

**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA – WYCHOWANIE FIZYCZNE  
KLASA I**

Dyscyplina	Element	Kryterium oceny
Pływanie	<p style="text-align: center;">Kraul na grzbiecie</p> Praca rąk Praca nóg Cały styl Czas na 50 m <p style="text-align: center;">Kraul na piersiach</p> Praca rąk Praca nóg Cały styl Czas na 50 m	<p><b>Ocena niedostateczna</b> : nie poprawne wykonanie ćwiczenia , z poważnymi błędami , zła technika wykonania , nie opanowane podstawowe umiejętności ruchowe.                      Rezygnacja z zaliczenia sprawdzianu</p> <p><b>Ocena dopuszczająca</b> : w miarę poprawne wykonanie ćwiczenia , jednak z widocznymi błędami , słaba technika wykonania ćwiczenia , umiejętności ruchowe opanowane w sposób znacząco odbiegający od prawidłowego.</p>
Gimnastyka	Przewrót w przód z miejsca Przewrót w tył z przysiadu Mostek z leżenia tyłem Skok rozkroczny przez kozła Stanie na rękach przy drabince z asekuracją	<p><b>Ocena dostateczna</b> : poprawne wykonanie ćwiczenia z widocznymi jednak błędami , średnia technika wykonania ćwiczenia , umiejętności ruchowe odbiegające w niewielkim stopniu od wykonania prawidłowego.</p>
Siatkówka	Odbicie sposobem górnym Odbicie sposobem dolnym Zagrywka tenisowa. Zbicie po wystawieniu partnera.	<p><b>Ocena dobra</b> : poprawne wykonanie ćwiczenia z niewielkimi błędami , dobra technika wykonania , dobre umiejętności oraz sprawność ruchowa.</p>
Koszykówka	Podania i chwyt Kozłowanie Rzut do kosza z miejsca. Rzut do kosza z biegu po podaniu partnera. Rzut do kosza z biegu po kozłowaniu. Rzut z wysokości.	<p><b>Ocena bardzo dobra</b> : bezbłędne wykonanie ćwiczenia , bardzo dobra technika wykonania , bardzo dobre umiejętności oraz wysoka sprawność ruchowa.</p>
Lekkoatletyka	Skip A Skip B Skip C	<p><b>Ocena celująca</b> : wzorcowe wykonanie ćwiczenia , nienaganna technika wykonania połączona w wysoką sprawnością ruchową.</p>
Aerobik	Tworzenie i prezentacja własnych układów.	
Piłka nożna	Przyjęcia i podania piłki. Strzał na bramkę.	

**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA – WYCHOWANIE FIZYCZNE  
KLASA II**

Dyscyplina	Element	Kryterium oceny
Pływanie	<p style="text-align: center;">Styl klasyczny</p> Praca rąk Praca nóg Cały styl Czas na 50 m	<p><b>Ocena niedostateczna</b> : nie poprawne wykonanie ćwiczenia , z poważnymi błędami , zła technika wykonania , nie opanowane podstawowe umiejętności ruchowe.                      Rezygnacja z zaliczenia sprawdzianu</p>
Gimnastyka	<p style="text-align: center;">Delfin</p> Praca rąk Praca nóg Cały styl Czas na 50 m	<p><b>Ocena dopuszczająca</b> : w miarę poprawne wykonanie ćwiczenia , jednak z widocznymi błędami , słaba technika wykonania ćwiczenia , umiejętności ruchowe opanowane w sposób znacząco odbiegający od prawidłowego.</p>
Siatkówka	Stanie na głowie Układ ćwiczeń gimnastycznych Układ ćwiczeń równoważnych Piramidy dwójkowe	<p><b>Ocena dostateczna</b> : poprawne wykonanie ćwiczenia z widocznymi jednak błędami , średnia technika wykonania ćwiczenia , umiejętności ruchowe odbiegające w niewielkim stopniu od wykonania prawidłowego.</p>
Koszykówka	Rozegranie piłki po zagrywce Atak w grze uproszczonej 3x3 Siatkówka plażowa (mini turnieje klasowe )	<p><b>Ocena dobra</b> : poprawne wykonanie ćwiczenia z niewielkimi błędami , dobra technika wykonania , dobre umiejętności oraz sprawność ruchowa.</p>
Lekkoatletyka	Koszykarski tor przeszkód z wykorzystaniem poznanych elementów Elementy taktyczne (zwody) Streetball (mini turnieje klasowe )	<p><b>Ocena bardzo dobra</b> : bezbłędne wykonanie ćwiczenia , bardzo dobra technika wykonania , bardzo dobre umiejętności oraz wysoka sprawność ruchowa.</p>
Aerobik	Skok w dal Biegi krótkie	<p><b>Ocena celująca</b> : wzorcowe wykonanie ćwiczenia , nienaganna technika wykonania połączona w wysoką sprawnością ruchową.</p>
Piłka nożna	Tworzenie i prezentacja własnych układów.	<p><b>Ocena celująca</b> : wzorcowe wykonanie ćwiczenia , nienaganna technika wykonania połączona w wysoką sprawnością ruchową.</p>
		<p><b>Ocena celująca</b> : wzorcowe wykonanie ćwiczenia , nienaganna technika wykonania połączona w wysoką sprawnością ruchową.</p>

**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA – WYCHOWANIE FIZYCZNE  
KLASA III**

Dyscyplina	Element	Kryterium oceny
Pływanie	Holowanie osoby nieprzytomnej na plecach i na boku Holowanie osoby zmęczonej na dystansie 25m Styl zmienny 100m - technika	<p><b>Ocena niedostateczna</b> : nie poprawne wykonanie ćwiczenia , z poważnymi błędami , zła technika wykonania , nie opanowane podstawowe umiejętności ruchowe. Rezygnacja z zaliczenia sprawdzianu</p>
Gimnastyka	Wykonanie 3 elementów gimnastycznych do wyboru spośród wszystkich poznanych.	
Siatkówka	Gra uproszczona 3x3 – ocena elementów techniki: zagrywka, przyjęcie i wystawienie piłki, zbitcie	<p><b>Ocena dostateczna</b> : poprawne wykonanie ćwiczenia z widocznymi jednak błędami , średnia technika wykonania ćwiczenia , umiejętności ruchowe odbiegające w niewielkim stopniu od wykonania prawidłowego.</p>
Koszykówka	Koszykarski tor przeszkód (oceniane poszczególne elementy)	<p><b>Ocena dobra</b> : poprawne wykonanie ćwiczenia z niewielkimi błędami , dobra technika wykonania , dobre umiejętności oraz sprawność ruchowa.</p>
Gimnastyka ogólnorozwojowa	Ćwiczenia mięśni ramion Ćwiczenia mięśni brzucha Ćwiczenia mięśni nóg	<p><b>Ocena bardzo dobra</b> : bezbłędne wykonanie ćwiczenia , bardzo dobra technika wykonania , bardzo dobre umiejętności oraz wysoka sprawność ruchowa.</p>
Aerobik	Prezentacja układu	
Piłka nożna	Piłkarski tor przeszkód (oceniane poszczególne elementy)	
		<p><b>Ocena celująca</b> : wzorcowe wykonanie ćwiczenia , nienaganna technika wykonania połączona w wysoką sprawnością ruchową.</p>

## **PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO – OCENA SEMESTRALNA / ROCZNA**

**Na ocenę semestralną (roczną) z wychowania fizycznego składają się: poziom sprawności fizycznej, postawa ucznia oraz frekwencja.**

### **Ocena celująca (6)**

- Uczeń osiąga bardzo dobre wyniki w próbach zdolności koordynacyjno – kondycyjnych, wykazuje stały postęp w usprawnianiu się. Poziom opanowania umiejętności technicznych i taktycznych jest bardzo wysoki. Uczeń stosuje poznane umiejętności w praktycznym działaniu. Prezentuje wysoki poziom wiedzy. Aktywizuje siebie i innych uczniów do samousprawniania;
- Uczeń jest bardzo zaangażowany w lekcje, przestrzega regulaminów, jego postawa sportowa i zdrowy styl życia jest wzorem dla innych uczniów. Jest kreatywny podczas lekcji, dzieli się swoimi ciekawymi pomysłami z innymi uczniami;
- Uczeń jest punktualny i uczestniczy w ponad 90% lekcji wychowania fizycznego;
- Reprezentuje szkołę lub posiada osiągnięcia sportowe na swoim koncie.

### **Ocena bardzo dobra (5)**

- Uczeń osiąga bardzo dobre wyniki w próbach zdolności koordynacyjno – kondycyjnych, wykazuje stały postęp w usprawnianiu się. Poziom opanowania umiejętności technicznych i taktycznych jest bardzo wysoki. Uczeń stosuje poznane umiejętności w praktycznym działaniu. Prezentuje wysoki poziom wiedzy. Aktywizuje siebie i innych uczniów do samousprawniania;
- Uczeń jest bardzo zaangażowany w lekcje, przestrzega regulaminów, jego postawa sportowa i zdrowy styl życia jest wzorem dla innych uczniów. Jest kreatywny podczas lekcji, dzieli się swoimi ciekawymi pomysłami z innymi uczniami;
- Uczeń jest punktualny i uczestniczy w minimum 75% lekcji wychowania fizycznego.

**Ocena dobra (4) – uczeń całkowicie wywiązuje się ze wszystkich zadań zawartych w co najmniej dwóch z poniższych wymagań:**

- Uczeń osiąga dobre wyniki w próbach zdolności koordynacyjno – kondycyjnych, wykazuje stały postęp w usprawnianiu się. Poziom opanowania umiejętności technicznych i taktycznych jest wysoki. Uczeń stosuje poznane umiejętności w praktycznym działaniu. Prezentuje wysoki poziom wiedzy. Aktywizuje się do samousprawniania;
- Uczeń jest bardzo zaangażowany w lekcje, przestrzega regulaminów, jego postawa sportowa i zdrowy styl życia jest wzorem dla innych uczniów. Stara się być kreatywny podczas lekcji, dzieli się swoimi ciekawymi pomysłami z innymi uczniami, chętnie pomaga innym uczniom;
- Uczeń jest punktualny i uczestniczy w 50- 75% lekcji wychowania fizycznego.

**Ocena dostateczna (3) - uczeń całkowicie wywiązuje się ze wszystkich zadań zawartych w co najmniej jednym z poniższych wymagań:**

- Uczeń osiąga dobre wyniki w próbach zdolności koordynacyjno – kondycyjnych, wykazuje stały postęp w usprawnianiu się. Poziom opanowania umiejętności technicznych i taktycznych jest dobry. Uczeń stosuje poznane umiejętności w praktycznym działaniu. Prezentuje dobry poziom wiedzy. Aktywizuje się do samousprawniania;

- Uczeń jest zaangażowany w lekcje, przestrzega regulaminów, jego postawa sportowa i zdrowy styl życia jest wzorem dla innych uczniów. Stara się być kreatywny podczas lekcji, dzieli się swoimi ciekawymi pomysłami z innymi uczniami, chętnie pomaga innym uczniom;
- Uczeń jest punktualny i uczestniczy w minimum 50% lekcji wychowania fizycznego
- **Ocena dopuszczająca (2) - uczeń minimalnie wywiązuje się z pojedynczych zadań zawartych w poniższych wymaganiach:**

- Uczeń osiąga dobre wyniki w próbach zdolności koordynacyjno – kondycyjnych, wykazuje stały postęp w usprawnianiu się. Poziom opanowania umiejętności technicznych i taktycznych jest dobry. Uczeń stosuje poznane umiejętności w praktycznym działaniu. Prezentuje dobry poziom wiedzy. Aktywizuje się do samousprawniania;

- Uczeń jest zaangażowany w lekcje, przestrzega regulaminów, jego postawa sportowa i zdrowy styl życia jest wzorem dla innych uczniów. Stara się być kreatywny podczas lekcji, dzieli się swoimi ciekawymi pomysłami z innymi uczniami, chętnie pomaga innym uczniom;

- Uczeń jest punktualny i uczestniczy w minimum 30% lekcji wychowania fizycznego.

**Ocena niedostateczna (1) - uczeń nie wywiązuje się z żadnych zadań zawartych w poniższych wymaganiach:**

- Uczeń osiąga dobre wyniki w próbach zdolności koordynacyjno – kondycyjnych, wykazuje stały postęp w usprawnianiu się. Poziom opanowania umiejętności technicznych i taktycznych jest dobry. Uczeń stosuje poznane umiejętności w praktycznym działaniu. Prezentuje dobry poziom wiedzy. Aktywizuje się do samousprawniania;

- Uczeń jest zaangażowany w lekcje, przestrzega regulaminów, jego postawa sportowa i zdrowy styl życia jest wzorem dla innych uczniów. Stara się być kreatywny podczas lekcji, dzieli się swoimi ciekawymi pomysłami z innymi uczniami, chętnie pomaga innym uczniom;

- Uczeń jest punktualny i uczestniczy w minimum 30% lekcji wychowania fizycznego.

## Zasady wystawiania oceny semestralnej/ rocznej z wychowania fizycznego

Ocenę wystawia się z ocen cząstkowych których uczeń powinien uzyskać co najmniej 8 w tym co najmniej 3 z pływania.

Osoby posiadające zwolnienia cząstkowe z basenu lub ćwiczeń na sali gimnastycznej są zobowiązane do wyrównania ilości ocen przewidzianych w semestrze z aktywności którą dopuszcza stan zdrowia ucznia.

Ocenię podlega zaangażowanie ucznia i osiągnięte postępy w oparciu o jego indywidualne możliwości w zakresie umiejętności i sprawności.

Na sprawdzian przewidziane są dwie kolejne lekcje, nie przystąpienie do sprawdzianu w tym terminie skutkuje otrzymaniem oceny niedostatecznej którą można poprawić pod koniec semestru

w terminie wyznaczonym przez nauczyciela nie później niż tydzień przed wystawieniem ocen semestralnych lub końcoworocznych. W przypadku choroby ucznia trwającej minimum tydzień uczeń na sprawdzian umawia się indywidualnie z nauczycielem.

W skład oceny semestralnej i końcoworocznej wchodzi ocena aktywności ucznia na zajęciach.

Ocenę wylicza się według wzoru

średnia ocen uzyskanych ze sprawdzianów + ocena otrzymana za aktywność- wynik jest dzielony przez dwa, dając ocenę końcową

**W/w forma oceniania ma za zadanie premiować aktywne uczestnictwo w zajęciach wf.**