**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO – KLASA IV**

 Założenia ogólne

1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania szkoły.

2. Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.

3. Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.

4. Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.

5. Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej, wyjazdach na basen itp.

6. Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.

7. Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym – na koniec pierwszego i drugiego semestru.

8. Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.

9. Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej itp.

10. Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii [Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.]

11. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania fizycznego na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona” [Rozporządzenie

MEN z dnia 10.06.2015 r.].

12. Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, jest nieklasyfikowany na koniec semestru lub roku szkolnego.

13. Rada pedagogiczna szkoły, w której uczeń opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.

14. Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.

15. Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej skali ocen:

1 - niedostateczny

2 - dopuszczający

3 - dostateczny

4 - dobry

5 - bardzo dobry

6 - celujący

1. Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w lekcjach.

2. Oceny cząstkowe z testów i prób sprawności fizycznej, umiejętności ruchowych, umiejętności technicznych mogą podlegać poprawie w terminie uzgodnionym z nauczycielem.

3. Ocena poprawiona jest oceną ostateczną.

4. Uczeń ma prawo wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości, np. obniżona wysokość przyrządu.

5. Po dłuższej absencji chorobowej lub innej związanej, np. z sytuacją rodzinną, uczeń nie ma obowiązku zaliczenia programu, który był realizowany w tym okresie.

6. Sytuacja wymieniona w punkcie 5 nie powoduje obniżenia ocen

 **Wymagania szczegółowe**

# Wymagania szczegółowe w **klasie IV** szkoły podstawowej

W klasie IV szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące

obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

* 40-60 m – bieg krótki ze startu niskiego
* 200/400/600 m – bieg średni
* Rzut p. lekarską oburącz w tył – 1 kg
* siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
* gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera.

4) umiejętności ruchowe:

* gimnastyka:

‒ przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,

- przewrót w tył z przysiadu do przysiadu podpartego

‒ układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne),

* minipiłka nożna:

‒ prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,

‒ uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,

* minikoszykówka:

‒ kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,

‒ podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,

* minipiłka ręczna:

‒ rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,

‒ podanie jednorącz półgórne w marszu,

* minipiłka siatkowa:

‒odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,

* pływanie

→ podstawy stylu kraula i grzbietu

5) wiadomości:

* uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
* uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
* uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

5 a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

* uczeń wymienia normy aktywności fizycznej dla swojego wieku.
* uczeń zna nową piramidę żywienia.

**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO –KLASA V**

 Założenia ogólne

1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania szkoły.

2. Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.

3. Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.

4. Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.

5. Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej, wyjazdach na basen itp.

6. Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.

7. Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym – na koniec pierwszego i drugiego semestru.

8. Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.

9. Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej itp.

10. Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii [Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.]

11. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona” [Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.].

12. Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec semestru lub roku szkolnego.

13. Rada pedagogiczna szkoły, w której uczeń opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.

14. Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.

15. Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej skali ocen:

1 - niedostateczny

2 - dopuszczający

3 - dostateczny

4 - dobry

5 - bardzo dobry

6 – celując

**Wymagania szczegółowe**

#  Wymagania szczegółowe w **klasie V** szkoły podstawowej

W klasie V szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

* 60 m – bieg krótki ze startu niskiego
* 600/800/1000 m – biegi średnie i długie
* rzut p. palantową – odległość
* rzut p. lekarska 2/3 kg oburącz w tył – odległość
* siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
* gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
* uczeń wykonuje próby ISF K. Zuchory

4) umiejętności ruchowe:

* gimnastyka:

‒ przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,

- przewrót w tył z przysiadu do przysiadu podpartego i innych pozycji wyjściowych

- wyskok kuczny na skrzynię,

- skok rozkroczny przez kozła

‒ podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”,

* minipiłka nożna:

‒ prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą,

‒ uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma),

* minikoszykówka:

‒ kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,

‒ rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki),

* minipiłka ręczna:

‒ rzut na bramkę z biegu,

‒ podanie jednorącz półgórne w biegu,

* minipiłka siatkowa:

‒ odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,

‒ zagrywka sposobem dolnym z 3–4 m od siatki,

5) wiadomości:

* uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
* uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
* uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

* uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia,
* uczeń zna zasady hartowania.

**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO – KLASA VI**

 Założenia ogólne

1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania szkoły.

2. Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.

3. Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.

4. Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.

5. Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej, wyjazdach na basen itp.

6. Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.

7. Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym – na koniec pierwszego i drugiego semestru.

8. Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.

9. Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej itp.

10. Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii [Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.]

11. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona” [Rozporządzenie

MEN z dnia 10.06.2015 r.].

12. Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec semestru lub roku szkolnego.

13. Rada pedagogiczna szkoły, w której uczeń opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.

14. Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.

15. Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej skali ocen:

1 - niedostateczny

2 - dopuszczający

3 - dostateczny

4 - dobry

5 - bardzo dobry

6 - celujący

 **Wymagania szczegółowe**

# Wymagania szczegółowe w **klasie VI** szkoły podstawowej

W klasie VI szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

* 60 m – bieg ze startu niskiego
* 600/800/1000 m - biegi średnie i długie
* rzut piłką lekarską 2/3 kg oburącz w tył - pomiar
* rzut p. palantową - pomiar
* siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
* gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
* uczeń wykonuje próby ISF K. Zuchory

4) umiejętności ruchowe:

* gimnastyka:

‒ stanie na rękach przy drabinkach, asekuracja

‒ przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,

- przewrót w tył z miejsca oraz różnych pozycji wyjściowych

- skok kuczny przez skrzynię

- skok rozkroczny pzez kozła

* minipiłka nożna:

‒ prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,

‒ uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współćwiczącego),

* minikoszykówka:

‒podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,

‒ rzut do kosza z dwutaktu z biegu z lewej i prawej strony

* minipiłka ręczna:

‒ rzut na bramkę z biegu po podaniu od współćwiczącego,

‒ podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

* minipiłka siatkowa:

‒ odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,

- odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach

‒ zagrywka sposobem dolnym z 4–5 m od siatki,

5) wiadomości:

* uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
* uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
* uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

* uczeń wymienia negatywne mierniki zdrowia,
* uczeń zna przyczyny otyłości

**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO – KLASA VII**

 Założenia ogólne

1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania szkoły.

2. Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.

3. Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.

4. Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.

5. Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej, wyjazdach na basen itp.

6. Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestr lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.

7. Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym – na koniec pierwszego i drugiego semestru.

8. Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.

9. Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej itp.

10. Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii [Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.]

11. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej

na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona” [Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.].

12. Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec semestru lub roku szkolnego.

13. Rada pedagogiczna szkoły, w której uczeń opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.

14. Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.

15. Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej skali ocen:

1 - niedostateczny

2 - dopuszczający

3 - dostateczny

4 - dobry

5 - bardzo dobry

6 - celujący

 **Wymagania szczegółowe**

# Wymagania szczegółowe w **klasie VII** szkoły podstawowej

W klasie VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące

obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

* rzut p.palantową – pomiar
* rzut piłką lekarską 3 kg oburącz w tył - pomiar
* siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
* gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
* skok w dal z miejsca [według MTSF],
* bieg ze startu niskiego na 60 m [według MTSF],
* bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],
* pomiar siły względnej [według MTSF]:
* zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
* podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
* biegi przedłużone [według MTSF]:

‒ na dystansie 600 m – dziewczęta,

‒ na dystansie200/400/800/1000 m – chłopcy,

* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
* uczeń wykonuje próby ISF K. Zuchory

4) umiejętności ruchowe:

* gimnastyka:

‒ stanie na rękach przy drabinkach,

‒ łączone formy przewrotów w przód i w tył,

‒ skok kuczny przez 4/5 części skrzyni

- skok rozkroczny przez kozła wzdłuż i wszerz

* piłka nożna:

‒ zwód pojedynczy bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,

‒ prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,

- podania i przyjęcia piłki różnymi częściami stopy i ciała

* koszykówka:

‒ zwód pojedynczy bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współćwiczącego,

‒ podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

* piłka ręczna:

‒ rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współćwiczącego,

‒ poruszanie się w obronie (w strefie),

* piłka siatkowa:

‒ łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,

‒ zagrywka sposobem dolnym z 5–6 m od siatki,

- technika wykonania bloku pojedynczego z miejsca i z doskoku

5) wiadomości:

* uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
* uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne),
* uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

* uczeń wymienia zagrożenia wynikające ze stosowania substancji psychoaktywnych,
* uczeń potrafi scharakteryzować prawidłową postawę ciała.

**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO – KLASA VIII**

 Założenia ogólne

1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania szkoły.

2. Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.

3. Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.

4. Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.

5. Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej, wyjazdach na basen itp.

6. Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.

7. Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym – na koniec pierwszego i drugiego semestru.

8. Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.

9. Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej itp..

10. Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii [Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.]

11. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona” [Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.].

12. Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec semestru lub roku szkolnego.

13. Rada pedagogiczna szkoły, w której uczeń opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.

14. Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.

15. Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej skali ocen:

1 - niedostateczny

2 - dopuszczający

3 - dostateczny

4 - dobry

5 - bardzo dobry

6 - celujący

 **Wymagania szczegółowe**

# Wymagania szczegółowe w **klasie VIII** szkoły podstawowej

W klasie VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

* rzut piłeczką palantową – pomiar
* rzut piłką lekarską oburącz w tył 3 kg - pomiar
* siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
* gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
* skok w dal z miejsca [według MTSF],
* bieg ze startu niskiego na 60 m [według MTSF],
* bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],
* pomiar siły względnej [według MTSF]:

‒ test w zwisie na drążku – dziewczęta, [MTSF]

‒ test w zwisie na drążku – chłopcy, [MTSF]

* biegi przedłużone [według MTSF]:

‒ na dystansie 200/400/800 m – dz

‒ na dystansie 200/400/800/1000 m – chłopcy,

* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera [opis i kryteria w aneksie],
* uczeń wykonuje próby ISF K. Zuchory

4) umiejętności ruchowe:

* gimnastyka:

- łączone przewroty w przód i w tył

- stanie na rękach przy drabinkach

‒ przerzut bokiem,

‒ „piramida” dwójkowa,

- ścieżka gimnastyczna

- skok kuczny przez skrzynie

- skok rozkroczny przez kozła wzdłuż i wszerz

* piłka nożna:

‒ zwód pojedynczy z piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,

‒ prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

- drybling i wybrane techniki zwodu z piłką

* koszykówka:

‒ zwód pojedynczy z piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współćwiczącego,

‒ podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

* piłka ręczna:

‒ rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym z piłką i podaniu od współćwiczącego,

‒ poruszanie się w obronie „każdy swego”,

* piłka siatkowa:

‒ wystawienie piłki sposobem oburącz górnym,

‒ zagrywka sposobem górnym / dolnym

- technika wykonania ataku /zbicia piłki/

5) wiadomości:

* wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych

substancji wspomagających negatywnie proces treningowy

* zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej,
* wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

* uczeń wymienia pozytywne czynniki zdrowia,
* uczeń zna zagrożenia wynikające z anoreksji.