

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA UCZNI

Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

w GIMNAZJUM NR 9

IM. MARI SKŁODOWSKIEJ-CURIE

w Dąbrowie Górniczej

ZASADY OCENIANIA w WYCHOWANIU FIZYCZNYM

Zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM MEN z dnia 10 czerwca 2015 roku

w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych

§ 11. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego... należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć , ... - także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywności ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

Zgodnie z metodyką ocenie podlegają: postawa ucznia i wysiłek, postępy w sprawności i umiejętnościach, wiadomości.

Skala ocen i ogólne wskazówki oceniania:

Systematyczności i wysiłek ucznia wkładany w wywiązywanie się z obowiązków

Składniki: strój sportowy, nieobecność na zajęciach z powodu zwolnienia przez rodzica, aktywny udział w zajęciach, przestrzeganie zasady „czystej gry”, stosowanie się do przepisów i zasad podczas lekcji, udział w życiu sportowym klasy, szkoły, środowiska, miasta, regionu, województwa, kraju i doskonalenie pozaszkolne własnych zainteresowań sportowych, brak nałogów, wykonywanie wszystkich ćwiczeń podczas lekcji. W dzienniku Librus Synergia z aktywności na zajęciach waga ocen 3, z systematyczności waga ocen 2.

Ocena celująca	Ocena bardzo dobra	Ocena dobra	Ocena dostateczna	Ocena dopuszczająca	Ocena niedostateczna
Uczeń na każdej lekcji przebrał się w przepisowy strój, aktywnie ćwiczył, przestrzegał zasad gry i ćwiczeń, z sukcesem reprezentował szkołę aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach sportowych pozalekcyjnych, nie ma nałogów. Pobił rekord szkoły w dowolnej konkurencji.	Uczeń jest zawsze przygotowany i aktywny na lekcjach. Wszystkie ćwiczenia wykonuje z dużym zaangażowaniem. Reprezentuje szkołę lub klub, ale bez sukcesów na szczeblu wojewódzkim i rejonowym. Reprezentuje klasę z sukcesem. Jeśli ma nałogi to nie afiszuje się z nimi na terenie szkoły i osiedla, stara się ich pozbyć.	Ma regulaminowy strój sportowy, jednak zdarzyło mu się nie ćwiczyć w dwóch uczestniczyć (brak stroju, zwolnienie, inne). Podczas pozostałych lekcji aktywnie uczestniczył w lekcji bez zastrzeżeń nauczyciela. Nie ma nałogów lub się nimi nie afiszuje. Wziął udział w szkolnych zawodach sportowych jako kibic lub uczestnik.	Ma regulaminowy strój sportowy. Na sześć lekcji uczestniczył aktywnie i z zaangażowaniem tylko w czterech. Nie reprezentuje szkoły ani własnej klasy podczas zajęć sportowych pozalekcyjnych. Są uwagi do sportowego zachowania ucznia podczas rozgrywek.	Jego strój nie zawsze jest regulaminowy, albo na sześć lekcji ćwiczył na trzech. Ma nałogi i nie walczy z nimi. Ćwiczy regularnie, ale nie angażuje się podczas zajęć.	Nie ma zmiennego stroju i nie ćwiczy na zajęciach. Przynajmniej przez 6 kolejnych lekcji nie wykazał chęci ćwiczeń, poprzez przebranie się w regulaminowy strój (a jego sytuacja materialna nie jest tu przeszkodą).

Systematyczność i wysiłek na zajęciach rekreacyjno-zdrowotnych z pływania lub innych zajęciach zaproponowanych przez nauczyciela w ramach zajęć fakultatywnych

Zajęcia odbywają się w 2-godzinnych blokach raz na dwa tygodnie na basenie w SP 31. Zajęcia są obowiązkowe dla wszystkich uczniów gimnazjum. Oceniane są na podstawie aktywnego udziału. Dopuszcza się realizację zajęć w innej formie np. siłownia, turystyka aktywna (podchody, orientacja sportowa, nordic walking) oraz w sezonie zimowym narciarstwo biegowe. W dzienniku Librus Synergia waga ocen 3.

Ocena celująca	Ocena bardzo dobra	Ocena dobra	Ocena dostateczna	Ocena dopuszczająca	Ocena niedostateczna
100 % systematyczne uczestniczenie ucznia w zajęciach. Podwyższenie o jeden stopień oceny końcowej (średrocznej) z wf	99-90% uczestniczenie ucznia w zajęciach Podwyższenie o jeden stopień oceny końcowej (średrocznej) z wf	89-70 % uczestniczenie ucznia w zajęciach	69-50% uczestniczenie ucznia w zajęciach	49-30% uczestniczenie ucznia w zajęciach	29-0% uczestniczenie ucznia w zajęciach Obniżenie o jeden stopień oceny końcowej (średrocznej) z wf

Postęp w sprawności

Podczas sprawdzianu postępów w usprawnianiu się ocenie będzie podlegała gibkość, wytrzymałość, siła.
W dzienniku Librus Synergia waga ocen 3.

Ocena celująca	Ocena bardzo dobra	Ocena dobra	Ocena dostateczna	Ocena dopuszczająca	Ocena niedostateczna
Uczeń wykazuje się ponadprzeciętną sprawnością i uczestniczy w zajęciach dodatkowych.	Uczeń wykazuje postęp w usprawnianiu się.	Uczeń utrzymuje stały poziom sprawności.	Sprawność ucznia obniżyła się.	Uczeń osiąga mierne wyniki z tabeli i nie wykonywał wcześniej pomiarów.	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

Opanowanie umiejętności z gier sportowych i ćwiczeń indywidualnych

Podczas sprawdzianu umiejętności uczeń otrzymuje ocenę za postęp. W dzienniku Librus Synergia z waga ocen - 2.

Ocena celująca	Ocena bardzo dobra	Ocena dobra	Ocena dostateczna	Ocena dopuszczająca	Ocena niedostateczna
Uczeń stosuje opanowaną umiejętność podczas rozgrywek lub pokazu w układzie.	Uczeń prawidłowo i skutecznie wykonuje opanowaną umiejętność.	Uczeń wykonuje ćwiczenie w prawidłowej postawie, ale nie jest ono skuteczne lub brak w nim jakiegoś, ale tylko jednego, elementu.	Umiejętność uważa się za opanowaną pomimo kilku błędów. Opanowana umiejętność pozwala uczestniczyć w ćwiczeniach zespołu.	Uczeń przystąpił do sprawdzianu.	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

W przypadku egzaminu sprawdzającego ocena niedostateczna oznacza nieopanowanie podstawowej umiejętności.

Czwarty element: przyswojenie wiadomości

Ocena z poznanych wiadomości. W dzienniku Librus Synergia waga ocen 1.

Ocena celująca	Ocena bardzo dobra	Ocena dobra	Ocena dostateczna	Ocena dopuszczająca	Ocena niedostateczna
Znajomość tematu wykracza po za wiadomości poznane na lekcji.	Uczeń zna wszystkie pojęcia związane z tematem. Potrafi je zdefiniować i zastosować.	Uczeń wykorzystuje poznane wiadomości w formie praktycznej.	Uczeń zna przynajmniej jedną definicję pojęcia związanego z poruszonym tematem.	Uczeń potrafi podać dyscyplinę lub nazwać zagadnienie związane z podanym tematem.	Uczeń nie jest w stanie wypowiedzieć się po zadanym pytaniu.

Wystawiając oceny, nauczyciele wychowania fizycznego kierują się następującymi zasadami:

indywidualizacji, obiektywizmu, jawności,- motywującego i wychowawczego wpływu na postawę wobec kultury fizycznej.

Regulamin oceniania

1. Ocenie podlega każdy uczeń.
2. Ocena na lekcji wychowania fizycznego jest oceną indywidualną.
3. Uczeń może być zwolniony z ćwiczeń lub przedmiotu na podstawie zaświadczenia lekarskiego
4. W przypadku zaświadczenia o niezdolności do ćwiczeń powyżej trzech tygodni, decyzję o zwolnieniu podejmuje dyrektor szkoły.
5. Dyrektor szkoły może zwolnić ucznia z przedmiotu na podstawie zaświadczenia lekarskiego dołączonego do podania od rodziców wraz z oświadczeniem Procedura uzyskiwania zwolnień z zajęć wychowania fizycznego i zajęć na basenie w Gimnazjum 9 im. M.Skłodowskiej -Curie w Dąbrowie Górniczej.
6. Uczeń ma prawo nie ćwiczyć na lekcji z powodu złego samopoczucia.
7. Nauczyciel ma obowiązek poinformować o tym fakcie rodziców dziecka.
8. W przypadku nieobecności ucznia na zajęciach fakultatywnych i pływaniu uczeń ma odrobić zaległości na zasadach określonych indywidualnie przez nauczyciela. Zajęcia mogą być odrabiane w innej grupie za wiedzą nauczyciela prowadzącego oraz za zgodą nauczyciela u którego będą odrabiane nieobecności. W celu zaliczenia nie odbytych zajęć, uczeń winien dostarczyć potwierdzenie odrobienia zajęć zawierające datę, nazwisko nauczyciela i jego podpis, w razie potrzeby zgoda rodziców na samodzielne dojeżdżenie i powrót.
9. Zaległości w ocenie ucznia z powodu jego usprawiedliwionych nieobecności, powinny być uzupełnione w sposób korzystny dla ucznia i zgodny ze Statutem Szkoły.
10. W przypadku gdy nie ma ocen cząstkowych i uczeń opuścił ponad połowę zajęć objętych nauczaniem, należy ucznia nieklasyfikować.
11. Uczeń ma prawo do egzaminu sprawdzającego i klasyfikacyjnego na zasadach określonych w Statucie Szkoły i rozporządzeniach ministerialnych
12. W przypadku zwolnienia ucznia w I semestrze, a drugim ćwiczył otrzymuje na świadectwie ocenę jaką otrzymał za okres ćwiczenia i kiedy ćwiczył w pierwszym semestrze, a w drugim był zwolniony ocenę na świadectwie otrzymuje za okres ćwiczenia.

13. Uczeń reprezentujący szkołę na zawodach sportowych może mieć podwyższoną ocenę śródroczną lub roczną. Finalista zawodów wojewódzkich otrzymuje ocenę celującą z przedmiotu w danym półroczu lub na koniec roku, zgodnie z rozporządzeniem ministerialnym i Statutem Szkoły.
14. Zachowanie ucznia nie podlega ocenie przedmiotowej. W tym zakresie obowiązuje Regulaminem Oceny Zachowania.

Ocenianie szczegółowe.

Wymagania na poszczególne oceny, w blokach z podstawy programowej:

Blok tematyczny	Treści oceniane w klasie pierwszej	Wymagania na ocenę celującą	Wymagania na ocenę bardzo dobrą	Wymagania na ocenę dobrą	Wymagania na ocenę dostateczną	Wymagania na dopuszczającą
Diagnozowanie sprawności, aktywności fizycznej, rozwoju oraz trening zdrowotny.	Diagnoza własnej sprawności i zdolności motorycznych (test Zuchory lub inne testy).	Uczeń demonstruje test wydolnościowy i potrafi określić swoją wydolność. Wiedzę o teście zdobył poza lekcjami.	Uczeń potrafi korzystać z gotowych testów diagnostycznych, umie przeprowadzić pomiar zdolności motorycznej bądź sprawności oraz odczytuje wynik z tabeli. Potrafi określić swoje mocne i słabe strony.	Umie przeprowadzić pomiar , ale nie potrafi określić jaki poziom reprezentuje.	Stara się, ale ma problemy z prawidłowym wykonaniem testu. Nie stosuje się ściśle do instrukcji.	Nie wie jaki test powinien użyć do badania wybranej zdolności motorycznej. Poinstruowany wykonuje test.
	Diagnoza zdolności lekkoatletycznych: 100m(szybkość) 400 (wytrzymałość szybkościowa) 600/1000 (wytrzymałość) Rzut piłką lekarską (siła) (umiejętność posługiwania się sprzętem diagnostycznym).	Uczeń pobił rekord szkoły.	Uczeń potrafi zmierzyć i określić swoje tętno po biegu.	Uczeń potrafi posługiwać się taśmą mierniczą i stoperem.	Ma ostatni wynik w klasie z powodu nie zaangażowania się do ćwiczenia (sprawdzianu).	Przystąpił do diagnozy lecz jej nie ukończył.
	Postęp w sprawności (pomiar co najmniej dwa razy w roku) biegi krótkie, średnie, skoki i rzuty.	Osiągnął najwyższy wynik przewidziany dla swojego wieku.	Uczeń poprawił swój ostatni wynik.	Uczeń utrzymuje stały poziom sprawności.	Uczeń pogorszył swój poprzednik wynik.	Uczeń przystąpił do sprawdzianu.
Umiejętności biegowe w walce z otyłością.	Potrafi przeprowadzić zabawę biegową w zróżnicowanym terenie.	Potrafi zaprojektować dla siebie tygodniowy trening biegowy.	Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się.	Wymienia przyczyny otyłości, lecz nie potrafi wymienić skutków otyłości.	Przystąpił do sprawdzianu	

<p>Prowadzenie rozgrzewki.</p> <p>Biegi średnie i krótkie - umiejętność przygotowania się do wysiłku biegowego w tym właściwy dobór ćwiczeń na rozgrzewce</p> <p>Biegi średnie i krótkie - umiejętność pokonania dystansu odpowiednio dobraną techniką biegową</p> <p>Umiejętność zastosowania ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne ze szczególnym uwzględnieniem prawidłowej postawy.</p> <p>Pływanie. Zachowanie środków bezpieczeństwa podczas ćwiczeń.</p>	<p>Uczeń prowadzi rozgrzewkę podczas zajęć sks.</p> <p>n.p.</p> <p>Uczeń wygrał bieg podczas zawodów międzyszkolnych.</p> <p>Stylem klasycznym pobił rekord szkoły na dystansie 25 metrów. Potrafi zademonstrować wszystkie poznane ćwiczenia korekcyjne. Przeżywa bez zatrzymania (zwroty) 500 metrów.</p>	<p>Uczeń bezbłędnie prowadzi rozgrzewkę ogólnorozwojową.</p> <p>U. potrafi pokazać 10 ćwiczeń rozciągających i 10 ćwiczeń wzmacniających mm.</p> <p>U. potrafi rozłożyć siły na dystansie średnim tzn. 600 -1000m w taki sposób, że cały dystans pokonuje techniką biegową</p> <p>Jego postawa bezpieczeństwa podczas ćwiczeń pływackich jest bez zastrzeżeń. Ruchy w klasyku są skoordynowane. Potrafi pokazać ćwiczenia na prawidłową postawę. Potrafi asekurować współwiczającego.</p>	<p>Uczeń przeprowadza rozgrzewkę. Błędy w rozgrzewce dotyczą nazewnictwa lub kolejności ćwiczeń.</p> <p>U. potrafi pokazać 5 ćw. Rozciągających i 5 ćw. wzmacniających</p> <p>Pokonuje dystans techniką biegową.</p> <p>Pomimo opanowania stylu nie przepływie więcej niż 25 metrów. Potrafi zademonstrować bezpieczne zachowanie podczas przenoszenia sprzętu gimnastycznego.</p>	<p>Uczeń pokazuje ćwiczenia lecz ich nie nazywa, lub wykonuje je w dowolnej kolejności.</p> <p>U. potrafi pokazać 3 ćw. wzmacniające i 3 rozciągające</p> <p>U. nie zawsze potrafi dostosować tempo biegu do poziomu wydolności, nie potrafi pokonać dystansu techniką biegową.</p> <p>Nie opanował stylu. Przeżywa zaledwie pół basenu. Zna zaledwie 3 ćwiczenia korygujące postawę. Stosuje samo asekurację.</p>	<p>Uczeń przystąpił do ćwiczeń.</p> <p>U. potrafi pokazać 2 ćw. wzmacniające i 2 rozciągające</p> <p>U. nie potrafi dostosować tempa biegu do poziomu wydolności, nie potrafi pokonać dystansu techniką biegową.</p> <p>Przystąpił do sprawdzianu.</p>
---	---	---	--	--	--

	<p>Postawa prozdrowotna: -jest aktywny i zaangażowany na lekcji i zajęciach sportowych. -prowadzi sportowy styl życia.</p>	<p>Uczeń przez sześć kolejnych lekcji przebierał się w przepisowy strój, aktywnie ćwiczył, przestrzegał zasad gry i ćwiczeń, z sukcesem reprezentował szkołę lub klub sportowy, aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach sportowych pozalekcyjnych, nie ma nałogów. Pobił rekord szkoły w dowolnej konkurencji.</p>	<p>Uczeń jest zawsze idealnie przygotowany i aktywny na lekcjach. Wszystkie ćwiczenia wykonuje z dużym zaangażowaniem. Reprezentuje szkołę lub klub, ale bez sukcesów na szczeblu wojewódzkim i rejonowym. Reprezentuje klasę z sukcesem. Jeśli ma nałogi to nie afiszuje się z nimi na terenie szkoły i osiedla, stara się ich pozbyć.</p>	<p>Ma regulaminowy strój sportowy. Na sześć lekcji nie mógł w dwóch stroju, zwolnienie, inne). Podczas pozostałych lekcji aktywnie uczestniczył w lekcji bez zastrzeżeń nauczyciela. Nie ma nałogów lub się nimi nie afiszuje. Wziął udział w szkolnych zawodach sportowych jako kibic lub uczestnik.</p>	<p>Ma regulaminowy strój sportowy. Na sześć lekcji uczestniczył aktywnie i z zaangażowaniem tylko w trzech. Nie reprezentuje szkoły ani własnej klasy podczas zajęć sportowych pozalekcyjnych. Są uwagi do sportowego zachowania ucznia podczas rozgrywek.</p>	<p>Jego strój nie jest regulaminowy, albo na 6 lekcji ćwiczył na dwóch. Ma nałogi i nie walczy z nimi. Ćwiczy regularnie, ale nie angażuje się podczas zajęć.</p>
	<p>Planowanie i wykonanie układu gimnastycznego.</p>	<p>n.p.</p>	<p>Wykonanie ćwiczeń w układzie bez zastrzeżeń.</p>	<p>Uczeń potrzebuje pomocy nauczyciela przy planowaniu układu.</p>	<p>Zaplanowany układ jest za trudny dla wykonującego i nie potrafi go prawidłowo wykonać.</p>	<p>Potrafi wykonać układ gimnastyczny zaproponowany przez nauczyciela.</p>
	<p>Planowanie poprawienia swojej wytrzymałości i wydolności.</p>	<p>n.p.</p>	<p>Przedstawił plan nauczycielowi i systematycznie go realizuje.</p>	<p>Przykłada się do ćwiczeń wydolnościowych na basenie i stadionie.</p>	<p>Nie realizuje swojego planu ale wyniki poprawił.</p>	<p>Nie ćwiczy systematycznie (nie poprawia wyników).</p>

<p>Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista.</p>	<p>Wiadomości -przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im.</p> <p>Ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.</p>	<p>n.p.</p> <p>n.p.</p>	<p>Potrafi wymienić co najmniej trzy przyczyny wypadków podczas lekcji wf.</p> <p>Zawsze chętnie i prawidłowo przenosi sprzęt sportowy.</p>	<p>Wie, że prawidłowa rozgrzewka to podstawowy środek zapobiegający wypadkom.</p> <p>Potrafi zademonstrować podnoszenie ciężkich przedmiotów we właściwej postawie.</p>	<p>Wie, że dobór stroju może zapobiec przeziębieniu lub przegrzaniu.</p> <p>Po kolejnej demonstracji potrafi naśladować kolegów.</p>	<p>Wie, że mycie się to podstawowa czynność higieniczna.</p> <p>Wie co to jest ciężki przedmiot.</p>
<p>Edukacja zdrowotna</p>	<p>Wiadomości -czym jest zdrowie; wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ.</p>	<p>Zawsze jest regulaminowo przebrany na zajęciach. Prawidłowo dobiera strój do rodzaju zajęć i pogody.</p>	<p>Potrafi wymienić wady postawy i określić jakie czynniki mogą mieć na to wpływ. Wie jaki wpływ na organizm ma zatrucie środowiska.</p>	<p>Zna skutki palenia tytoniu i picia alkoholu.</p>	<p>Zna piramidę żywienia. Wie do czego służy.</p>	<p>Wie, że noszenie czapki i rękawiczek zimą oraz suche i ciepłe obuwie zapobiega przeziębieniom .</p>

Taniec	Opracowanie i wykonanie indywidualnego układu tanecznego.	Uczeń wystąpił ze swoim pokazem publicznie.	Projekt i wykonanie układu jest rytmiczne i w takcie.	Projekt jest prawidłowy, ale wykonanie już nie.	Projekt jest, ale ma sporo braków.	Uczeń wykonuje tylko naśladownictwo
Sporty całego życia i wypoczynek	Stosowanie w grze: odbicie piłki oburącz sposobem dolnym, zagrywka, forhend i bekhend, zwody Umiejętności z piłki nożnej (chł.), piłki siatkowej, tenisa stołowego i ringo (dz.) oraz do wyboru: koszykówki, piłki ręcznej i innych.	Wszystkie poznane elementy techniczne stosuje w grze. Uczestniczy w zajęciach sks. Aktywnie bierze udział w rozgrywkach międzyklasowych.	Potrafi kozłować w zmiennym tempie, prawą i lewą ręką. Potrafi odbijać piłkę nad głową: sposobem górnym w kole o średnicy 4m, 1 metr w górę w prawidłowej postawie siatkarskiej x 20 i dolnym 15 Wykonuje trzy kolejne skuteczne zagrywki. Wykonuje 3 skuteczne rzuty do kosza z pośród 6. Spełnia w. podst. i ma na koncie jeden wygrany mecz ringo i / lub tenisa	Kozłuje prawidłowo tylko jedną ręką. Potrafi odbijać piłkę nad głową: sposobem górnym w kole o średnicy 4m, 1 metr w górę w prawidłowej postawie siatkarskiej x 15 i dolnym 10 Wykonuje skutecznie jedną z pośród trzech zagrywek. Wykonuje 1 celny rzut z pośród 3. Opanował technikę podań: nogą, ręką, rakiетką.	Prawidłowo i celnie podaje piłkę podczas biegu. Potrafi odbijać piłkę nad głową: sposobem górnym w kole o średnicy 4m, 1 metr w górę w prawidłowej postawie siatkarskiej x 10 i dolnym 5 Wykonuje prawidłową postawę do zagrywki. Wie do ilu gramy i ilu gra zawodników.	Przystąpił do sprawdzianu.

Sport	Pełnienie roli, zawodnika i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.	Wygrywa zawody sportowe.	Wygrał finał szkolny lub organizował zawody.	Brał udział w rozgrywkach szkolnych i międzyklasowych.	Kibicował i sędziował swojej drużynie podczas rozgrywek szkolnych.	Sędziował podczas zawodów klasowych.
-------	--	--------------------------	--	--	--	--------------------------------------

Pogrubioną czcionką wyróżniono podstawę programową.

Blok tematyczny	Treści oceniane w klasie drugiej	Wymagania na ocenę celującą	Wymagania na ocenę bardzo dobrą	Wymagania na ocenę dobrą	Wymagania na ocenę dostateczną	Wymagania na dopuszczający
Diagnozowanie sprawności, aktywności fizycznej, rozwoju oraz trening zdrowotny.	Diagnoza własnej sprawności i zdolności motorycznych. Umiejętność określenia własnych potrzeb ruchowych.	Uczeń demonstruje ćwiczeni testowe i potrafi ocenić jaki poziom reprezentuje. Wiedzę o teście zdobył poza lekcjami. Wie jakie ćwiczenia mogą mu pomóc poprawić wynik.	U potrafi korzystać z gotowych testów diagnostycznych, umie przeprowadzić pomiar zdolności motorycznej bądź sprawności oraz odczytuje wynik z tabeli. Potrafi określić swoje mocne i słabe strony. Potrafi wymienić co najmniej 3 ćwiczenia poprawiające kondycję i szybkość.	Umie przeprowadzić pomiar, lecz nie potrafi określić jakie ćwiczenia mogą mu pomóc w poprawieniu umiejętności lub zdolności.	Stara się, ale ma problemy z prawidłowym wykonaniem testu. Nie stosuje się ściśle do instrukcji.	Nie wie jaki test powinien użyć do badania wybranej zdolności motorycznej. Poinstruowany wykonuje test.
	Świadome podejmowanie wysiłku sportowego. (biegi sprinterskie)	Opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wyp., wysiłkiem um. a fizycznym. Aktywnie ćwiczy. Osiągnął najwyższy wynik przewidziany dla swojego wieku.	Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w sprawności fizycznej w okresie dojrzewania pł. Aktywnie ćwiczy.	Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała w okresie dojrzewania pł. Aktywnie ćwiczy.	Ma ostatni wynik w klasie na 100 m, z powodu nie zaangażowania się do ćwiczenia.	Przystąpił do diagnozy lecz jej nie ukończył.
	Postęp w sprawności (pomiar co najmniej dwa razy w roku) biegi krótkie, średnie, skoki i rzuty.			Uczeń poprawił swój ostatni wynik.	Uczeń utrzymuje stały poziom sprawności.	Uczeń pogorszył swój poprzednik wynik.
	Umiejętności biegowe w walce ze swoimi słabościami. (biegi długodystansowe)	Wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie i aktywnie bierze udział w zawodach	Potrafi wymienić przyczyny i skutki nieuzasadnionego i uż. sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.	Potrafi wymienić przyczyny i skutki nieuzasadnionego odchudzania się.	Potrafi wykonać bieg ciągły 12-minutowy.	Przystąpił do biegu.

	<p>Prowadzenie rozgrzewki specjalistycznej.</p> <p>Umiejętność pokonania dystansu odpowiednio dobraną techniką biegową (biegi średnie)</p> <p>Umiejętność zastosowania ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę. Pływanie. Zachowanie środków bezpieczeństwa podczas ćwiczeń.</p>	<p>Uczeń prowadzi rozgrzewkę podczas zajęć sks.</p> <p>Uczeń wygrał bieg podczas zawodów międzyszkolnych.</p> <p>Styłem motylkowym pobił rekord szkoły na dystansie 25 metrów. Potrafi zademonstrować wszystkie poznane ćwiczenia korekcyjne. Przepływa bez zatrzymania (zwroty) 500 metrów.</p>	<p>Uczeń bezbłędnie prowadzi rozgrzewkę do danej dyscypliny.</p> <p>U. potrafi rozłożyć siły na dystansie średnim tzn. 600 -1000m w taki sposób, że cały dystans pokonuje techniką biegową</p> <p>Jego postawa bezpieczeństwa podczas ćwiczeń gimnastycznych i pływackich jest bez zastrzeżeń. Ruchy w delfinie są skoordynowane. Potrafi pokazać ćwiczenia na prawidłową postawę. Potrafi asekurować współćwiczącego.</p>	<p>Uczeń przeprowadza rozgrzewkę. Błędy w rozgrzewce dotyczą nazewnictwa lub kolejności ćwiczeń.</p> <p>Pokonuje dystans techniką biegową.</p> <p>Pomimo opanowania stylu nie przepływa więcej niż 25 metrów. Wymieni korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka.</p>	<p>Uczeń pokazuje ćwiczenia lecz ich nie nazywa, lub wykonuje je w dowolnej kolejności.</p> <p>U. nie zawsze potrafi dostosować tempo biegu do poziomu wydolności, nie potrafi pokonać dystansu techniką biegową.</p> <p>Nie opanował stylu. Przepływa zaledwie pół basenu. Zna zaledwie 3 ćwiczenia korygujące postawę. Stosuje samo asekurację.</p>	<p>Uczeń przystąpił do ćwiczeń.</p> <p>U. nie potrafi dostosować tempa biegu do poziomu wydolności, nie potrafi pokonać dystansu techniką biegową.</p> <p>Przystąpił do sprawdzianu.</p>
--	---	--	--	---	---	--

	<p>Postawa prozdrowotna: -jest aktywny i zaangażowany na lekcji i zajęciach sportowych. -prowadzi higieniczny styl życia.</p>	<p>Uczeń przez sześć kolejnych lekcji przebierał się w przepisowy strój, aktywnie ćwiczył, przestrzegał zasad gry i ćwiczeń, z sukcesem reprezentował szkołę lub klub sportowy, aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach sportowych pozalekcyjnych, nie ma nałogów. Pobił rekord szkoły w dowolnej konkurencji.</p>	<p>Uczeń jest zawsze idealnie przygotowany i aktywny na lekcjach. Wszystkie ćwiczenia wykonuje z dużym zaangażowaniem. Reprezentuje szkołę lub klub, ale bez sukcesów na szczeblu wojewódzkim i rejonowym. Reprezentuje klasę z sukcesem. Jeśli ma nałogi to nie afiszuje się z nimi na terenie szkoły i osiedla, stara się ich pozbyć.</p>	<p>Ma regulaminowy strój sportowy. Na sześć lekcji nie mógł w dwóch uczestniczyć (brak stroju, zwolnienie, inne). Podczas pozostałych lekcji aktywnie uczestniczył w lekcji bez zastrzeżeń nauczyciela. Nie ma nałogów lub się nimi nie afiszuje. Wziął udział w szkolnych zawodach sportowych jako kibic lub uczestnik.</p>	<p>Ma regulaminowy strój sportowy. Na sześć lekcji uczestniczył aktywnie i z zaangażowaniem tylko w trzech. Nie reprezentuje szkoły ani własnej klasy podczas zajęć sportowych pozalekcyjnych. Są uwagi do sportowego zachowania ucznia podczas rozgrywek.</p>	<p>Jego strój nie jest regulaminowy, albo na 6 lekcji ćwiczył na dwóch. Ma nałogi i nie walczy z nimi. Ćwiczy regularnie, ale nie angażuje się podczas zajęć.</p>
	<p>Opracowanie i demonstracja zestawu ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, (umie zbudować tor przeszkód, stosuje samodzielnie ćwiczenia poprawiające sprawność, prawidłowo asekuruje podczas ćwiczeń). Planowanie poprawienia swojej wytrzymałości i wydolności.</p>	<p>n.p.</p>	<p>Wykonanie ćwiczeń w obwodzie bez zastrzeżeń. Przedstawił plan nauczycielowi i systematycznie go realizuje.</p>	<p>Uczeń potrzebuje pomocy nauczyciela przy planowaniu obwodu.</p>	<p>Zaplanowany obwód jest za trudny dla wykonującego i nie potrafi go prawidłowo wykonać. Nie realizuje swojego planu ale wyniki poprawił.</p>	<p>Potrafi wykonać ćwiczenia zaproponowany przez nauczyciela. Nie ćwiczy systematycznie (nie poprawia wyników).</p>

<p>Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista.</p>	<p>Zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.</p> <p>Higiena w okresie dojrzewania.</p>	<p>n.p.</p> <p>n.p.</p>	<p>Potrafi wymienić co najmniej trzy przyczyny wypadków podczas lekcji wf.</p> <p>Jego strój jest adekwatny do warunków pogodowych i zgodny z regulaminem.</p>	<p>Wie, że prawidłowa rozgrzewka to podstawowy środek zapobiegający wypadkom.</p> <p>Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania</p>	<p>n.p.</p> <p>Przebiera się w strój zmienny.</p>	<p>n.p.</p> <p>Wie, że mycie się to podstawowa czynność higieniczna.</p>
<p>Edukacja zdrowotna</p>	<p>Wiadomości - zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu oraz wyjaśnia, na czym polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia.</p> <p>Identyfikacja swoich mocnych stron (planuje sposoby ich rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować)</p>	<p>n.p.</p> <p>n.p.</p>	<p>Potrafi wymienić wady postawy i określić jakie czynniki mogą mieć na to wpływ. Wie jaki wpływ na organizm ma zatrucie środowiska wewnętrznego i zewnętrznego.</p> <p>Ma plan rozwoju i systematycznie go realizuje.</p>	<p>Zna skutki palenia tytoniu i picia alkoholu.</p> <p>Wymienia zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu.</p> <p>Ma własny plan rozwoju.</p>	<p>Zna piramidę żywienia. Wie do czego służy.</p> <p>Potrafi ustnie określić swoje słabe i mocne strony.</p>	<p>Wie, że noszenie czapki i rękawiczek zimą oraz suche i ciepłe obuwie zapobiega przeziębieniom.</p> <p>n.p.</p>

Taniec	Opracowanie i wykonanie w parze układ taneczny	Uczeń wystąpił z pokazem publicznie.	Projekt i wykonanie układu jest rytmiczne i w takcie.	Projekt jest prawidłowy, ale wykonanie już nie.	Projekt jest, ale ma sporo braków.	Uczeń wykonuje tylko naśladownictwo
Sporty całego życia i wypoczynek	<p>Prawidłowe ustawienie na boisku w ataku i obronie.</p> <p>Stosowanie w grze: odbicie piłki oburącz sposobem dolnym, zagrywka, forhend i bekhend, zwody</p> <p>Umiejętności z piłki koszykowej i ręcznej oraz innych. Bieg na orientację.</p>	<p>Wszystkie poznane elementy techniczne i taktyczne stosuje w grze. Uczestniczy w zajęciach sks.</p> <p>Aktywnie bierze udział w rozgrywkach międzyklasowych.</p>	<p>Potrafi współpracować w grupie. Potrafi wykonać skutecznie atak szybki, zwód i podanie z autu. Potrafi rozgrywać piłkę. Potrafi wyjść na pozycję do piłki.</p> <p>Bieg na orientację wykonuje bezbłędnie nie przekraczając limitu czasu.</p>	<p>Potrafi wykonać obronę strefą. Potrafi odebrać podanie i podać piłkę dalej. W biegu na orientację popełnił jeden błąd.</p>	<p>Wie do ilu gramy i ilu gra zawodników. W biegu na orientację popełnił dwa błędy lub przekroczył limit czasowy.</p>	Przystąpił do sprawdzianu.

Sport	<p>Stosowanie zasady „czystej gry”: niewykorzystywanie przewagi losowej, umiejętność właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki. Pełnienie roli organizatora i zawodnika, w ramach szkolnych zawodów sportowych.</p>	<p>Wygrywa zawody sportowe, stosując zasadę „czystej gry”.</p>	<p>Wygrał finał szkolny lub organizował zawody. Stosuje zasady. Panuje nad słownictwem.</p>	<p>Brał udział w rozgrywkach szkolnych i międzyklasowych. Porażkę przyjmuje godnie.</p>	<p>Kibicował i sędziował swojej drużynie podczas rozgrywek szkolnych.</p>	<p>Sędziował podczas zawodów klasowych.</p>
-------	--	--	---	---	---	---

Uwagi: **pogrubionym** tekstem oznaczono treści z podstawy programowej, n.p. oznacza „nie przewiduje się”.