

Szczegółowe kryteria oceny z wychowania fizycznego z poszczególnych obszarów dla Publicznego Gimnazjum w Ujanowicach:

1. Postawa wobec wychowania fizycznego i zdrowego ciała:

OCENA CELUJĄCY	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczeń nie opuścił ani jednej lekcji wychowania fizycznego.</li> <li>2. Zawsze nosi strój sportowy (nie wykorzystał limitu 2 nieprzygotowań do lekcji).</li> <li>3. Stosuję zasadę „czystej gry”, jego postawa wobec nauczyciela i kolegów stanowi wzór do naśladowania.</li> </ol>
OCENA BARDZO DOBRA	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczeń opuścił 2 lekcję wychowania fizycznego, ale są one usprawiedliwione.</li> <li>2. Systematycznie nosi strój sportowy (2 razy może go nie mieć).</li> <li>3. Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć edukacyjnych wychowania fizycznego nie budzą żadnych zastrzeżeń.</li> <li>4. Zachowuje należyłą dyscyplinę na lekcji, szanują sprzęt.</li> <li>5. Posiada nawyki higieniczno-zdrowotne.</li> </ol>
OCENA DOBRA	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczeń opuścił 4 lekcję wychowania fizycznego, ale są one usprawiedliwione.</li> <li>2. Systematycznie nosi strój sportowy (4 razy może go nie mieć).</li> <li>3. Jego postawa społeczna, stosunek do wychowania fizycznego nie budzi większych zastrzeżeń (chętnie ćwiczy, stosuje zasady higieny).</li> </ol>
OCENA DOSTATECZNA	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Opuszcza lekcje wychowania fizycznego i zdarza mu się je nie usprawiedliwić (6 lekcji wychowania fizycznego).</li> <li>2. 6 razy nie miał stroju sportowego.</li> <li>3. Przejawia pewne luki w zakresie wychowania społecznego: ma niechętny stosunek do ćwiczeń, nie zachowuje dyscypliny, przeszkadza na lekcji, nie szanują sprzętu sportowego.</li> </ol>
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Często opuszcza lekcję wychowania fizycznego (8 lekcji nieusprawiedliwionych).</li> <li>2. Bardzo często nie nosi stroju sportowego (8 razy).</li> <li>3. Ma niechętny stosunek do ćwiczeń, często nie stosuje poleceń nauczyciela, nie zachowuje dyscypliny.</li> </ol>

2. Postęp w rozwoju fizycznym:

OCENA CELUJĄCY	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczeń który spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą.</li> <li>2. Uczeń potrafi samodzielnie dokonać samooceny sprawności fizycznej na podstawie testów sprawności fizycznej.</li> <li>3. Uczeń poczynił znaczne postępy w osobistym usprawnianiu. Wykazują się wynikami wyższymi od stawianych wymagań w dyscyplinach realizowanych na lekcji.</li> </ol>
OCENA BARDZO DOBRA	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczeń wykorzystuje test sprawności fizycznej do określania swojej samooceny sprawności fizycznej.</li> <li>2. Doskonali swoją sprawność fizyczną.</li> </ol>
OCENA DOBRA	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczeń wykorzystuje 4 próby z testu sprawności fizycznej do samooceny sprawności fizycznej.</li> <li>2. Nie potrzebują zachęty ze strony nauczyciela do pracy nad osobistym usprawnianiem.</li> </ol>

OCENA DOSTATECZNA	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczeń wykorzystuje 2 próby z testu sprawności fizycznej do samooceny sprawności fizycznej.</li> <li>2. Wykazuje pewne postępy w usprawnianiu motorycznym.</li> </ol>
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną sprawności fizycznej.</li> <li>2. Wykazuje nikłe postępy w osobistym usprawnianiu motorycznym.</li> <li>3. Nie dba o swoje postępy w rozwoju sprawności fizycznej.</li> </ol>

3. Umiejętności ruchowe:

OCENA CELUJĄCY	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczeń który spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą</li> <li>2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, lekko, ekonomicznie, pewnie co wykorzystuje w praktyce (grze zespołowej).</li> <li>3. Uczeń w dużym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę.</li> <li>4. Potrafi samodzielnie sędziować rozgrywki klasowe.</li> </ol>
OCENA BARDZO DOBRA	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu.</li> <li>2. Prawidłowo realizuje założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w wymaganiach ponadpodstawowym.</li> <li>3. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe.</li> <li>4. Przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę.</li> <li>5. Stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.</li> </ol>
OCENA DOBRA	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania ponadpodstawowe w stopniu dobrym z małymi błędami.</li> <li>2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi.</li> <li>3. W pewnym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę.</li> </ol>
OCENA DOSTATECZNA	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi.</li> <li>2. Uczestniczy w zabawach, grach, ćwiczeniach, ale mało się stara.</li> <li>3. Ma problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.</li> </ol>
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie.</li> <li>2. Nabyte umiejętności nie przekładają się na wyniki.</li> <li>3. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń, gier i zabaw jest niewystarczający.</li> <li>4. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.</li> </ol>

4. Wiadomości:

OCENA CELUJĄCY	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczeń który spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą.</li> <li>2. Uczeń bezbłędnie określa przepisy i mechanikę sędziowania oraz taktykę z poszczególnych dyscyplin sportowych uprawianych w szkole podstawowej.</li> <li>3. Posiada duże wiadomości z zakresu wychowania fizycznego, sportu, zdrowia (wiadomości sportowe lokalne,</li> </ol>
----------------	---

	krajowe i światowe).
OCENA BARDZO DOBRA	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Na pytania nauczyciela odpowiada samodzielnie, prawidłowo i wyczerpująco.</li> <li>2. Zna przepisy i mechanikę sędziowania oraz taktykę z dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach.</li> <li>3. Określa wszystkie zasady treningu sportowego.</li> </ol>
OCENA DOBRA	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zna podstawowe przepisy i zasady taktyki z dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach z małymi lukami. Posiada pewne wiadomości z zakresu sędziowania.</li> <li>2. Na pytania nauczyciela odpowiada niezbyt wyczerpująco.</li> <li>3. Zna 2 zasady treningu sportowego oraz właściwego stosowania wysiłku fizycznego: regulacja oddechu, odpoczynek po wysiłku, krzywa wzrostu wysiłku.</li> </ol>
OCENA DOSTATECZNA	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. W jego wiadomościach z zakresu przepisów dyscyplin sportowych uprawianych na lekcji są duże luki.</li> <li>2. Na pytania nauczyciela odpowiada z jego pomocą. Wypowiedzi ucznia są niesamodzielne, pobieżne.</li> </ol>
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Na pytania nauczyciela odpowiada z jego dużą pomocą lub w ogóle.</li> <li>2. Nie zna sposobów sędziowania, zasad taktyki. Przepisy gier, zabaw ruchowych zna bardzo pobieżnie, z dużą pomocą nauczyciela.</li> </ol>

5. Aktywność, obecność na zajęciach:

OCENA CELUJĄCY	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczeń aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły, w różnych formach działalności związanych z wychowaniem fizycznym (SKS, UKS).</li> <li>2. Zajmuje punktowane miejsca w zawodach sportowych powiatowych i gminnych.</li> <li>3. Potrafi zagospodarować czas wolny na działalność sportową.</li> <li>4. Organizuje gry i zabawy dla siebie i kolegów.</li> </ol>
OCENA BARDZO DOBRA	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczeń aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły (lekcje, zajęcia pozalekcyjne).</li> <li>2. Bierze udział w zawodach gminnych oraz uczestniczy w zawodach sportowych szkolnych zajmując w nich punktowane miejsca.</li> <li>3. Potrafi czynnie spędzać czas wolny.</li> <li>4. Pomaga nauczycielowi w organizowaniu i przeprowadzaniu lekcji.</li> <li>5. Chętnie przygotowuje rozgrzewkę, grę, zabawę wykazując swoją pomysłowość.</li> <li>6. Potrafi zorganizować przybory do ćwiczeń.</li> </ol>
OCENA DOBRA	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczeń korzysta z organizowanych imprez rekreacyjnych.</li> <li>2. Potrafi zagospodarować swój czas, aby spędzić go czynnie.</li> <li>3. Angażuje się w organizowanie różnych form rywalizacji, pomaga nauczycielowi w organizowaniu zajęć (pomocę do lekcji, rozkładanie i sprzątanie sprzętu).</li> </ol>
OCENA DOSTATECZNA	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczeń bardzo rzadko bierze udział w życiu sportowym szkoły.</li> <li>2. Nie wykazuje aktywności na lekcjach, tylko biernie w niej uczestniczy.</li> </ol>

	3. Swoj wolny czas spędza jako kibic.
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	1. Uczeń bardzo słabo interesuje się sportem i rekreacją. 2. Nie podejmuje żadnych działań na lekcji. 3. Unika czynnego sposobu spędzania czasu wolnego – ma niechętny stosunek do ćwiczeń. 4. Unika pomocy nauczycielowi w organizowaniu lekcji, rozłożenie sprzętu, sprzątnięcie go.

**Ocena osiągnięć**  
**Zadania kontrolno - oceniające**

**Klasa I**

1. Pomiar wysokości, masy ciała i tętna, umiejscowienie własnej wysokości i masy na siatce centylowej.
2. Dobór i wykonanie ćwiczeń kształtujących poszczególnych zdolności motorycznych (co najmniej po dwa ćwiczenia kształtujące).
3. Wykonanie podstawowych elementów technicznych czterech zespołowych gier sportowych.
4. Wykonanie podstawowych elementów technicznych (ćwiczeń) z dyscypliny sportu (gimnastyka, lekka atletyka, aerobik).
5. Praktyczna znajomość jednej z technik relaksacyjnych (np. elementów: jogi, muzykoterapii, treningu autogenny itd.)

**Klasa II**

1. Określenie poziomu własnej wydolności wybraną próbą (np. Ruffera lub harwardzką)
2. Przygotowanie organizmu do wysiłku - organizacja i prowadzenie rozgrzewki.
3. Wykonanie prób z testów sprawności fizycznej określających poziom wybranych zdolności motorycznych (siła, szybkość, zwinność, wytrzymałość, gibkość).
4. Wykonanie podstawowych elementów technicznych (ćwiczeń) z dyscypliny sportu (gimnastyka, lekka atletyka, aerobik).
5. Wykonanie podstawowych elementów technicznych czterech zespołowych gier sportowych.
6. Organizacja i sędziowanie wewnątrz klasowych zawodów w wybranej zespołowej grze sportowej.

**Klasa III**

1. Znajomość zasad „zdrowego stylu życia”
2. Dobór i wykonanie kilku ćwiczeń kompensacyjno - korekcyjnych zapobiegających występowaniu określonej wady postawy ze szczególnym uwzględnieniem własnych potrzeb.
3. Wykonanie podstawowych elementów technicznych czterech zespołowych gier sportowych.
4. Wykonanie podstawowych elementów technicznych (ćwiczeń) z dyscypliny sportu (gimnastyka, lekka atletyka, aerobik).
5. Organizacja i sędziowanie wewnątrz klasowych zawodów w wybranej zespołowej grze sportowej.

### **Oceniane zdolności motoryczne:**

1. Szybkość i zwinność.
2. Wytrzymałość.
3. Moc.
4. Siła

### **Wymienione zdolności motoryczne badam przy pomocy następujących prób:**

1. Bieg po kopercie 5x3 m.
2. Test Coopera.
3. Skok w dal z miejsca.
4. Siła mm brzucha - z siadu przejście do leżenia i powrót do siadu (ramiona na karku, nogi ugięte w kolanach)

Wynik próby: liczba poprawnie wykonanych ćwiczeń w ciągu 30 sekund.

Możliwy jest wykonanie innych prób określających te zdolności motoryczne.

### **Procedura zwalniania ucznia z zajęć wychowania fizycznego**

#### **Dotyczy zwolnień na okres dłuższy niż 1 miesiąc.**

Dyrektor nie zwolni ucznia z całych. Zwolnienie będzie udzielane na czas określony w opinii. zajęć, a jedynie z tych czynności, których – jak stwierdza opinia lekarska – uczeń ze względów zdrowotnych nie może wykonywać