

**WYMAGANIA EDUKACYJNE – Mostowska Agata, Rasała Marta,  
Pazik Patrycja, Markowski Dariusz**

<b>Przedmiot: WF</b>	<b>Klasa: 4</b>	<b>Rok szkolny: 2024/2025</b>
<b>Program nauczania – autor</b> Urszula Kierczak	<b>Program nauczania – tytuł</b> „Rusz się człowieku”	<b>Program nauczania – numer</b> 772/447
<b>Podręcznik</b>	<b>Zeszyt</b>	<b>Wymagane przybory</b> Strój zamienny, przynoszony na lekcje wf w tornistrze a nie na sobie-biała koszulka, ciemne , sportowe spodenki (dziewczyny ew. legginsy), skarpetki, wiązane buty sportowe z białą lub kauczukową podeszwą.
<b>Zakres planowanych prac klasowych, sprawdzianów – półrocze I</b> Ocena postępu w opanowywaniu umiejętności: utylitarnych, rekreacyjnych i sportowych, wymienionych w podstawie programowej wychowania fizycznego na danym etapie kształcenia.		<b>Zakres planowanych prac klasowych, sprawdzianów – półrocze II</b> Ocena postępu w opanowywaniu umiejętności: utylitarnych, rekreacyjnych i sportowych, wymienionych w podstawie programowej wychowania fizycznego na danym etapie kształcenia.
<b>Formy sprawdzania wiadomości/umiejętności</b> - testy sprawności fizycznej (szybkość, skoczność, siła, wytrzymałość, ew. gibkość, zwinność) - sprawdziany umiejętności ucznia m.in jak wykonuje: 1.po jednym ćwiczeniu kształującym z wybranej zdolności motorycznej, 2.ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała, 3. z gimnastyki-przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych, wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny, ćwiczenia na równoważni 4.z koszykówki-kożłowanie piłki w miejscu i ruchu, chwyty i podania oburącz, rzut piłki do kosza z miejsca 5. z p.ręcznej-podanie i chwyty piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do bramki z miejsca, 6. z siatkówki-odbicie piłki oburącz sposobem górnym, 7. z l.a-bieg krótki ze startu wysokiego, marszobiegi w terenie, rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem, skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu		<b>Inne źródła oceny pracy ucznia</b> - aktywna praca na lekcji z uwzględnieniem zasad bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego i znajomość zasad asekuracji i samoochrony - znajomość podstawowych przepisów gier rekreacyjnych i zespołowych - znajomość wiadomości odnoszące się do zdrowia i zdrowego stylu życia (edukacja zrowotna), -przestrzeganie zasad higieny osobistej (posiadanie strójki zamiennego, obuwia, czystość odzieży zamiennego).
<b>Planowane konkursy przedmiotowe</b> Reprezentowanie szkoły na zawodach międzyszkolnych wg kalendarza imprez zaliczanych do rywalizacji o tytuł „Najbardziej usportowionej szkoły”		<b>Planowane inne formy prowadzenia zajęć</b> Wycieczki sportowe na mecze (kibicowanie fair play) , gry i zabawy, rodzaj zajęć do wyboru przez uczniów, prowadzenie zawodów, rozgrywek, konkursów przez samych uczniów
<b>Zasady uzupełniania braków</b> Testy sprawności i sprawdziany umiejętności będą poprawiane lub zaliczane jeśli była nieobecność, w terminie ustalonym po sprawdzianie/ teście		
<b>Pozostałe zasady oceniania</b> Przy ocenianiu ucznia w pierwszej kolejności brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć, m.in.: postawę na lekcji, zaangażowanie i pracowitość ucznia. Uczeń, który przystępuje do sprawdzianu i wykonuje go według zaleceń prowadzącego nie może otrzymać oceny niedostatecznej bez względu na osiągnięty wyniki. Ocenę niedostateczną uczeń może otrzymać w przypadku, gdy nie wykonuje poleceń, odmawia wykonania zadania lub uczestnictwa w lekcji, ćwiczenia, sprawdzian, test wykonuje specjalnie niedbale, swoim działaniem celowo spowalnia przebieg lekcji, zagraża swojemu bezpieczeństwu i bezpieczeństwu innych uczestników zajęć.		
<b>Zasady ustalania oceny śródrocznej i końcoworocznej</b> Jedną ze składowych oceny śródrocznej i końcoworocznej jest średnia z ocen cząstkowych ze sprawdzianów umiejętności ruchowych i testów oraz wiadomości z zakresu edukacji fizycznej i zdrowotnej. Inną składową to ocena za reprezentowanie szkoły na zawodach międzyszkolnych wg kalendarza Igrzysk Dzieci i Młodzieży Bardzo istotnym elementem/składową oceny jest postawa ucznia na zajęciach i stosunek do przedmiotu, umiejętność współpracy w grupie i respektowanie ustalonych zasad, regulaminów korzystania z różnych przyborów, pomieszczeń, itp. Ważnym elementem składowym oceny jest przestrzeganie przez ucznia zasad bezpieczeństwa (stosowanie się do poleceń, zdyscyplinowanie).		
Kryteria oceny <b>NIEDOSTATECZNEJ</b> – uczeń: 1. Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać		Kryteria oceny <b>DOPUSZCZAJĄCEJ</b> – uczeń:

<p>żadnych powierzonych mu zadań.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu.</li> <li>3. Z reguły jest nieprzygotowany do zajęć.</li> <li>4. Bardzo często opuszcza zajęcia.</li> <li>5. Jego postawa społeczna budzi wiele zastrzeżeń (wulgaryzmy, przejawy agresji, itp.).</li> <li>6. Swoim niestosownym zachowaniem, brakiem przestrzegania ustalonych zasad rażąco obniża komfort udziału w lekcji innych uczniów a także powoduje zagrożenie bezpieczeństwa swojego i innych uczestników zajęć.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć.</li> <li>2. Przejawia aktywność na bardzo niskim poziomie.</li> <li>3. Bardzo często opuszcza zajęcia, unika lekcji wf; zdarzają się nieobecności nieusprawiedliwione tylko na lekcji wf.</li> <li>4. Wykazuje brak nawyków higienicznych.</li> <li>5. Na zajęciach przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, swoim zachowaniem znacząco wpływa na obniżenie poziomu bezpieczeństwa na lekcjach.</li> <li>6. Powierzone mu zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.</li> </ol>
<p>Kryteria oceny <b>DOSTATECZNEJ</b> –uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach.</li> <li>2. Bywa często nieprzygotowany do zajęć.</li> <li>3. Zdarza mu się odmawiać uczestnictwa w lekcji bez podania przyczyny.</li> <li>4. Powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale.</li> <li>5. Ma lekceważący stosunek do poleceń i obowiązków.</li> <li>6. Przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do przedmiotu wf.</li> </ol>	<p>Kryteria oceny <b>DOBREJ</b> – uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zazwyczaj jest aktywny i zaangażowany na zajęciach.</li> <li>2. Jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu nie budzą większych zastrzeżeń.</li> <li>3. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie.</li> <li>4. Nie odmawia uczestnictwa w lekcji bez podania przyczyny.</li> <li>5. Z reguły jest przygotowany do zajęć.</li> <li>6. Nie zawsze przestrzega zasad bezpiecznego uczestnictwa w lekcji.</li> </ol>
<p>Kryteria oceny <b>BARDZO DOBREJ</b> – uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Na zajęciach jest pracowity i zaangażowany.</li> <li>2. Jest przygotowany do zajęć.</li> <li>3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania. Ćwiczenia wykonuje zgodnie z instrukcją prowadzącego zajęcia, w odpowiednim tempie i dokładnie.</li> <li>4. Jego postawa społeczna i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.</li> <li>5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia.</li> <li>6. Przestrzega zasad bezpieczeństwa i fair play.</li> </ol>	<p>Kryteria oceny <b>CELUJĄCEJ</b> – uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach.</li> <li>2. Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.</li> <li>3. Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze zmiany strój sportowy).</li> <li>4. Powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie.</li> <li>5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia - ewentualne nieobecności ma usprawiedliwione.</li> <li>6. Przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu.</li> <li>7. Chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych i osiąga znaczące sukcesy.</li> <li>8. Otrzymuje oceny bardzo dobre i celujące ze sprawdzianów.</li> <li>9. Swą wzorową postawą i zachowaniem wyróżnia się na lekcji wf, nie posiada minusów.</li> <li>10. Motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej.</li> </ol>

<b>Przedmiot: WF</b>	<b>Klasa: 5-6</b>	<b>Rok szkolny: 2024/2025</b>
<b>Program nauczania – autor</b> Urszula Kierczak	<b>Program nauczania – tytuł</b> „Rusz się człowieku”	<b>Program nauczania – numer</b> 772/447
<b>Podręcznik</b>	<b>Zeszyt</b>	<b>Wymagane przybory</b> Strój zamienny, przynoszony na lekcje wf w tornistrze a nie na sobie-biała koszulka, ciemne , sportowe spodenki (dziewczyny ew. legginsy), skarpetki, wiązane buty sportowe z białą lub kauczukową podeszwą.
<b>Zakres planowanych prac klasowych, sprawdzianów – półrocze I</b> Ocena postępu w opanowywaniu umiejętności: utylitarnych, rekreacyjnych i sportowych, wymienionych w podstawie programowej wychowania fizycznego na danym etapie kształcenia.		<b>Zakres planowanych prac klasowych, sprawdzianów – półrocze II</b> Ocena postępu w opanowywaniu umiejętności: utylitarnych, rekreacyjnych i sportowych, wymienionych w podstawie programowej wychowania fizycznego na danym etapie kształcenia.
<b>Formy sprawdzania wiadomości/umiejętności</b> - testy sprawności fizycznej (pozwalające ocenić szybkość, skoczność, siła, wytrzymałość tlenową, ew. gibkość, zwinność oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki) - sprawdziany umiejętności ucznia m.in jak wykonuje: 1.ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne, ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności, 2. samodzielną rogrzewkę, 3. z gimnastyki-przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu, wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem), układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez, dowolny skok przez przyrząd z asekuracją, dowolny układ gimnastyczny lub taneczny, ćwiczenia na równoważni 4.z koszykówki-kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), 5. z p.ręcznej-podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, 6. z siatkówki-odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, 7. z l.a- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego 600-1000m, bieg krótki ze startu niskiego,przekazanie pałeczki sztafetowej, rzut piłką lekarską na odległość, rzut małą piłką z rozbiegu, wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skok wzwyż tech. naturalną,		<b>4. Inne źródła oceny pracy ucznia</b> - aktywna praca na lekcji z uwzględnieniem zasad bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego i znajomość zasad asekuracji i samoochrony - konkurs znajomość podstawowych przepisów gier rekreacyjnych i zespołowych, samodzielnie mierzy wyniki rzutu, skoku, biegu - konkurs wiadomości odnoszące się do zdrowia i zdrowego stylu życia (edukacja zrowotna), -przestrzeganie zasad higieny osobistej (posiadanie strój zamiennego, obuwia, czystość odzieży zamiennej). -wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym, -podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.
<b>Planowane konkursy przedmiotowe</b> Reprezentowanie szkoły na zawodach międzyszkolnych wg kalendarza imprez zaliczanych do rywalizacji o tytuł „Najbardziej usportowionej szkoły”		<b>Planowane inne formy prowadzenia zajęć</b> Wycieczki sportowe na mecze (kibicowanie fair play) , gry i zabawy, rodzaj zajęć do wyboru przez uczniów, prowadzenie zawodów, rozgrywek, konkursów przez samych uczniów
<b>Zasady uzupełniania braków</b> Testy sprawności i sprawdziany umiejętności będą poprawiane lub zaliczane jeśli była nieobecność, w terminie ustalonym po sprawdzianie/ teście		
<b>Pozostałe zasady oceniania</b> Przy ocenianiu ucznia w pierwszej kolejności brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć, m.in.: postawę na lekcji, zaangażowanie i pracowitość ucznia. Uczeń, który przystępuje do sprawdzianu i wykonuje go według zaleceń prowadzącego nie może otrzymać oceny niedostatecznej bez względu na osiągnięty wyniki. Ocena niedostateczną uczeń może otrzymać w przypadku, gdy nie wykonuje poleceń, odmawia wykonania zadania lub uczestnictwa w lekcji, ćwiczenia, sprawdzian, test wykonuje specjalnie niedbale, swoim działaniem celowo spowalnia przebieg lekcji, zagraża swojemu bezpieczeństwu i bezpieczeństwu innych uczestników zajęć.		
<b>Zasady ustalania oceny śródrocznej i końcoworocznej</b> Jedną ze składowych oceny śródrocznej i końcoworocznej jest średnia z ocen cząstkowych ze sprawdzianów umiejętności ruchowych i testów oraz wiadomości z zakresu edukacji fizycznej i zdrowotnej. Inną składową to ocena za reprezentowanie szkoły na zawodach międzyszkolnych wg kalendarza Igrzysk Dzieci i Młodzieży Bardzo istotnym elementem/składową oceny jest postawa ucznia na zajęciach i stosunek do przedmiotu, umiejętność		

<p>współpracy w grupie i respektowanie ustalonych zasad, regulaminów korzystania z różnych przyborów, pomieszczeń, itp. Ważnym elementem składowym oceny jest przestrzeganie przez ucznia zasad bezpieczeństwa (stosowanie się do poleceń, zdyscyplinowanie).</p>	
<p>Kryteria oceny <b>NIEDOSTATECZNEJ</b> – uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań.</li> <li>2. Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu.</li> <li>3. Z reguły jest nieprzygotowany do zajęć.</li> <li>4. Bardzo często opuszcza zajęcia.</li> <li>5. Jego postawa społeczna budzi wiele zastrzeżeń (wulgaryzmy, przejawy agresji, itp.).</li> <li>6. Swoim niestosownym zachowaniem, brakiem przestrzegania ustalonych zasad rażąco obniża komfort udziału w lekcji innych uczniów a także powoduje zagrożenie bezpieczeństwa swojego i innych uczestników zajęć.</li> </ol>	<p>Kryteria oceny <b>DOPUSZCZAJĄCEJ</b> – uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć.</li> <li>2. Przejawia aktywność na bardzo niskim poziomie.</li> <li>3. Bardzo często opuszcza zajęcia, unika lekcji wf; zdarzają się nieobecności nieusprawiedliwione tylko na lekcji wf.</li> <li>4. Wykazuje brak nawyków higienicznych.</li> <li>5. Na zajęciach przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, swoim zachowaniem znacząco wpływa na obniżenie poziomu bezpieczeństwa na lekcjach.</li> <li>6. Powierzone mu zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.</li> </ol>
<p>Kryteria oceny <b>DOSTATECZNEJ</b> – uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach.</li> <li>2. Bywa często nieprzygotowany do zajęć.</li> <li>3. Zdarza mu się odmawiać uczestnictwa w lekcji bez podania przyczyny.</li> <li>4. Powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale.</li> <li>5. Ma lekceważący stosunek do poleceń i obowiązków.</li> <li>6. Przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do przedmiotu wf.</li> </ol>	<p>Kryteria oceny <b>DOBREJ</b> – uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach.</li> <li>2. Jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu nie budzą większych zastrzeżeń.</li> <li>3. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie.</li> <li>4. Nie odmawia uczestnictwa w lekcji bez podania przyczyny.</li> <li>5. Z reguły jest przygotowany do zajęć.</li> <li>6. Nie zawsze przestrzega zasad bezpiecznego uczestnictwa w lekcji.</li> </ol>
<p>Kryteria oceny <b>BARDZO DOBREJ</b> – uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Na zajęciach jest pracowity i zaangażowany.</li> <li>2. Jest przygotowany do zajęć.</li> <li>3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania. Ćwiczenia wykonuje zgodnie z instrukcją prowadzącego zajęcia, w odpowiednim tempie i dokładnie.</li> <li>4. Jego postawa społeczna i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.</li> <li>5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia.</li> <li>6. Przestrzega zasad bezpieczeństwa i fair play.</li> </ol>	<p>Kryteria oceny <b>CELUJĄCEJ</b> – uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach.</li> <li>2. Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.</li> <li>3. Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze zmienne stroje sportowe).</li> <li>4. Powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie.</li> <li>5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia - ewentualne nieobecności ma usprawiedliwione.</li> <li>6. Przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu.</li> <li>7. Chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych i osiąga znaczące sukcesy.</li> <li>8. Otrzymuje oceny bardzo dobre i celujące ze sprawdzianów.</li> <li>9. Swą wzorową postawą i zachowaniem wyróżnia się na lekcji wf, nie posiada minusów.</li> <li>10. Motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej.</li> </ol>

<b>Przedmiot: WF</b>	<b>Klasa: 7-8</b>	<b>Rok szkolny: 2024/2025</b>
<b>Program nauczania – autor</b> Urszula Kierczak	<b>Program nauczania – tytuł</b> „Rusz się człowieku”	<b>Program nauczania – numer</b> 772/447
<b>Podręcznik</b>	<b>Zeszyt</b>	<b>Wymagane przybory</b> Strój zamienny, przynoszony na lekcje wf w tornistrze a nie na sobie-biała koszulka, ciemne , sportowe spodenki (dziewczyny ew. legginsy), skarpetki, wiązane buty sportowe z białą lub kauczukową podeszwą.
<b>Zakres planowanych prac klasowych, sprawdzianów – półrocze I</b> Ocena postępu w opanowywaniu umiejętności: utylitarnych, rekreacyjnych i sportowych, wymienionych w podstawie programowej wychowania fizycznego na danym etapie kształcenia.		<b>Zakres planowanych prac klasowych, sprawdzianów – półrocze II</b> Ocena postępu w opanowywaniu umiejętności: utylitarnych, rekreacyjnych i sportowych, wymienionych w podstawie programowej wychowania fizycznego na danym etapie kształcenia.
<b>Formy sprawdzania wiadomości/umiejętności</b> - testy sprawności fizycznej (szybkość, skoczność, siła, wytrzymałość, ew. gibkość, zwinność) - sprawdziany umiejętności ucznia m.in jak wykonuje: <b>Formy sprawdzania wiadomości/umiejętności</b> - testy sprawności fizycznej (pozwalające ocenić szybkość, skoczność, siła, wytrzymałość tlenową, ew. gibkość, zwinność oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki) - sprawdziany umiejętności ucznia m.in jak wykonuje: 1.demonstrację zestawu ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne oraz zestawu ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała. 2. przeprowadza samodzielną rozgrzewkę dla klasy, 3. z gimnastyki-wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa), planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny, opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej, układ ćwiczeń na równoważni 4.z koszykówki- w dwójkach, trójkach atak szybki z rzutem piłki do kosza po podaniu, zwody, obronę „każdy swego”, stosuje w grze szkolnej nauczone techniczne i taktyczne elementy gry, sędziuje grę, 5. z p. ręcznej-w dwójkach, trójkach atak szybki z rzutem piłki do bramki, zwody, obronę „każdy swego”, obronę „strefą”, stosuje w grze szkolnej nauczone techniczne i taktyczne elementy gry, sędziuje grę, 6. z siatkówki-wystawienie, zbiec i odbiór piłki, ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie, wykonuje zagrywkę z pełnej odległości, sędziuje grę, 7. z l.a- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego800-1000 m , przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym, skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki, skok wzwyż techniką naturalną lub flop, rzut/pchniecie piłką lekarską/kulą, diagnozuje własną aktywność fizyczną, stosując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) .		<b>3. Inne źródła oceny pracy ucznia</b> - aktywna praca na lekcji z uwzględnieniem zasad bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego i znajomość zasad asekuracji i samoochrony -samodzielnie mierzy wyniki rzutu, skoku, biegu, planuje klasowe, szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym” -konkurs wiadomości odnoszące się do zdrowia i zdrowego stylu życia (edukacja zdrowotna), -przestrzeganie zasad higieny osobistej (posiadanie stroju zamiennego, obuwia, czystość odzieży zamiennej). -opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej, -dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb.
<b>Planowane konkursy przedmiotowe</b> Reprezentowanie szkoły na zawodach międzyszkolnych wg kalendarza imprez zaliczanych do rywalizacji o tytuł „Najbardziej usportowionej szkoły”		<b>Planowane inne formy prowadzenia zajęć</b> Wycieczki sportowe na mecze (kibicowanie fair play) , gry i zabawy, rodzaj zajęć do wyboru przez uczniów, prowadzenie zawodów, rozgrywek, konkursów przez samych uczniów
<b>Zasady uzupełniania braków</b> Testy sprawności i sprawdziany umiejętności będą poprawiane lub zaliczane jeśli była nieobecność, w terminie ustalonym po sprawdzianie/ teście		
<b>Pozostałe zasady oceniania</b> Przy ocenianiu ucznia w pierwszej kolejności brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć, m.in.: postawę na lekcji, zaangażowanie i pracowitość ucznia.		

<p>Uczeń, który przystępuje do sprawdzianu i wykonuje go według zaleceń prowadzącego nie może otrzymać oceny niedostatecznej bez względu na osiągnięty wyniki. Ocenę niedostateczną uczeń może otrzymać w przypadku, gdy nie wykonuje poleceń, odmawia wykonania zadania lub uczestnictwa w lekcji, ćwiczenia, sprawdzian, test wykonuje specjalnie niedbale, swoim działaniem celowo spowalnia przebieg lekcji, zagraża swojemu bezpieczeństwu i bezpieczeństwu innych uczestników zajęć.</p>	
<p><b>Zasady ustalania oceny śródrocznej i końcoworocznej</b></p> <p>Jedną ze składowych oceny śródrocznej i końcoworocznej jest średnia z ocen częściowych ze sprawdzianów umiejętności ruchowych i testów oraz wiadomości z zakresu edukacji fizycznej i zdrowotnej.</p> <p>Inną składową to ocena za reprezentowanie szkoły na zawodach międzyszkolnych wg kalendarza Igrzysk Dzieci i Młodzieży</p> <p>Bardzo istotnym elementem/składową oceny jest postawa ucznia na zajęciach i stosunek do przedmiotu, umiejętność współpracy w grupie i respektowanie ustalonych zasad, regulaminów korzystania z różnych przyborów, pomieszczeń, itp.</p> <p>Ważnym elementem składowym oceny jest przestrzeganie przez ucznia zasad bezpieczeństwa (stosowanie się do poleceń).</p>	
<p>Kryteria oceny <b>NIEDOSTATECZNEJ</b> – uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań.</li> <li>2. Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu.</li> <li>3. Z reguły jest nieprzygotowany do zajęć.</li> <li>4. Bardzo często opuszcza zajęcia.</li> <li>5. Jego postawa społeczna budzi wiele zastrzeżeń (wulgaryzmy, przejawy agresji, itp.).</li> <li>6. Swoim niestosownym zachowaniem, brakiem przestrzegania ustalonych zasad rażąco obniża komfort udziału w lekcji innych uczniów a także powoduje zagrożenie bezpieczeństwa swojego i innych uczestników zajęć.</li> </ol>	<p>Kryteria oceny <b>DOPUSZCZAJĄCEJ</b> – uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć.</li> <li>2. Przejawia aktywność na bardzo niskim poziomie.</li> <li>3. Bardzo często opuszcza zajęcia, unika lekcji wf; zdarzają się nieobecności nieusprawiedliwione tylko na lekcji wf.</li> <li>4. Wykazuje brak nawyków higienicznych.</li> <li>5. Na zajęciach przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, swoim zachowaniem znacząco wpływa na obniżenie poziomu bezpieczeństwa na lekcjach.</li> <li>6. Powierzone mu zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego co robi.</li> </ol>
<p>Kryteria oceny <b>DOSTATECZNEJ</b> – uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach.</li> <li>2. Bywa często nieprzygotowany do zajęć.</li> <li>3. Zdarza mu się odmawiać uczestnictwa w lekcji bez podania przyczyny.</li> <li>4. Powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale.</li> <li>5. Ma lekceważący stosunek do poleceń i obowiązków.</li> <li>6. Przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do przedmiotu wf.</li> </ol>	<p>Kryteria oceny <b>DOBREJ</b> – uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zazwyczaj jest aktywny i zaangażowany na lekcji</li> <li>2. Jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu nie budzą większych zastrzeżeń.</li> <li>3. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie.</li> <li>4. Nie odmawia uczestnictwa w lekcji bez podania przyczyny.</li> <li>5. Z reguły jest przygotowany do zajęć.</li> <li>6. Nie zawsze przestrzega zasad bezpiecznego uczestnictwa w lekcji.</li> </ol>
<p>Kryteria oceny <b>BARDZO DOBREJ</b> – uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Na zajęciach jest pracowity i zaangażowany.</li> <li>2. Jest przygotowany do zajęć.</li> <li>3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania. Ćwiczenia wykonuje zgodnie z instrukcją prowadzącego zajęcia, w odpowiednim tempie i dokładnie.</li> <li>4. Jego postawa społeczna i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.</li> <li>5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia.</li> <li>6. Przestrzega zasad bezpieczeństwa i fair play.</li> </ol>	<p>Kryteria oceny <b>CELUJĄCEJ</b> – uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach.</li> <li>2. Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.</li> <li>3. Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada za wsze zmienny strój sportowy).</li> <li>4. Powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie.</li> <li>5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia - ewentualne nieobecności ma usprawiedliwione.</li> <li>6. Przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu7 . Chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych i osiąga znaczące sukcesy.</li> <li>8. Otrzymuje oceny bardzo dobre i celujące ze sprawdzianów.</li> <li>9. Swą wzorową postawą i zachowaniem wyróżnia się na lekcji wf, nie posiada minusów.</li> <li>10. Motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej.</li> </ol>

