

Przedmiotowy System Oceniania z wf.

1. Uczeń jest klasyfikowany dwa razy w rok:

2. Przyjmujemy oceny bieżące w skali:

- 6 – celujący (cel)
- 5 – bardzo dobry (bdb.)
- 4 – dobry (db)
- 3 – dostateczny (dst)
- 2 – dopuszczający (dst)
- 1 – niedostateczny (ndst)

3. Każda ocena jest jawna i wpisywana do dziennika.

4. Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć. Ocenianiu podlegają:

- **chęci** – to znaczy wysiłek wkładany w wywiązywanie się z zadań;
- **postęp**, – czyli poziom osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy początkowej;
- **postawa**, – czyli stosunek do partnera, przeciwnika, zaangażowanie w przebieg zajęć i stosunek do własnej aktywności;
- **rezultat**, – czyli informacja o osiągniętych wynikach, dokładność wykonywania zadania, poziom zdobytej wiedzy.

5. Formy oceniania ucznia i ich ilość w okresie:

- sprawność fizyczną lub lekkoatletyka – 1
- zespołowe gry sportowe – 2
- gimnastyka lub gry i zabawy – 1
- zajęcia taneczne lub zajęcia na śniegu – 1
- zaliczenie z fakultetów – 3
- dodatkowe oceny za aktywność:
 - za udział w zawodach sportowych (každorazowo);
 - za aktywność na lekcji;
 - za udział w zajęciach poza lekcyjnych (raz w semestrze).

6. Kryteria wymagań na poszczególne oceny:

Ocenę celująca otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą podstawą, 100 % opanowaniem programu lub wykraczającymi poza program nauczania w danej klasie umiejętnościami

i wiadomościami Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, chętnie uczestniczy w zajęciach sportowo – rekreacyjnych, bierze udział w konkursach, i zawodach, reprezentując szkołę, osiągając wysokie rezultaty.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, którego cechuje wysoka staranność i sumienność w wykonywaniu zadań, zaangażowanie w przebieg lekcji oraz wysoki stopień przygotowania się do zajęć. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnianiu. Uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo – rekreacyjnym.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków, w poszczególnych klasach osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym, przy pomocy nauczyciela realizuje zadania poziomu rozszerzonego. Wykazuje dużą staranność i sumienność w wykonywaniu zadań, angażuje się w przebieg lekcji oraz przygotowuje się do zajęć. Prowadzi higieniczny tryb życia, uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo – rekreacyjnym.

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

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

7. Ocena może być przez ucznia poprawiona jeżeli jest możliwe zachowanie pkt 4. PSO.

8. Warunki i tryb uzyskiwania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej.

- a) Tryb uzyskiwania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej reguluje WSO.
- b) Uczeń może uzyskać wyższą niż przewidywana roczną ocenę klasyfikacyjną z wychowania fizycznego, jeżeli:
 - ma zaliczone wszystkie zaliczenia na ocenę inną niż niedostateczna.
 - nie posiada ocen niedostatecznych za brak zaangażowania lub dyscypliny

na lekcji oraz za przygotowanie do lekcji.

9. Oceny na zajęciach wf są przed wpisaniem do dziennika, konsultowane i omawiane z uczniem oraz klasą.

KONTRAKT Z UCZNIAMI

1. Uczeń ma prawo i obowiązek brać czynny udział w zajęciach wychowania fizycznego.
2. Uczeń ma prawo w czasie zajęć korzystać z bazy, obiektów, urządzeń sportowych i przyborów pod nadzorem nauczyciela i zobowiązuje się do dbania o powierzony mu sprzęt szkolny.
3. Uczeń zobowiązany jest do pozostawienia po sobie porządku w szatni oraz obiekcie sportowym, na którym odbywały się zajęcia.
4. Na zajęciach wychowania fizycznego obowiązuje strój sportowy i zmienne obuwie.
5. Ze względu na warunki bezpieczeństwa zabrania się noszenia w czasie zajęć niebezpiecznych przedmiotów, ozdób, zegarków itp.
6. Nauczyciel honoruje jednorazowe uzasadnione zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego na pisemną prośbę rodzica podyktowane względami zdrowotnymi lub innymi sytuacjami losowymi.
7. O zwolnieniu długoterminowym z zajęć decyduje dyrektor szkoły w oparciu o zaświadczenie lekarskie i na pisemną prośbę rodzica.
8. Ze względów bezpieczeństwa uczeń bez zgody nauczyciela nie może przebywać w szatni podczas przerw.
9. Postawę ucznia podczas zajęć wf charakteryzują: koleżeństwo, zdyscyplinowanie, kultura słowna i osobista, stosowanie się do zasady „czystej gry”.
10. Uczeń dba o odpowiednie przygotowanie się i punktualne stawienie się na lekcję. Dopuszcza się możliwość trzykrotnego nieprzygotowania do zajęć (brak stroju, obuwia itp.) w semestrze bez konsekwencji. Każdy kolejny brak stroju oceniany jest oceną niedostateczną.

Małgorzata Dam

Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny z wychowania fizycznego kl. IV.

Ocena niedostateczna: nie wykonuje poniższych zadań.

Ocena dopuszczająca:

- wykonuje próbę wielobojową,
- sprawdza swoją szybkość biegową,
- mierzy tętno, wagę, wzrost, siłę mięśni posturalnych,
- wykonuje podania i chwytów oburącz i jednorącz, kozłuje piłkę prawą i lewą ręką, rzuca do kosza i na bramkę, przyjęcia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, prowadzi piłkę prawą i lewą nogą, strzela na bramkę,
- próbuje wykonać przewrót w przód, stanie na rękach z asekuracją, tworzy prosty układ gimnastyczny,
- wykonuje prostą improwizację ruchową przy muzyce,
- bierze udział w zabawach na śniegu,
- bierze udział w zajęciach z pierwszej pomocy,
- bierze udział w grach i zabawach.
- nie zawsze ma odpowiedni strój sportowy,
- nie zawsze przestrzega zasad,
- ćwiczenia wykonuje z pomocą nauczyciela, niestarannie, wymaga stałego zachęcania do wykonywania ćwiczeń.

Ocena dostateczna:

- wykonuje próbę wielobojową,
- sprawdza swoją szybkość biegową,
- mierzy tętno, wagę, wzrost, siłę mięśni posturalnych,
- wykonuje podania i chwytów oburącz i jednorącz, kozłuje piłkę prawą i lewą ręką, rzuca do kosza i na bramkę, przyjęcia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, prowadzi piłkę prawą i lewą nogą, strzela na bramkę,
- próbuje wykonać przewrót w przód, stanie na rękach z asekuracją, tworzy prosty układ gimnastyczny,
- wykonuje improwizację ruchową przy muzyce,
- bierze udział w zabawach na śniegu,
- bierze udział w zajęciach z pierwszej pomocy,
- bierze udział w grach i zabawach.
- nie zawsze ma odpowiedni strój sportowy,
- ćwiczenia wykonuje z pomocą nauczyciela,
- nie zawsze chętnie wykonuje ćwiczenia.

Ocena dobra:

- wykonuje próbę wielobojową, ocenia siebie i innych,
- sprawdza swoją szybkość biegową,
- mierzy tętno, wagę, wzrost, siłę mięśni posturalnych,
- wykonuje podania i chwytów oburącz i jednorącz, kozłuje piłkę prawą i lewą ręką, rzuca do kosza i na bramkę, przyjęcia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, prowadzi piłkę prawą i lewą nogą, strzela na bramkę,

- wykonuje przewrót w przód, stanie na rękach z asekuracją, tworzy prosty układ gimnastyczny,
- wykonuje improwizację ruchową przy muzyce,
- bierze udział w zabawach na śniegu,
- bierze udział w zajęciach z pierwszej pomocy,
- bierze udział w grach i zabawach,
- zdarza mu się mieć nie odpowiedni strój sportowy,
- ćwiczenia wykonuje samodzielnie,
- nie zawsze jest w 100% zaangażowany w lekcję.

Ocena bardzo dobra:

- wykonuje próbę wielobożową, ocenia siebie i innych,
- sprawdza swoją szybkość biegową i stara się poprawić wynik,
- mierzy tętno, wagę, wzrost, siłę mięśni posturalnych,
- wykonuje podania i chwytów oburącz i jednorącz, kozłuje piłkę prawą i lewą ręką, rzuca do kosza i na bramkę, przyjęcia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, prowadzi piłkę prawą i lewą nogą, strzela na bramkę,
- samodzielnie prowadzi ćwiczenia kształtujące,
- samodzielnie prowadzi ćwiczenia przy muzyce,
- wykonuje przewrót w przód, stanie na rękach z asekuracją, tworzy prosty układ gimnastyczny,
- wykonuje improwizację ruchową przy muzyce,
- bierze udział w zabawach na śniegu,
- bierze udział w zajęciach z pierwszej pomocy,
- bierze udział w grach i zabawach,
- ma odpowiedni strój sportowy,
- ćwiczenia wykonuje samodzielnie,
- zawsze jest w 100% zaangażowany w lekcję,

Ocena celująca:

- wykonuje próbę wielobożową, ocenia siebie i innych,
- sprawdza swoją szybkość biegową i stara się poprawić wynik,
- mierzy tętno, wagę, wzrost, siłę mięśni posturalnych,
- wykonuje podania i chwytów oburącz i jednorącz, kozłuje piłkę prawą i lewą ręką, rzuca do kosza i na bramkę, przyjęcia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, prowadzi piłkę prawą i lewą nogą, strzela na bramkę, prawidłowo i technicznie,
- samodzielnie prowadzi ćwiczenia kształtujące,
- samodzielnie prowadzi ćwiczenia przy muzyce,
- wykonuje przewrót w przód, stanie na rękach z asekuracją, tworzy układ gimnastyczny,
- wykonuje improwizację ruchową przy muzyce,
- bierze udział w zabawach na śniegu i samodzielnie przygotowuje zabawy,
- bierze udział w zajęciach z pierwszej pomocy,
- bierze udział w grach i zabawach, proponuje zabawy,
- ma odpowiedni strój sportowy,
- ćwiczenia wykonuje samodzielnie,
- zawsze jest w 100% zaangażowany w lekcję,

- bierze udział w zajęciach dodatkowych z wf,

Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny z wychowania fizycznego kl. V.

Ocena niedostateczna: nie wykonuje poniższych zadań.

Ocena dopuszczająca:

- wykonuje próby szybkościowe,
- mierzy tętno, wagę, wzrost, siłę mięśni posturalnych,
- wykonuje testy sprawnościowe,
- wykonuje marszowo – biegowy test Coopera.
- wykonuje podania i chwytów oburącz i jednorącz, kozłuje piłkę prawą i lewą ręką, rzuca do kosza i na bramkę, przyjęcia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, prowadzi piłkę prawą i lewą nogą, strzela na bramkę,
- próbuje wykonać przewrót w tył, stanie na głowie z asekuracją, tworzy prosty układ gimnastyczny,
- wykonuje prostą improwizację ruchową przy muzyce,
- bierze udział w zabawach na śniegu,
- bierze udział w grach i zabawach.
- nie zawsze ma odpowiedni strój sportowy,
- nie zawsze przestrzega zasad,
- ćwiczenia wykonuje z pomocą nauczyciela, niestaránie, wymaga stałego zachęcania do wykonywania ćwiczeń.

Ocena dostateczna:

- wykonuje próby szybkościowe,
- mierzy tętno, wagę, wzrost, siłę mięśni posturalnych,
- wykonuje testy sprawnościowe, porównuje je z wynikami z poprzedniego roku,
- wykonuje marszowo – biegowy test Coopera.
- wykonuje podania i chwytów oburącz i jednorącz, kozłuje piłkę prawą i lewą ręką, rzuca do kosza i na bramkę, przyjęcia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, prowadzi piłkę prawą i lewą nogą, strzela na bramkę, współpracuje w grupie,
- próbuje wykonać przewrót w tył, stanie na głowie z asekuracją, tworzy prosty układ gimnastyczny,
- wykonuje improwizację ruchową przy muzyce,
- bierze udział w zabawach na śniegu,
- bierze udział w grach i zabawach.
- nie zawsze ma odpowiedni strój sportowy,
- ćwiczenia wykonuje z pomocą nauczyciela,
- nie zawsze chętnie wykonuje ćwiczenia

Ocena dobra:

- wykonuje próby szybkościowe,
- mierzy tętno, wagę, wzrost, siłę mięśni posturalnych,
- wykonuje testy sprawnościowe, porównuje je z wynikami z poprzedniego roku, wyciąga wnioski z wyników,
- wykonuje marszowo – biegowy test Coopera.
- wykonuje podania i chwytów oburącz i jednorącz, kozłuje piłkę prawą i lewą ręką, rzuca do kosza i na bramkę, przyjęcia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym,

prowadzi piłkę prawą i lewą nogą, strzela na bramkę, współpracuje w grupie, przestrzega zasad fair play,

- próbuje wykonać przewrót w tył, stanie na głowie z asekuracją, tworzy prosty układ gimnastyczny,
- wykonuje improwizację ruchową przy muzyce,
- bierze udział w zabawach na śniegu,
- bierze udział w grach i zabawach,
- zdarza mu się mieć nie odpowiedni strój sportowy,
- ćwiczenia wykonuje samodzielnie,
- nie zawsze jest w 100% zaangażowany w lekcję.

Ocena bardzo dobra:

- wykonuje próby szybkościowe,
- mierzy tętno, wagę, wzrost, siłę mięśni posturalnych,
- wykonuje testy sprawnościowe, porównuje je z wynikami z poprzedniego roku, wyciąga wnioski z wyników,
- wykonuje marszowo – biegowy test Coopera.
- wykonuje podania i chwytów oburącz i jednorącz, kozłuje piłkę prawą i lewą ręką, rzuca do kosza i na bramkę, przyjęcia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, prowadzi piłkę prawą i lewą nogą, strzela na bramkę, współpracuje w grupie, przestrzega zasad fair play,
- wykonuje przewrót w tył, stanie na głowie z asekuracją, tworzy prosty układ gimnastyczny,
- wykonuje improwizację ruchową przy muzyce,
- bierze udział w zabawach na śniegu, sam proponuje zabawy,
- bierze udział w grach i zabawach, sam proponuje zabawy,
- ma odpowiedni strój sportowy,
- ćwiczenia wykonuje samodzielnie,
- zawsze jest w 100% zaangażowany w lekcję,
- bierze udział w zajęciach poza lekcyjnych z wf,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych.

Ocena celująca:

- wykonuje próby szybkościowe,
- mierzy tętno, wagę, wzrost, siłę mięśni posturalnych, wyciąga wnioski z wyników,
- wykonuje testy sprawnościowe, porównuje je z wynikami z poprzedniego roku, wyciąga wnioski z wyników,
- wykonuje marszowo – biegowy test Coopera,
- wykonuje podania i chwytów oburącz i jednorącz, kozłuje piłkę prawą i lewą ręką, rzuca do kosza i na bramkę, przyjęcia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, prowadzi piłkę prawą i lewą nogą, strzela na bramkę, współpracuje w grupie, przestrzega zasad fair play, próbuje sędziować,
- wykonuje przewrót w tył, stanie na głowie z asekuracją, tworzy układ gimnastyczny,
- wykonuje improwizację ruchową przy muzyce,
- bierze udział w zabawach na śniegu, sam proponuje zabawy,
- bierze udział w grach i zabawach, sam przygotowuje zabawy,
- ma odpowiedni strój sportowy,

- ćwiczenia wykonuje samodzielnie, pomaga współwiczającym,
- zawsze jest w 100% zaangażowany w lekcję,
- bierze udział w zajęciach dodatkowych z wf,

Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny z wychowania fizycznego kl. VI.

Ocena niedostateczna: nie wykonuje poniższych zadań.

Ocena dopuszczająca:

- wykonuje próby szybkościowe,
- mierzy tętno, wagę, wzrost, siłę mięśni posturalnych,
- wykonuje testy sprawnościowe, porównuje z wynikami z lat poprzednich,
- wykonuje marszowo – biegowy test Coopera.
- wykonuje podania i chwytów oburącz i jednorącz, kozłuje piłkę prawą i lewą ręką, rzuca do kosza i na bramkę, przyjęcia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, prowadzi piłkę prawą i lewą nogą, strzela na bramkę, współpracuje w drużynie,
- próbuje wykonać piramidy, tworzy prosty układ gimnastyczny,
- wykonuje prostą improwizację ruchową przy muzyce,
- bierze udział w zabawach na śniegu,
- bierze udział w grach i zabawach,
- zna podstawowe zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach,
- wymienia metody hartowania organizmu,
- omawia zasady ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem,
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu sportowego,
- nie zawsze ma odpowiedni strój sportowy,
- nie zawsze przestrzega zasad,
- ćwiczenia wykonuje z pomocą nauczyciela, niestarannie, wymaga stałego zachęcania do wykonywania ćwiczeń.

Ocena dostateczna:

- wykonuje próby szybkościowe,
- mierzy tętno, wagę, wzrost, siłę mięśni posturalnych,
- wykonuje testy sprawnościowe, porównuje z wynikami z lat poprzednich,
- wykonuje marszowo – biegowy test Coopera.
- wykonuje podania i chwytów oburącz i jednorącz, kozłuje piłkę prawą i lewą ręką, rzuca do kosza i na bramkę, przyjęcia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, prowadzi piłkę prawą i lewą nogą, strzela na bramkę, współpracuje w drużynie, przestrzega zasad fair play,
- wykonuje piramidy, tworzy prosty układ gimnastyczny,
- wykonuje prostą improwizację ruchową przy muzyce,
- bierze udział w zabawach na śniegu,
- bierze udział w grach i zabawach,
- zna zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach,
- wymienia metody hartowania organizmu,
- omawia zasady ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem,
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu sportowego,
- nie zawsze ma odpowiedni strój sportowy,
- ćwiczenia wykonuje z pomocą nauczyciela,
- nie zawsze chętnie wykonuje ćwiczenia

Ocena dobra:

- wykonuje próby szybkościowe,
- mierzy tętno, wagę, wzrost, siłę mięśni posturalnych,
- wykonuje testy sprawnościowe, porównuje z wynikami z lat poprzednich,
- wykonuje marszowo – biegowy test Coopera.
- wykonuje podania i chwytów oburącz i jednorącz, kozłuje piłkę prawą i lewą ręką, rzuca do kosza i na bramkę, przyjęcia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, prowadzi piłkę prawą i lewą nogą, strzela na bramkę, współpracuje w drużynie, przestrzega zasad fair play, zna przepisy gier sportowych,
- wykonuje piramidy, tworzy prosty układ gimnastyczny,
- wykonuje improwizację ruchową przy muzyce,
- bierze udział w zabawach na śniegu, samodzielnie prowadzi zabawy,
- bierze udział w grach i zabawach, organizuje zabawy,
- zna zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach,
- wymienia metody hartowania organizmu,
- omawia zasady ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem,
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu sportowego,
- zdarza mu się mieć nie odpowiedni strój sportowy,
- ćwiczenia wykonuje samodzielnie,
- nie zawsze jest w 100% zaangażowany w lekcję.

Ocena bardzo dobra:

- wykonuje próby szybkościowe,
- mierzy tętno, wagę, wzrost, siłę mięśni posturalnych,
- wykonuje testy sprawnościowe, porównuje z wynikami z lat poprzednich, wyciąga wnioski,
- wykonuje marszowo – biegowy test Coopera,
- wykonuje podania i chwytów oburącz i jednorącz, kozłuje piłkę prawą i lewą ręką, rzuca do kosza i na bramkę, przyjęcia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, prowadzi piłkę prawą i lewą nogą, strzela na bramkę, współpracuje w drużynie, przestrzega zasad fair play, samodzielnie organizuje gry, zna przepisy gier sportowych,
- wykonuje piramidy, tworzy prosty układ gimnastyczny,
- wykonuje improwizację ruchową przy muzyce,
- bierze udział w zabawach na śniegu, samodzielnie prowadzi zabawy,
- bierze udział w grach i zabawach, organizuje zabawy,
- zna zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach,
- wymienia metody hartowania organizmu,
- omawia zasady ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem,
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu sportowego,
- zawsze jest w 100% zaangażowany w lekcję,
- bierze udział w zajęciach poza lekcyjnych z wf,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych.

Ocena celująca:

- wykonuje próby szybkościowe,
- mierzy tętno, wagę, wzrost, siłę mięśni posturalnych,

- wykonuje testy sprawnościowe, porównuje z wynikami z lat poprzednich, wyciąga wnioski,
- wykonuje marszowo – biegowy test Coopera,
- wykonuje podania i chwytów oburącz i jednorącz, kożłuje piłkę prawą i lewą ręką, rzuca do kosza i na bramkę, przyjęcia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, prowadzi piłkę prawą i lewą nogą, strzela na bramkę, współpracuje w drużynie, przestrzega zasad fair play, samodzielnie organizuje gry, zna przepisy gier sportowych, sędziuje,
- wykonuje piramidy, tworzy prosty układ gimnastyczny,
- wykonuje improwizację ruchową przy muzyce,
- bierze udział w zabawach na śniegu, samodzielnie prowadzi zabawy,
- bierze udział w grach i zabawach, organizuje zabawy,
- zna zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach,
- wymienia metody hartowania organizmu,
- omawia zasady ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem,
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu sportowego,
- zawsze jest w 100% zaangażowany w lekcję,
- bierze udział w zajęciach dodatkowych z wf,

Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny z wychowania fizycznego kl. VII.

Ocena niedostateczna: nie wykonuje poniższych zadań.

Ocena dopuszczająca:

- wykonuje próby szybkościowe, próby MTSF
- mierzy tętno, wagę, wzrost, siłę mięśni posturalnych, z pomocą nauczyciela odczytuje siatki centylowe
- wykonuje testy sprawnościowe, porównuje z wynikami z lat poprzednich,
- wykonuje marszowo – biegowy test Coopera.
- wykonuje w marszu podania i chwytów oburącz i jednorącz, kozłuje piłkę prawą i lewą ręką, rzuca do kosza i na bramkę, przyjęcia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, prowadzi piłkę prawą i lewą nogą, strzela na bramkę, współpracuje w drużynie,
- próbuje wykonać piramidy, stanie na głowie, tworzy prosty układ gimnastyczny,
- wykonuje prostą improwizację ruchową przy muzyce,
- bierze udział w zabawach na śniegu,
- bierze udział w grach i zabawach,
- wie, że można wykorzystywać nowoczesną technologię do wspierania aktywności,
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu sportowego,
- nie zawsze ma odpowiedni strój sportowy,
- nie zawsze przestrzega zasad,
- ćwiczenia wykonuje z pomocą nauczyciela, niestarannie, wymaga stałego zachęcania do wykonywania ćwiczeń.

Ocena dostateczna:

- wykonuje próby szybkościowe, odczytuje z pomocą nauczyciela wyniki MTSF,
- mierzy tętno, wagę, wzrost, siłę mięśni posturalnych, odczytuje siatki centylowe,
- wykonuje testy sprawnościowe, porównuje z wynikami z lat poprzednich,
- wykonuje marszowo – biegowy test Coopera.
- wykonuje w marszu i w biegu podania i chwytów oburącz i jednorącz, kozłuje piłkę prawą i lewą ręką, rzuca do kosza i na bramkę, przyjęcia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, prowadzi piłkę prawą i lewą nogą, strzela na bramkę, współpracuje w drużynie, przestrzega zasad fair play,
- wykonuje piramidy, stanie na głowie, tworzy prosty układ gimnastyczny,
- wykonuje prostą improwizację ruchową przy muzyce,
- bierze udział w zabawach na śniegu,
- bierze udział w grach i zabawach,
- wie, że można wykorzystywać nowoczesną technologię do wspierania aktywności,
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu sportowego,
- nie zawsze ma odpowiedni strój sportowy,
- ćwiczenia wykonuje z pomocą nauczyciela,
- nie zawsze chętnie wykonuje ćwiczenia

Ocena dobra:

- wykonuje próby szybkościowe, odczytuje wyniki MTSF,
- mierzy tętno, wagę, wzrost, siłę mięśni posturalnych,
- wykonuje testy sprawnościowe, porównuje z wynikami z lat poprzednich,

- wykonuje marszowo – biegowy test Coopera.
- Wykonuje w marszu i w biegu podania i chwytów oburącz i jednorącz, kozłuje piłkę prawą i lewą ręką, rzuca do kosza i na bramkę, przyjęcia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, prowadzi piłkę prawą i lewą nogą, strzela na bramkę, współpracuje w drużynie, przestrzega zasad fair play, zna przepisy gier sportowych,
- wykonuje piramidy, stanie na rękach, tworzy prosty układ gimnastyczny,
- wykonuje improwizację ruchową przy muzyce,
- bierze udział w zabawach na śniegu, samodzielnie prowadzi zabawy,
- bierze udział w grach i zabawach, organizuje zabawy,
- wie, że można wykorzystywać nowoczesną technologię do wspierania aktywności, zna aplikacje,
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu sportowego,
- zdarza mu się mieć nie odpowiedni strój sportowy,
- ćwiczenia wykonuje samodzielnie,
- nie zawsze jest w 100% zaangażowany w lekcję.

Ocena bardzo dobra:

- wykonuje próby szybkościowe, odczytuje wyniki MTSF, wyciąga wnioski,
- mierzy tętno, wagę, wzrost, siłę mięśni posturalnych,
- wykonuje testy sprawnościowe, porównuje z wynikami z lat poprzednich, wyciąga wnioski,
- wykonuje marszowo – biegowy test Coopera,
- wykonuje w marszu i w biegu podania i chwytów oburącz i jednorącz, kozłuje piłkę prawą i lewą ręką, rzuca do kosza i na bramkę, przyjęcia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, prowadzi piłkę prawą i lewą nogą, strzela na bramkę, współpracuje w drużynie, przestrzega zasad fair play, samodzielnie organizuje gry, zna przepisy gier sportowych,
- wykonuje piramidy, stanie na rękach, tworzy prosty układ gimnastyczny,
- wykonuje improwizację ruchową przy muzyce,
- bierze udział w zabawach na śniegu, samodzielnie prowadzi zabawy,
- bierze udział w grach i zabawach, organizuje zabawy,
- wie, że można wykorzystywać nowoczesną technologię do wspierania aktywności, zna i używa aplikacji,
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu sportowego,
- zawsze jest w 100% zaangażowany w lekcję,
- bierze udział w zajęciach poza lekcyjnych z wf,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych.

Ocena celująca:

- wykonuje próby szybkościowe, odczytuje wyniki MTSF, wyciąga wnioski,
- mierzy tętno, wagę, wzrost, siłę mięśni posturalnych,
- wykonuje testy sprawnościowe, porównuje z wynikami z lat poprzednich, wyciąga wnioski,
- wykonuje marszowo – biegowy test Coopera,
- wykonuje w marszu i w biegu podania i chwytów oburącz i jednorącz, kozłuje piłkę prawą i lewą ręką, rzuca do kosza i na bramkę, przyjęcia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, prowadzi piłkę prawą i lewą nogą, strzela na bramkę, współpracuje

w drużynie, przestrzega zasad fair play, samodzielnie organizuje gry, zna przepisy gier sportowych, sędziuje,

- wykonuje piramidy, stanie na rękach, tworzy prosty układ gimnastyczny,
- wykonuje improwizację ruchową przy muzyce,
- bierze udział w zabawach na śniegu, samodzielnie prowadzi zabawy,
- bierze udział w grach i zabawach, organizuje zabawy,
- wie, że można wykorzystywać nowoczesną technologię do wspierania aktywności, korzysta z niej, dzieli się spostrzeżeniami z innymi,
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu sportowego,
- zawsze jest w 100% zaangażowany w lekcję,
- bierze udział w zajęciach dodatkowych z wf,

Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny z wychowania fizycznego kl. VIII.

Ocena niedostateczna: nie wykonuje poniższych zadań.

Ocena dopuszczająca:

- wykonuje próby MTSF,
- wykonuje skok w dal metodą naturalną,
- sprawdza swoją szybkość biegową,
- mierzy tętno, wagę, wzrost, siłę mięśni posturalnych,
- wykonuje podania i chwyt oburącz i jednorącz, kozłuje piłkę prawą i lewą ręką, rzuca do kosza i na bramkę, przyjęcia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, prowadzi piłkę prawą i lewą nogą, strzela na bramkę,
- próbuje wykonać przewrót w przód i w tył, stanie na rękach z asekuracją, tworzy prosty układ gimnastyczny,
- wykonuje prostą improwizację ruchową przy muzyce,
- bierze udział w zabawach na śniegu,
- bierze udział w zajęciach z pierwszej pomocy,
- bierze udział w grach i zabawach.
- nie zawsze ma odpowiedni strój sportowy,
- nie zawsze przestrzega zasad,
- ćwiczenia wykonuje z pomocą nauczyciela, niestarannie, wymaga stałego zachęcania do wykonywania ćwiczeń.

Ocena dostateczna:

- wykonuje próby MTSF, porównuje wyniki z lat poprzednich,
- wykonuje skok w dal metodą naturalną,
- bierze udział w zajęciach BnO,
- sprawdza swoją szybkość biegową,
- mierzy tętno, wagę, wzrost, siłę mięśni posturalnych,
- wykonuje podania i chwyt oburącz i jednorącz, kozłuje piłkę prawą i lewą ręką, rzuca do kosza i na bramkę, przyjęcia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, prowadzi piłkę prawą i lewą nogą, strzela na bramkę,
- próbuje wykonać przewrót w przód i w tył, stanie na głowie z asekuracją, tworzy prosty układ gimnastyczny,
- wykonuje improwizację ruchową przy muzyce,
- bierze udział w zabawach na śniegu,
- bierze udział w zajęciach z pierwszej pomocy,
- bierze udział w grach i zabawach.
- nie zawsze ma odpowiedni strój sportowy,
- ćwiczenia wykonuje z pomocą nauczyciela,
- nie zawsze chętnie wykonuje ćwiczenia.

Ocena dobra:

- wykonuje próby MTSF, porównuje wyniki z lat poprzednich, ocenia siebie i innych,
- sprawdza swoją szybkość biegową,
- bierze udział w zajęciach BnO,
- wykonuje skok w dal metodą naturalną,

- mierzy tętno, wagę, wzrost, siłę mięśni posturalnych,
- wykonuje podania i chwyt oburącz i jednorącz w ruchu, kozłuje piłkę prawą i lewą ręką, rzuca do kosza i na bramkę z biegu, przyjęcia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, prowadzi piłkę prawą i lewą nogą, strzela na bramkę,
- wykonuje przewrót w przód i w tył, stanie na głowie z asekuracją, tworzy prosty układ gimnastyczny,
- wykonuje improwizację ruchową przy muzyce,
- bierze udział w zabawach na śniegu,
- bierze udział w zajęciach z pierwszej pomocy,
- bierze udział w grach i zabawach,
- zdarza mu się mieć nie odpowiedni strój sportowy,
- ćwiczenia wykonuje samodzielnie,
- nie zawsze jest w 100% zaangażowany w lekcję.

Ocena bardzo dobra:

- wykonuje próby MTSF, porównuje wyniki z lat poprzednich, ocenia siebie i innych,
- wykonuje skok w dal metodą naturalną,
- bierze czynny udział w zajęciach BnO,
- sprawdza swoją szybkość biegową i stara się poprawić wynik,
- mierzy tętno, wagę, wzrost, siłę mięśni posturalnych,
- wykonuje podania i chwyt oburącz i jednorącz w biegi, kozłuje piłkę prawą i lewą ręką w biegu, rzuca do kosza i na bramkę z biegu, przyjęcia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym i zagrywkę, prowadzi piłkę prawą i lewą nogą, strzela na bramkę,
- samodzielnie prowadzi ćwiczenia kształtujące,
- samodzielnie prowadzi ćwiczenia przy muzyce,
- wykonuje przewrót w przód i w tył, stanie na głowie z asekuracją, tworzy prosty układ gimnastyczny,
- wykonuje improwizację ruchową przy muzyce,
- bierze udział w zabawach na śniegu,
- bierze udział w zajęciach z pierwszej pomocy,
- bierze udział w grach i zabawach,
- ma odpowiedni strój sportowy,
- ćwiczenia wykonuje samodzielnie,
- zawsze jest w 100% zaangażowany w lekcję,

Ocena celująca:

- wykonuje próby MTSF, porównuje wyniki z lat poprzednich, ocenia siebie i innych, wyciąga konstruktywne wnioski,
- wykonuje skok w dal metodą naturalną,
- bierze czynny udział w zajęciach BnO,
- sprawdza swoją szybkość biegową i stara się poprawić wynik,
- mierzy tętno, wagę, wzrost, siłę mięśni posturalnych,
- wykonuje podania i chwyt oburącz i jednorącz biegu, kozłuje piłkę prawą i lewą ręką w biegu, rzuca do kosza i na bramkę w biegu, przyjęcia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym i zagrywkę górną, prowadzi piłkę prawą i lewą nogą, strzela na bramkę, prawidłowo i technicznie,
- samodzielnie prowadzi ćwiczenia kształtujące, wyszukuje nowe ćwiczenia,

- samodzielnie prowadzi ćwiczenia przy muzyce,
- wykonuje przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych, stanie na głowie z asekuracją, tworzy układ gimnastyczny, tworzy piramidy,
- wykonuje improwizację ruchową przy muzyce,
- bierze udział w zabawach na śniegu i samodzielnie przygotowuje zabawy,
- bierze udział w zajęciach z pierwszej pomocy,
- bierze udział w grach i zabawach, proponuje zabawy,
- ma odpowiedni strój sportowy,
- ćwiczenia wykonuje samodzielnie,
- zawsze jest w 100% zaangażowany w lekcję,
- bierze udział w zajęciach dodatkowych z wf,