BHP (sali gimnastycznej, szatni i innych),

- nie wykazuje dużego zaangażowania na zajęciach, spóźnia się czasami na lekcje,

- maksymalnie 5 razy może być nieprzygotowany do zajęć,

- wie jak przygotować się i wykonać bieg krótki (60m),

- wie jak przygotować się i wykonać bieg długi (600/1000m),

- wie jak przygotować się i wykonać rzut piłeczką palantową,

- wie jak przygotować się i wykonać skok w dal techniką naturalną,

- potrafi wykonać elementy techniki gry w piłkę nożną takie jak prowadzenie piłki w biegu, strzał do bramki, wykonać stałe fragmenty gry oraz ustawiać się w bramce,

- wykonuje dwutakt z truchtu, rzut do kosza z miejsca i po zatrzymaniu na jedno tempo, pivot, podanie piłki oburącz, jednorącz,

- ma częściowo opanowane przyjmowanie postaw siatkarskich, odbicia oburącz górnego, odbicie oburącz dolne sprawia duże problemy, potrafi wykonać zagrywkę boczną,

- potrafi prawidłowo wykonać kozłowanie piłki do ręcznej w miejscu, ze zmianą kierunku, podanie piłki jednorącz na krótkie odległości, rzut do bramki z przeskoku, umie częściowo wykorzystać te elementy techniki w grze.

**Ocena dostateczna:**

- często wykonuje zadania ruchowe bez samo asekuracji,

- systematycznie uczestniczy w zajęciach z wychowania fizycznego,

- aktywnie podejmuje działania na rzecz kultury fizycznej w szkole,

- potrafi przeprowadzić z pomocą nauczyciela rozgrzewkę,

- rozwija swoje cechy motoryczne ale nie wie, że ćwiczenia wpływają na ich rozwój,

- nie jest wytrwały w dążeniu do celu,

- często nie rozumie zależność pomiędzy zaangażowaniem w trening a uzyskanymi wynikami,

- dostrzega walory rekreacyjne najbliższej okolicy ale nie wykorzystuje ich,

- zna ale nie zawsze przestrzega regulaminy i przepisy BHP (sali gimnastycznej, szatni i innych),

- wykazuje małe zaangażowanie na zajęciach,

- maksymalnie 7 razy może być nieprzygotowany do zajęć,

- wie jak przygotować się i wykonać bieg krótki (60m),

- wie jak przygotować się i wykonać bieg długi (600/1000m), ale nie stara się uzyskać dobrego wyniku,

- wie jak przygotować się i wykonać rzut piłeczką palantową,

- wie jak przygotować się i wykonać skok w dal techniką naturalną,

- potrafi wykonać elementy techniki gry w piłkę nożną takie jak prowadzenie piłki w marszu, strzał do bramki, wykonać stałe fragmenty gry oraz ustawiać się w bramce,

- wykonuje dwutakt z marszu, rzut do kosza z miejsca i po zatrzymaniu na jedno tempo, pivot, podanie piłki oburącz,

- ma słabo opanowane przyjmowanie postaw siatkarskich, odbicia oburącz górnego, odbicie oburącz dolne sprawia duże problemy, potrafi wykonać zagrywkę boczną,

- potrafi prawidłowo wykonać kozłowanie piłki do ręcznej w miejscu, ze zmianą kierunku, podanie piłki jednorącz na krótkie odległości, rzut do bramki z przeskoku, umie częściowo wykorzystać te elementy techniki w grze.

**Ocena dopuszczająca:**

- wykonuje ćwiczenia bez samoasekuracji,

- potrafi przeprowadzić z pomocą nauczyciela krótką rozgrzewkę,

- wykonuje ćwiczenia ale nie jest świadomy że wpływają na cechy motoryczne

- często nie rozumie zależność pomiędzy zaangażowaniem w trening a uzyskanymi wynikami,

- nie dostrzega sam walorów rekreacyjnych najbliższej okolicy,

- często nie przestrzega regulaminu i przepisów BHP (sali gimnastycznej, szatni i innych),

- wykazuje bardzo małe zaangażowania na zajęciach,

- maksymalnie 9 razy może być nieprzygotowany do zajęć,

- bieg krótki wykonuje ze startu wysokiego, nie stara się uzyskać dobrego wyniku (60m),

- wie jak wykonać bieg długi (600/1000m) ale nie chce tego zrobić,

- wykonuje rzut piłeczką palantową z miejsca z licznymi błędami,

- wykonuje skok w dal techniką naturalną z 4-5 kroków,

- potrafi wykonać elementy techniki gry w piłkę nożną takie jak prowadzenie piłki w marszu, wykonać stałe fragmenty gry oraz ustawiać się w bramce,

-wykonuje rzut do kosza z miejsca i po zatrzymaniu na jedno tempo z licznymi błędami, pivot i podanie piłki oburącz są obarczone małymi błędami,

- nie potrafi prawidłowo przyjąć postaw siatkarskich, nieprawidłowo wykonuje odbicia oburącz górne i odbicie oburącz dolne, potrafi wykonać zagrywkę boczną,

- potrafi prawidłowo wykonać kozłowanie piłki do ręcznej w miejscu, ze zmianą kierunku, podanie piłki jednorącz na krótką odległość, rzut do bramki z przeskoku wykonuje z licznymi błędami.

**Ocena niedostateczna:**

- wykazuje rażące braki w zakresie wychowania,

- nie spełnia wymagań podstawowych, nie chce wykonać żadnego ćwiczenia, prób, testów pomimo prawidłowego rozwoju psychofizycznego i motywacji nauczyciela,

- ma lekceważący stosunek do regulaminów i przepisów BHP,

- uczeń nie przystąpił do sprawdzianu oraz poprawki,

- ma lekceważący stosunek wobec kolegów i nauczyciela,

- nie współpracuje w zespole,

- obniża swój poziom sprawności fizycznej,

- uczeń nie opanował przepisów gry,

- nie zna regulaminu oceniania.

**Klasa VI**

**Ocena celująca:**

- uczeń potrafi zachować się w sytuacjach niebezpiecznych zagrażających życiu lub zdrowiu,

- potrafi prawidłowo przeprowadzić lekcję lub jej część,

- systematycznie uczestniczy w zajęciach z wychowania fizycznego,

- aktywnie podejmuje działania na rzecz kultury fizycznej w szkole,

- godnie reprezentuje szkołę i środowisko na zawodach na szczeblu powiatowym i wojewódzkim,

- uczestniczy w dodatkowych zajęciach sportowo – rekreacyjnych (UKS-y, kluby sportowe,...),

- wie jak poprawić w długim okresie swoje właściwości motoryczne,

- jest wytrwały w dążeniu do celu i zdobywa znaczące osiągnięcia

- rozumie zależność pomiędzy zaangażowaniem w trening a uzyskanymi wynikami,

- potrafi wykorzystać walory rekreacyjne najbliższej okolicy i zorganizować aktywny wypoczynek dla siebie i innych,

- zna i przestrzega regulaminy i przepisy BHP (sali gimnastycznej, szatni i innych),

- uczestniczy we wszystkich zajęciach, dostosowuje strój sportowy do warunków i nie spóźnia się na lekcje,

- zaangażowanie i stosunek ucznia do wychowania fizycznego nie budzi najmniejszych zastrzeżeń, a swoja postawą zachęca innych do udziału w lekcjach,

- maksymalnie raz może być nieprzygotowany do zajęć,

- wie jak przygotować się do biegu krótkiego (60m) i osiąga wynik ponad 50 pkt. w tabelach la,

- wie jak przygotować się do biegu długiego (600/1000m) i osiąga wynik ponad 50 pkt. w tabelach la,

- wie jak przygotować się do rzutu piłeczką palantową i osiąga wynik ponad 50 pkt. w tabelach la,

- wie jak przygotować się do skoku w dal techniką naturalną i osiąga wynik ponad 50 pkt. w tabelach la,

- potrafi wykorzystać w grze elementy techniki gry w piłkę nożną takie jak prowadzenie piłki w biegu, strzał do bramki, drybling, zwody, wykonać stałe fragmenty gry, gra bramkarza oraz przygotować i przeprowadzić dla swoich rówieśników przy pomocy nauczyciela gry i zabawy z wykorzystaniem piłki nożnej.

- prawidłowo wykonuje pracę nóg w rytmie dwutaktu, rzut do kosza z biegu i po kozłowaniu, pivot, podanie piłki oburącz, jednorącz, w czasie gry zwraca uwagę na możliwości innych współćwiczących,

- ma bardzo dobrze opanowane przyjmowanie postaw siatkarskich, odbicia oburącz górnego i dolnego, zagrywki bocznej i tenisowej, jest wytrwały w dążeniu do celu i zdobywa znaczące osiągnięcia,

- potrafi prawidłowo wykonać kozłowanie piłki do ręcznej w biegu, ze zmianą kierunku, podania piłki, rzuty do bramki różnymi sposobami, umie wykorzystać te elementy techniki w grze.

**Ocena bardzo dobra:**

- uczeń potrafi zachować się w sytuacjach niebezpiecznych zagrażających życiu lub zdrowiu,

- potrafi prawidłowo przeprowadzić część lekcji,

- systematycznie uczestniczy w zajęciach z wychowania fizycznego,

- aktywnie podejmuje działania na rzecz kultury fizycznej w szkole,

- godnie reprezentuje szkołę i środowisko na zawodach na szczeblu powiatowym i wojewódzkim,

- wie jak poprawić w długim okresie swoje właściwości motoryczne,

- jest wytrwały w dążeniu do celu i zdobywa znaczące osiągnięcia

- rozumie zależność pomiędzy zaangażowaniem w trening a uzyskanymi wynikami,

- potrafi wykorzystać walory rekreacyjne najbliższej okolicy i aktywnie wypoczywać,

- zna i przestrzega regulaminy i przepisy BHP (sali gimnastycznej, szatni i innych),

- uczestniczy we wszystkich zajęciach, dostosowuje strój sportowy do warunków i nie spóźnia się na lekcje,

- zaangażowanie i stosunek ucznia do wychowania fizycznego nie budzi zastrzeżeń, a swoja postawą zachęca innych do udziału w lekcjach,

- maksymalnie dwa razy może być nieprzygotowany do zajęć,

- wie jak przygotować się do biegu krótkiego (60m) i osiąga wynik ponad 40 pkt. w tabelach la,

- wie jak przygotować się do biegu długiego (600/1000m) i osiąga wynik ponad 40 pkt. w tabelach la,

- wie jak przygotować się do rzutu piłeczką palantową i osiąga wynik ponad 40 pkt. w tabelach la,

- wie jak przygotować się do skoku w dal techniką naturalną i osiąga wynik ponad 40 pkt. w tabelach la,

- potrafi wykorzystać w grze elementy techniki gry w piłkę nożną takie jak prowadzenie piłki w biegu, strzał do bramki, drybling, zwody pojedyncze, wykonać stałe fragmenty gry, potrafi prawidłowo ustawić się w bramce i przy pomocy nauczyciela przeprowadzić gry i zabawy z wykorzystaniem piłki nożnej,

- prawidłowo wykonuje pracę nóg w rytmie dwutaktu, rzut do kosza z biegu i po kozłowaniu, pivot, podanie piłki oburącz, jednorącz, w czasie gry stara się zwracać uwagę na możliwości innych współćwiczących,

- prawidłowo przyjmuje postawy siatkarskie, odbicia oburącz górne i dolne wykonuje dobrze, potrafi wykonać zagrywkę tenisową i boczną, jest wytrwały w dążeniu do celu,

- potrafi prawidłowo wykonać kozłowanie piłki do ręcznej w biegu, ze zmianą kierunku, podania piłki różnymi sposobami, rzuty do bramki z wyskoku i przeskoku, umie wykorzystać te elementy techniki w grze.

**Ocena dobra:**

- uczeń wie jak zachować się w sytuacjach niebezpiecznych zagrażających życiu lub zdrowiu,

- potrafi prawidłowo przeprowadzić rozgrzewkę,

- systematycznie uczestniczy w zajęciach z wychowania fizycznego,

- aktywnie podejmuje działania na rzecz kultury fizycznej w szkole,

- godnie reprezentuje szkołę i środowisko na zawodach na szczeblu powiatowym i wojewódzkim,

- wie jak poszczególne ćwiczenia wpływają na cechy motoryczne organizmu,

- stara się dążyć do celu,

- nie widać pełnego zaangażowania w trening, uzyskuje przeciętne wyniki,

- zna walory rekreacyjne najbliższej okolicy choć ich nie wykorzystuje,

- zna i przestrzega regulaminy i przepisy BHP (sali gimnastycznej, szatni i innych),

- uczestniczy w zajęciach i nie spóźnia się na lekcje,

- maksymalnie trzy razy może być nieprzygotowany do zajęć,

- wie jak przygotować się i wykonać bieg krótki (60m),

- wie jak przygotować się i wykonać bieg długi (600/1000m),

- wie jak przygotować się i wykonać rzut piłeczką palantową,

- wie jak przygotować się i wykonać skok w dal techniką naturalną,

- potrafi wykonać elementy techniki gry w piłkę nożną takie jak prowadzenie piłki w biegu, strzał do bramki, krótki drybling, zwody pojedyncze, wykonać stałe fragmenty gry, potrafi ustawić się w bramce i przy pomocy nauczyciela przeprowadzić zabawy z wykorzystaniem piłki nożnej,

- prawidłowo wykonuje pracę nóg w rytmie dwutaktu, rzut do kosza z biegu i po kozłowaniu, pivot, podanie piłki oburącz, jednorącz,

- prawidłowo przyjmuje postawy siatkarskie, odbicia oburącz górne i dolne wykonuje z drobnymi błędami, potrafi wykonać zagrywkę tenisową z błędami i boczną, jest wytrwały w dążeniu do celu,

- potrafi prawidłowo wykonać kozłowanie piłki do ręcznej w biegu, ze zmianą kierunku, podania piłki różnymi sposobami, rzuty do bramki z wyskoku i przeskoku, umie częściowo wykorzystać te elementy techniki w grze.

**Ocena dostateczna:**

- uczeń nie zawsze wie jak zachować się w sytuacjach niebezpiecznych zagrażających życiu lub zdrowiu,

- systematycznie uczestniczy w zajęciach z wychowania fizycznego,

- aktywnie podejmuje działania na rzecz kultury fizycznej w szkole,

- potrafi w miarę prawidłowo przeprowadzić rozgrzewkę

- wie jak niektóre ćwiczenia wpływają na cechy motoryczne organizmu,

- nie zawsze angażuje się w trening, uzyskuje słabe wyniki,

- nie zna walorów rekreacyjnych najbliższej okolicy,

- zna ale nie zawsze przestrzega regulaminy i przepisy BHP (sali gimnastycznej, szatni i innych),

- nie zawsze uczestniczy w zajęciach i czasami spóźnia się na lekcje,

- maksymalnie pięć razy może być nieprzygotowany do zajęć,

- wie jak przygotować się i wykonać bieg krótki (60m),

- wie jak przygotować się i ale czasem nie chce wykonać biegu długiego (600/1000m),

- wie jak przygotować się i wykonać rzut piłeczką palantową,

- wie jak przygotować się i wykonać skok w dal techniką naturalną,

- potrafi wykonać elementy techniki gry w piłkę nożną takie jak prowadzenie piłki w wolnym tempie, strzał do bramki, elementy dryblingu, zwody pojedyncze, wykonać stałe fragmenty gry, potrafi ustawić się w bramce, nie potrafi przeprowadzić zabawy z wykorzystaniem piłki nożnej,

- dość dobrze wykonuje dwutakt z marszu, rzut do kosza z biegu i po kozłowaniu, pivot, podania piłki oburącz i jednorącz są obarczone drobnymi błędami,

- ma trudności z przyjmowaniem postaw siatkarskich, odbicia oburącz górne i dolne wykonywane są z błędami, potrafi wykonać prawidłowo zagrywkę boczną,

- potrafi prawidłowo wykonać kozłowanie piłki do ręcznej w marszu, ze zmianą kierunku, podania piłki różnymi sposobami, rzuty do bramki z wyskoku i przeskoku sprawiają problemy, umie niektóre elementy techniki wykorzystać w grze.

**Ocena dopuszczająca:**

- uczeń często nie wie jak zachować się w sytuacjach niebezpiecznych zagrażających życiu lub zdrowiu,

- potrafi w miarę prawidłowo przeprowadzić rozgrzewkę przy pomocy nauczyciela,

- nie wie jak dane ćwiczenie wpływa na daną cechę motoryczną organizmu,

- nie stara się dążyć do celu,

- wykonuje polecenia ale nie angażuje się w trening,

- nie zna walorów rekreacyjnych najbliższej okolicy,

- często nie przestrzega regulaminów i przepisów BHP (sali gimnastycznej, szatni i innych),

- nie chce uczestniczyć w zajęciach i często spóźnia się na lekcje,

- maksymalnie pięć razy może być nieprzygotowany do zajęć,

- przygotowuje się do biegu krótkiego i go wykonuje na wyraźne polecenie nauczyciela (60m),

- nie chce wykonać biegu długiego (600/1000m),

- rzutu piłeczką palantową wykonuje z miejsca,

- przygotowuje się do skoku w dal techniką naturalną i go wykonuje na wyraźne polecenie nauczyciela,

- potrafi wykonać stałe fragmenty gry, ustawić się w bramce, elementy techniki gry w piłkę nożną takie jak prowadzenie piłki, strzał do bramki obarczone są licznymi błędami, nie potrafi przeprowadzić zabawy z wykorzystaniem piłki nożnej,

- rzut do kosza z marszu i po kozłowaniu, pivot, podania piłki oburącz i jednorącz obarczone są licznymi błędami nie potrafi wykonać dwutaktu,

- ma duże trudności z przyjmowaniem postaw siatkarskich, odbicia oburącz górne i dolne wykonywane są z licznymi błędami, potrafi wykonać poprawnie zagrywkę boczną,

- potrafi prawidłowo wykonać kozłowanie piłki do ręcznej w marszu w jednym kierunku, podania piłki różnymi sposobami, rzuty do bramki z przeskoku sprawiają duże problemy, nie potrafi elementów techniki wykorzystać w grze.

**Ocena niedostateczna:**

- wykazuje rażące braki w zakresie wychowania,

- nie spełnia wymagań podstawowych, nie chce wykonać żadnego ćwiczenia, prób, testów pomimo prawidłowego rozwoju psychofizycznego i motywacji nauczyciela,

- ma lekceważący stosunek do regulaminów i przepisów BHP,

- uczeń nie przystąpił do sprawdzianu oraz poprawki,

- ma lekceważący stosunek wobec kolegów i nauczyciela,

- nie współpracuje w zespole,

- obniża swój poziom sprawności fizycznej,

- uczeń nie opanował przepisów gry,

- nie zna regulaminu oceniania.