



Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w klasach 4 - 8

Ogólne zasady oceniania

- Podstawowymi elementami oceny ucznia na zajęciach Wf są wysiłek włożony w wykonywanie ćwiczeń, zaangażowanie i aktywność oraz systematyczność uczestnictwa w zajęciach
- Uczeń oceniany jest również na podstawie wyników testów sprawności fizycznej
- Testy sprawności fizycznej zapowiadane są z tygodniowym wyprzedzeniem
- Każdy test sprawności składa się z co najmniej dwóch prób, które dają możliwość poprawy wyniku testu, a tym samym oceny
- Uczeń na własną prośbę może również poprawić ocenę z danego testu na kolejnych zajęciach
- Jeśli poziom trudności testu przewyższa możliwości ucznia, otrzymuje on test zastępczy o niższym poziomie trudności
- Jeśli charakter testu nie pozwala na podanie oceny tuż po jego zakończeniu, uczniowie są informowani o ocenach najpóźniej tydzień po przeprowadzeniu testu
- Uczeń może trzy razy w semestrze nie posiadać stroju do ćwiczeń, każdy następny brak stroju karany jest oceną niedostateczną

Obszary aktywności podlegające ocenianiu

Postawa ucznia na zajęciach:

- wysiłek włożony w wykonywanie ćwiczeń
- aktywność i zaangażowanie
- przygotowanie do zajęć (odpowiedni strój)
- systematyczność udziału w zajęciach
- postawa wobec przedmiotu
- wywiązywanie się z postawionych zadań
- udział w zajęciach pozalekcyjnych, pozaszkolnych i zawodach sportowych
- praca na rzecz szkolnego wychowania fizycznego

Zachowanie na zajęciach:

- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i higieny
- stosunek do nauczyciela/prowadzącego i innych uczniów
- przestrzeganie ustalonych reguł i przepisów
- kultura słowa

Poziom umiejętności ruchowych:

- postęp w opanowywaniu umiejętności: utylitarnych, rekreacyjnych i sportowych, wymienionych w podstawie programowej wychowania fizycznego na danym etapie kształcenia

Rozwój fizyczny, sprawność, wydolność organizmu

- wysokość i ciężar ciała
- postawa ciała

- marszowo-biegowy test Coopera
- sprawność fizyczna mierzona prostym testem, np. Indeks Zuchowy,
- wydolność organizmu mierzona prostym testem, np. próbą harwardzką lub próbą Ruffiera

Wiadomości z zakresu edukacji fizycznej i prozdrowotnej

- znajomość zasad zdrowego stylu życia
- podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i zespołowych
- podstawowe przepisy drogowe
- wiadomości odnoszące się do zdrowia, rozwoju fizycznego, psychicznego, społecznego i sprawności
- podstawowe wiadomości z olimpizmu
- znajomość nazwisk zasłużonych polskich sportowców

Skala ocen i wymagania edukacyjne na poszczególne oceny w klasach 4-8

OBSZAR 1. POSTAWA UCZNIA NA ZAJĘCIACH

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach. 2. Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy). 3. Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywanie zadania. 4. Powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie. 5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia – ewentualnie nieobecności ma usprawiedliwione. 6. Przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu.

	<ul style="list-style-type: none"> 7. Chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych. 8. Jest zaangażowany w działalność sportową szkoły. 9. Chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego. 10. Chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"> 1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany. 2. Jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze). 3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania. 4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia – ewentualne nieobecności ma usprawiedliwione. 5. Przestrzega zasad fair play na boisku. 6. Dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych. 7. Pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"> 1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach. 2. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze). 3. Systematycznie uczęszcza na zajęcia – zdarzają się nieobecności nieusprawiedliwione. 4. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych. 5. W zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie. 6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"> 1. Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach. 2. Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć. 3. Często jest nieobecny na zajęciach. 4. Powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale. 5. Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych. 6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"> 1. Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności. 2. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć. 3. Bardzo często opuszcza zajęcia. 4. Powierzone mu zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"> 1. Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań. 2. Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu.

	<ul style="list-style-type: none"> 3. Do zajęć nigdy nie jest przygotowany. 4. Samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia.
--	---

OBSZAR 2. ZACHOWANIE UCZNIĄ NA ZAJĘCIACH

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"> 1. Prezentuje postawę godną naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, cechuje go wysoka kultura osobista. 2. Nigdy nie używa wulgaryzmów. 3. Nigdy nie stosuje przemocy wobec innych. 4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych. 5. Zawsze przestrzega ustalonych reguł i zasad postępowania. 6. Doskonale potrafi współpracować na boisku i poza nim. 7. Potrafi dokonać samooceny własnego zachowania. 8. Jest odpowiedzialny za zdrowie własne i innych: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie zażywa narkotyków i środków psychoaktywnych oraz stosuje zasady bezpieczeństwa. 9. Właściwie pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica. 10. Właściwie i z szacunkiem odnosi się do nauczyciela.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"> 1. Jest koleżeński i kulturalny wobec innych. 2. Stara się przestrzegać ustalonych reguł i zasad postępowania. 3. Unika zachowań zagrażających zdrowiu własnemu i innych. 4. Przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach. 5. Współpracuje w zespole. 6. Dokonuje próby samooceny własnego zachowania. 7. Stara się właściwie pełnić rolę zawodnika, sędziego i kibica. 8. Właściwie odnosi się do nauczyciela.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"> 1. Swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń. 2. Stara się być koleżeński wobec innych.

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Stara się przestrzegać ustalonych reguł i zasad zachowania oraz zasad bezpieczeństwa. 4. Zdarzają się przypadki niewłaściwych zachowań zagrażających zdrowiu własnemu i innych. 5. Nie zawsze potrafi współpracować w zespole. 6. Nie dokonuje próby samooceny własnego zachowania. 7. Nie zawsze właściwie pełni rolę zawodnika, sędziego czy kibica. 10. Czasami odnosi się niewłaściwie do nauczyciela.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego – wobec innych jest niekulturalny i niekoleżeński. 2. Często używa wulgaryzmów i niestosownych wyrażen. 3. Często używa siły wobec innych, zdarzają się przypadki agresji. 4. Nie potrafi współpracować w zespole. 5. Nie przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach. 6. Stwarza zagrożenie dla własnego zdrowia poprzez niewłaściwe i niezdrowe zachowanie i postawę. 7. Nie potrafi zachować się jako zawodnik, sędzia i kibic. 8. Często odnosi się niewłaściwie do nauczyciela.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego – jest bardzo niekulturalny i wrogo nastawiony wobec innych. 2. Bardzo często używa niestosownych wyrażen i wulgaryzmów wobec innych uczniów. 3. Jest agresywny wobec innych. 4. Stwarza poważne zagrożenie dla bezpieczeństwa innych. 5. Nie przestrzega zasad zdrowego stylu życia. 6. Jest niekulturalny i arogancki wobec nauczyciela.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Systematycznie łamie zasady współżycia z innymi – jest skrajnie niekulturalny, bardzo wrogo nastawiony do innych, nagminnie stosuje przemoc wobec innych. 2. Używa bardzo wulgarnej języka. 3. Stanowi zagrożenie dla innych uczniów.

	<p>4. Do nauczyciela odnosi się skrajnie niewłaściwie i bardzo arogancko.</p> <p>5. Z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach.</p>
--	--

OBSZAR 3. POZIOM UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wkłada duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i użytecznych. 2. Potrafi prawidłowo opisać własną postawę ciała. 3. Stosuje prawidłową technikę w grze podczas: kozłowania piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenia piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzutu piłki do kosza, rzutu i strzału piłki do bramki, odbicia piłki sposobem górnym i dolnym. 4. Stosuje prawidłową technikę podczas gry w: tenisa stołowego, unihokeja, kometkę i inne gry rekreacyjne. 5. Wykonuje bezbłędnie przewrót w przód z marszu i przewrót w tył. 6. Wykonuje własny układ gimnastyczny. 7. Inicjuje i organizuje dowolną zabawę lub grę ruchową. 8. Dobiera odpowiedni strój i obuwie do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz pogody. 9. Potrafi dobrać kilka ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne. 10. Potrafi dobrać po trzy ćwiczenia ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała. 11. Potrafi zademonstrować prawidłową technikę podnoszenia ciężarów z podłoża.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych, użytecznych. 2. Opisuje ogólnie własną postawę ciała.

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Stosuje w grze w miarę poprawnie: kozłowanie i prowadzenie piłki w biegu i ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzuty i strzały piłki do kosza i do bramki, odbicia piłki sposobem górnym i dolnym. 4. Stosuje w miarę poprawną technikę gry w tenisa stołowego, unihokeja i kometkę. 5. Potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową. 6. Z drobnymi błędami wykonuje przewrót w przód i w tył. 7. Potrafi dobrać odpowiedni strój sportowy do panującej pogody. 8. Potrafi dobrać po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiającym utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wykazuje przeciętne zaangażowanie w opanowanie nowych umiejętności ruchowych. 2. Z pomocą nauczyciela omawia własną postawę ciała. 3. Stosuje w grze tylko niektóre elementy techniki. 4. W miarę swoich możliwości uczestniczy w niektórych grach rekreacyjnych. 5. Potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową. 6. Podejmuje próby wykonania przewrotu w przód i w tył. 7. W miarę prawidłowo dobiera strój do panującej pogody.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych. 2. Nie potrafi opisać własnej postawy ciała. 2. Nie potrafi lub nie chce zastosować prawidłowej techniki gry w grach sportowych lub rekreacyjnych. 3. Nie potrafi zorganizować dowolnej zabawy lub gry. 4. Nie podejmuje próby wykonania przewrotu w przód i w tył. 5. Nie potrafi dobrać odpowiedniego stroju do panującej pogody.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych i rekreacyjnych.

	<ul style="list-style-type: none"> 2. W czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę. 3. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"> 1. Nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach. 2. Nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych.

OBSZAR 4. WIADOMOŚCI Z ZAKRESU EDUKACJI FIZYCZNEJ

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"> 1. Wyjaśnia zależność pomiędzy aktywnością fizyczną a zdrowiem. 2. Wymienia i omawia zasady zdrowego stylu życia. 3. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 4. Wyjaśnia, dlaczego należy chronić organizm przed nadmiernym nasłonecznieniem i wyziębieniem. 5. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach. 6. Wymienia zasady czystej gry w sporcie i w życiu oraz wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej. 7. Opisuje prawidłową postawę ciała. 8. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu, 9. Interpretuje wynik pomiaru tętna przed i po wysiłku fizycznym. 10. Omawia znaczenie prawidłowego podnoszenia ciężarów. 11. Zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych. 12. Wymienia nazwiska wybitnych polskich sportowców. 13. Zna podstawowe zasady poruszania się po drodze. 14. Omawia prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego. 15. Zna zasady zachowania się na zabawie tanecznej, dyskoteci.

<p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wymienia podstawowe zasady aktywnego wypoczynku. 2. Wymienia zasady bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych oraz zasady zachowania się nad wodą i w górach. 3. Wymienia podstawowe cechy prawidłowej postawy ciała. 4. Zna podstawową zasadę podnoszenia ciężarów. 5. Zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych. 6. Zna podstawowe zasady poruszania się po drodze. 7. Omawia postępowanie w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 8. Wymienia podstawowe zasady hartowania organizmu. 9. Zna podstawowe zasady zachowania się zawodnika i kibica. 10. Wie, jak zachować się na zabawie tanecznej i dyskotecie. 11. Podaje niektóre nazwiska znanych polskich sportowców. 12. Wie, jak udzielić poszkodowanemu pomocy. 13. Wie, jak ochronić się przed nadmiernym nasłonecznieniem.
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ma pewne kłopoty z wymienieniem podstawowych zasad zdrowego stylu życia. 2. Wie, jak zachować się w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia. 3. Wymienia niektóre zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz wie, jak zachować się nad wodą i w górach. 4. Wymienia co najmniej dwie wady postawy. 5. Zna pobieżnie przepisy gier rekreacyjnych i sportowych. 6. Zna podstawowe przepisy poruszania się po drodze. 7. Wie, w jaki sposób powinno się podnosić ciężary. 8. Rozumie rolę aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka. 9. Zna podstawowe zasady ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem. 10. Zna ogólne zasady zachowania się w roli zawodnika i kibica.
<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wymienia tylko niektóre zasady zdrowego stylu życia. 2. Nie rozumie zależności pomiędzy aktywnością fizyczną a zdrowiem

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Nie potrafi wymienić podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych. 4. Nie zna sposobów postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 5. Nie wie, jak ochronić organizm przed nadmiernym nasłonecznieniem. 6. Nie potrafi podać przykładu wady postawy ciała. 7. Bardzo słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych. 8. Bardzo słabo zna podstawowe przepisy poruszania się po drodze. 9. Nie potrafi wymienić zasad i metod hartowania. 10. Nie potrafi wymienić zasad zachowania się w roli zawodnika i kibica.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie potrafi wymienić zasad zdrowego stylu życia. 2. Nie odpowiada na zadawane mu pytania lub odpowiada jednym słowem. 3. Nie zna podstawowych przepisów gier oraz przepisów ruchu drogowego. 4. Nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadanych mu pytań. 2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości dotyczących wychowania fizycznego i zdrowia. 3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.

Ocena śródroczna i roczna

- ocena śródroczna i roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych
- oceny śródroczna i końcowa stanowią podsumowanie osiągnięć edukacyjnych ucznia wg. skali określonej w Statucie Szkoły
- oceny z poszczególnych obszarów oraz z testów sprawności fizycznej mają decydujące znaczenie dla oceny semestralnej i końcoworocznej