

**PROGRAM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
WEDŁUG NOWEJ PODSTAWY PROGRAMOWEJ
DLA II ETAPU EDUKACJI
DO UŻYTKU W ZESPOLE SZKOLNO – PRZEDSZKOLNYM nr 4
z ODZIAŁAMI INTEGRACYJNYMI w BRZESZCZACH**

OPRACOWAŁ: Mirosław Włodarczyk

WSTEP

Realizacja nowej podstawy programowej na zajęciach wychowania fizycznego w drugim etapie edukacyjnym w klasach IV – VIII odbywać się będzie w systemie :

- 4 godziny w systemie klasowo – lekcyjnym

Opracowany program w oparciu o podstawę programową wychowania fizycznego dla II etapu kształcenia powstał nie tylko pod wpływem zmian zachodzących w systemie światy w Polsce, ale również ma odzwierciedlenie w wyposażeniu i bazie sportowej mojej szkoły.

Zadaniem programu jest zachęcenie dzieci i młodzieży do systematycznego i aktywnego udziału w różnych formach ruchowych oraz wskazywanie im na walory nie tylko rekreacyjne, ale przede wszystkim na zdrowotne poszczególnych rodzajów zajęć. Stwarzanie sytuacji dających okazję do ruchowego i emocjonalnego „wyżycia się”, a także wszechstronne przygotowanie ucznia do samodzielnego i chętnego uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej w dorosłym życiu. Mam nadzieję, że poprzez ten program przyczynię się znacząco do poprawy nienajlepszej kondycji fizycznej młodego pokolenia.

Ruch jest w stanie zastąpić

prawie każdy lek

ale wszystkie leki razem wzięte

nie zastąpią ruchu

Dr Wojciech Oczko

CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA

- bezpieczne uczestnictwo w aktywności fizycznej o charakterze rekreacyjnym i sportowym ze zrozumieniem jej znaczenia dla zdrowia,
- udział w aktywności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie, wypoczynek i sport,
- stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej,
- poznawanie własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej oraz praktykowanie zachowań prozdrowotnych,
- zaznajomienie z diagnozą sprawności i aktywności fizycznej, z własnym rozwojem fizycznym oraz ich znaczeniem dla prawidłowego funkcjonowania organizmu teraz i w dorosłym życiu,
- zapoznanie z treningiem zdrowotnym,
- wyposażenie uczniów w zasób wiedzy i umiejętności w zakresie aktywnego wypoczynku i różnych dyscyplin sportowych umożliwiających wybór sportu całego życia,
- wdrażanie do czystej, sportowej rywalizacji oraz kulturalnego kibicowania,
- rozwijanie wrażliwości na piękno i estetykę ruchu, utanecznienie ćwiczących, zaspakajanie potrzeb ruchowych uczniów poprzez zajęcia taneczno – rytmiczne,
- stwarzanie dzieciom sytuacji dających okazję do ruchowego i emocjonalnego „wyżycia się” oraz dostarczających radości i satysfakcji.

GLÓWNE DZIAŁY KSZTAŁCENIA W ZAKRESIE REALIZACJI PROGRAMU :

1. Zapoznanie z diagnozą sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego – co potrafi uczeń ?

Uczeń zna sposoby oceny i samooceny własnego rozwoju fizycznego. Wykonuje bez zatrzymania marszowo – biegowy test Coopera. Poznaje i wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych oraz gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz przy pomocy nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki. Uczeń poznaje i wykonuje różne ćwiczenia gimnastyczne – w podporach, zwisach, z pokonywaniem oporu własnego ciała lub ciężaru współwciążącego. Uczeń jest zapoznany z cechami prawidłowej postawy ciała, oceną i kontrolą własnej sylwetki, pomiarami wysokości i masy ciała – określeniem BMI ucznia oraz przy pomocy nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki. Poznaje zasady zdrowego odżywiania.

2. Zapoznanie z treningiem zdrowotnym, – czyli uczeń kształtuje siebie i swoje ciało.

Uczeń poznaje sposoby pomiaru tętna w czasie spoczynku i po wysiłku. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu. Zna i demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała. Uczeń poznaje i wykonuje próby wielobojowe, przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył, a także prosty układ gimnastyczny.

3. Zapoznanie ze sportami całego życia – uczeń odpoczywa i bawi się.

Uczeń poznaje zasady aktywnego wypoczynku. Jest zapoznany z elementami lekkoatletyki, gimnastyki podstawowej, różnymi grami rekreacyjnymi, podstawowymi technikami, taktykami i przepisami w formie uproszczonej sportowych gier zespołowych, mini piłka siatkowa, mini piłka koszykowa, mini piłka ręczna. Poznane techniki, taktyki oraz przepisy w formie uproszczonej uczeń wykorzystuje przy organizacji w grupie rówieśniczej zabawy, gry ruchowej czy rekreacyjnej.

4. Zapoznanie z bezpieczną aktywnością fizyczną i higieną osobistą – uczeń dba o swoje zdrowie i bezpieczeństwo.

Uczeń zna i stosuje zasady bezpiecznego uczestnictwa we wszystkich formach aktywności ruchowej, bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego, zasady samodyscypliny, asekuracji i samoasekuracji podczas prostych ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych czy realizacji elementów gimnastyki podstawowej. Poznaje właściwe przygotowanie się do zajęć – zmiana stroju, prawidłowy ubiór i obuwie sportowe w zależności od miejsca ćwiczeń oraz warunków atmosferycznych, wykonywanie rozgrzewki, wybór bezpiecznego miejsca. Uczeń jest zapoznany

z bezpieczną drogą do szkoły i podstawowymi przepisami ruchu drogowego, a także z regulaminami korzystania z obiektów sportowych. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia, zasady bezpiecznego zachowania się w górach i nad wodą oraz sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem. Umie udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej i prawidłowo zachować się w nagłych wypadkach, wie jak wezwać pomoc. Uczestniczy w szkolnej ścieżce zdrowia.

5. Zapoznanie ze sportem czyli trening czyni z ucznia mistrza.

Uczeń zna zasady organizacji i sędziowania wybranych dyscyplin sportowych. Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej. Zna i stosuje zasady czystej gry: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę. Zna i stosuje zasady kulturalnego kibicowania. Pełni rolę organizatora, sędziego, zawodnika i kibica w zespołowych grach sportowych. Wykorzystuje w grze poznane elementy technik i taktyk sportowych gier zespołowych oraz podstawowe przepisy wraz z ich przestrzeganiem.

6. Zapoznanie z tańcem czyli muzyka łagodzi obyczaje.

Uczeń rozwija własne zdolności taneczno-rytmiczne poprzez poznawanie różnych tańców, zabaw i ćwiczeń muzycznych. Wykonuje improwizację do wybranej muzyki. Poznaje i stosuje zasady zachowania podczas dyskoteki czy zabawy szkolnej.

TREŚCI NAUCZANIA WRAZ Z OPISEM ZAŁOŻONYCH OSIĄGNIĘĆ UCZNIĄ ORAZ KRYTERIA OCENY

Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego

Treści nauczania	Opis założonych osiągnięć ucznia		Kryteria oceny
	Podstawowe	Rozszerzone	
<ul style="list-style-type: none">• Test marszowo – biegowy Coopera.	<ul style="list-style-type: none">• Wykonuje bez zatrzymania test marszowo – biegowy Coopera.	<ul style="list-style-type: none">• Wykonuje bez zatrzymania test biegowy Coopera.	<ul style="list-style-type: none">• Samodzielna interpretacja wyniku na podstawie wykonanej próby• Informacja na temat zachowania bezpieczeństwa podczas gier bieżnych i terenowych• Wdrażamy uczniów do samooceny.
<ul style="list-style-type: none">• Ocena wytrzymałości tlenowej - biegi	<ul style="list-style-type: none">• Uczeń pokonuje bieg na określonym dystansie z	<ul style="list-style-type: none">• Uczeń pokonuje bieg na określonym	<ul style="list-style-type: none">• Ocena zaangażowania

<p>wytrzymałościowe, przewyciężanie własnego zmęczenia. Dziewczęta – 600 m, chłopcy – 1000 m (dzieci klas młodszych mniejsze dystanse).</p>	<p>przerwami (zatrzymaniami) i w dowolnym czasie.</p>	<p>dystansie bez zatrzymania – interpretuje osiągnięty wynik.</p>	<p>podczas biegu i poprawność wypowiedzi.</p>
<ul style="list-style-type: none"> Ocena siły mięśni ramion-rzut piłką lekarską (2 kg) w tył, lub rzut piłeczką palantową na odległość. 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń poprawnie wykona próbę Przestrzega zasad bhp na zajęciach. 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń wykona prawidłowo technicznie rzut uzyskuje wysoki wynik, dba o bezpieczeństwo innych Potrafi dokonać rzetelnych pomiarów rzutu. 	<ul style="list-style-type: none"> Ocena poprawnie technicznie wykonanego rzutu i interpretacja osiągniętego wyniku.
<ul style="list-style-type: none"> Próba sprawnościowa – ocena gibkości dolnego odcinka kręgosłupa – skłon w przód na podwyższeniu 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń stara się poprawnie wykonać próbę, stosuje zasadę samoasekuracji 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń prawidłowo wykonuje próbę i interpretuje osiągnięty wynik. 	<ul style="list-style-type: none"> Ocena poprawności wykonanej próby i wypowiedzi.
<ul style="list-style-type: none"> Ocena i obserwacja wagi oraz wzrostu. 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń potrafi określić własne BMI, samodzielnie lub z 	<ul style="list-style-type: none"> Określanie własnego BMI lub kolegów.

	<p>pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki.</p>	<p>niewielką pomocą nauczyciela interpretuje uzyskany wynik. Potrafi dokonać pomiarów ciężaru i wzrostu kolegów w grupie i odczytać ich wyniki.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> Ocena postawy ciała. 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń wykonuje prawidłowo ćwiczenia kształtujące i korekcyjne, potrafi wymienić cechy prawidłowej postawy ciała, z pomocą nauczyciela ocenia własną sylwetkę. 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń prawidłowo i starannie wykonuje ćwiczenia kształtujące i korekcyjne. Samodzielnie ocenia własną postawę, umie zademonstrować ćwiczenia ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała. Stosuje autokorektę postawy w każdej sytuacji. 	<ul style="list-style-type: none"> Ocena zaangażowania podczas zajęć i poprawność wykonywanych ćwiczeń.
<ul style="list-style-type: none"> Ocena skoczności – skok w dal (z miejsca, z rozbiegu) 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń wykona skok w dal z miejsca, z rozbiegu Wie jak wykonać pomiaru za pomocą 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń wykona prawidłowo technicznie skok w dal z miejsca, z rozbiegu 	<ul style="list-style-type: none"> Ocena umiejętności kontrolowania i korygowania swojego skoku

	taśmy mierniczej.	<ul style="list-style-type: none"> Wykazuje postępy w rozwoju skoczności Uczeń dokonuje rzetelnych pomiarów skoku. 	<ul style="list-style-type: none"> Interpretacja wyniku Diagnoza.
<ul style="list-style-type: none"> Ocena siły mięśni brzucha- w leżeniu tyłem, ręce wzdłuż tułowia, wykonywanie nożyc poziomych na czas. 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń stara się wykonywać próbę poprawnie. 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń wykonuje prawidłowo próbę. 	<ul style="list-style-type: none"> Ocena poprawności wykonanej próby
<ul style="list-style-type: none"> Ocena szybkości- start niski: Bieg sprinterski na dystansie 60 m. 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń wykonuje poprawnie start niski na komendę, pokonuje bieg w dowolnym czasie. 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń wykonuje prawidłowo technicznie start niski na komendę, pokonuje określony dystans i interpretuje osiągnięty wynik Uczeń potrafi z pomocą nauczyciela dokonać pomiaru szybkości stoperem. 	<ul style="list-style-type: none"> Ocena poprawności wykonanej próby i wypowiedzi Interpretacja wyniku Diagnoza.
<ul style="list-style-type: none"> Ocena umiejętności ćwiczeń gimnastycznych, m. in.: przewrót w przód, przewrót 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń poprawnie na miarę swoich możliwości wykonuje próby według 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń samodzielnie, płynnie i prawidłowo wykonuje próby 	<ul style="list-style-type: none"> Ocena poprawności wykonywanych prób i prezentowanych

<p>w tył, stanie na rękach, przerzut bokiem, zwis przerzutny i przewrotny na drabinkach.</p>	<p>słownej instrukcji nauczyciela</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń z pomocą nauczyciela demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane zdolności motoryczne. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń chętnie, samodzielnie i starannie demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym dane zdolności motoryczne. 	<p>ćwiczeń.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Ocena umiejętności technicznych zespołowych gier sportowych – mini piłka nożna, mini piłka siatkowa, mini piłka koszykowa, mini piłka ręczna. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń poprawnie wykonuje sprawdziany techniczne. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń prawidłowo, dokładnie, swobodnie wykonuje sprawdziany techniczne. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ocena poprawności wykonanych sprawdzianów.
<ul style="list-style-type: none"> • Podstawowe zasady prawidłowego odżywiania. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna zasady zdrowego odżywiania. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna zasady zdrowego odżywiania, stosuje je na co dzień. 	<ul style="list-style-type: none"> • Poprawność wypowiedzi.

Trening zdrowotny

Treści nauczania	Opis założonych osiągnięć ucznia		Kryteria oceny
	Podstawowe	Rozszerzone	
<ul style="list-style-type: none"> Ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy z przyborami lub bez. 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń przy pomocy nauczyciela i pod jego kontrolą demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane zdolności motoryczne, a także ćwiczenia kształtujące siłę mięśni ramion, tułowia, brzucha, grzbietu, rozciągające. 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń samodzielnie, poprawnie, bez podpowiedzi nauczyciela prezentuje ćwiczenia kształtujące dane cechy motoryki, a także ćwiczenia kształtujące siłę mięśni ramion, tułowia, brzucha, grzbietu i rozciągające, wykazuje znaczny postęp w swym usprawnianiu. 	<ul style="list-style-type: none"> Ocena poprawności wykonywanych ćwiczeń.
<ul style="list-style-type: none"> Pomiar tętna w spoczynku i po wysiłku, po marszobiegu, po biegu w terenie, biegu wytrzymałościowym. 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń przy pomocy nauczyciela mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku oraz interpretuje wynik. 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń samodzielnie dokonuje pomiaru tętna w spoczynku i po wysiłku oraz interpretuje wynik 	<ul style="list-style-type: none"> Ocena poprawności wykonywanego zadania – poprawność pomiaru i interpretacji wyniku.
<ul style="list-style-type: none"> Wieloboje z elementami 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń wykonuje próby 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń wykonuje próby 	<ul style="list-style-type: none"> Ocena poprawności

<p>biegu, skoku, rzutu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trójbój • Czwórbój. 	<p>wielobojowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • We wszystkich sytuacjach przestrzega zasad „fair play”. 	<p>wielobojowe, wykazuje znaczny postęp w swym usprawnianiu</p> <ul style="list-style-type: none"> • We wszystkich sytuacjach przestrzega zasad „fair play”. 	<p>technik wykonywanych zadań, zaangażowanie podczas zajęć</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wdrażamy uczniów do samooceny.
<ul style="list-style-type: none"> • Zabawy, biegi terenowe, marszobiegi, biegi przełajowe, różne gry i zabawy atletyka terenowa, tory przeszkód. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń uczestniczy w grach i zabawach, stosuje się do przepisów BHP, orientuje się w terenie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń z niewielką pomocą nauczyciela podejmuje próbę samodzielnego zorganizowania jakiejś gry lub zabawy. Przestrzega zasad BHP. Wykazuje postęp w swym usprawnianiu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ocena zaangażowania podczas zajęć.
<ul style="list-style-type: none"> • Hartowanie organizmu 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wymienia zasady i metody hartowania organizmu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wymienia zasady i metody hartowania organizmu. Jest organizatorem zabaw na świeżym powietrzu i śniegu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Obserwacja ucznia, poprawność dokonanych wypowiedzi.
<ul style="list-style-type: none"> • Wykonywanie prostego układu gimnastycznego • Nowoczesne formy ruchowe 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń poprawnie wykonuje układ gimnastyczny 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń samodzielnie, prawidłowo i według własnego pomysłu 	<ul style="list-style-type: none"> • Ocena poprawności wykonywanych ćwiczeń oraz

<p>– aerobik. Zasady treningu rekreacyjno – zdrowotnego.</p>	<p>zaproponowany przez nauczyciela</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna nowoczesne formy ruchowe jakim jest aerobik – pokazuje kilka ćwiczeń, poprawnie potrafi zastosować prosty układ ćwiczeń do muzyki • Zna podstawowe zasady i formy aktywności ruchowej dla utrzymania zdrowia. 	<p>wykonuje prosty układ gimnastyczny</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna aerobik, potrafi płynnie stosować układy ćwiczeń do określonego rytmu, samodzielnie prowadzić ćwiczenia do muzyki • Uczeń wie jaka jest różnica pomiędzy treningiem sportowym a zdrowotnym. 	<p>pomysłowości uczniów</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poprawność wypowiedzi.
<ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne: przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył, asekuracja. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył. Wymaga korekty nauczyciela. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń samodzielnie, prawidłowo technicznie wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ocena poprawności wykonywanych ćwiczeń • Umiejętność asekuracji.

Sporty całego życia i wypoczynek

Treści nauczania	Opis założonych osiągnięć ucznia		Kryteria oceny
	Podstawowe	Rozszerzone	
<ul style="list-style-type: none"> Zasady aktywnego wypoczynku poprzez wybór odpowiedniej formy aktywności rekreacyjnej, np. jazdy na rowerze lub inne. 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń omawia zasady i sposoby aktywnego wypoczynku. 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń wykorzystuje w praktyce sposoby i zasady aktywnego wypoczynku 	<ul style="list-style-type: none"> Ocena zaangażowania podczas zajęć i poprawność wypowiedzi.
<ul style="list-style-type: none"> Organizowanie różnorodnych zabaw, gier ruchowych i rekreacyjnych – kwadrant, palant, dwa ognie, cztery ognie, badminton, ringo, unihoc. 	<ul style="list-style-type: none"> Organizuje w grupie rówieśników proste zabawy ruchowe, gry rekreacyjne z pomocą nauczyciela, stosuje przepisy w formie uproszczonej 	<ul style="list-style-type: none"> Samodzielnie lub przy niewielkiej pomocy nauczyciela organizuje w grupie rówieśniczej zabawy ruchowe, gry rekreacyjne, stosując przepisy w formie uproszczonej 	<ul style="list-style-type: none"> Obserwacja ucznia Ocena zaangażowania podczas zajęć.
<ul style="list-style-type: none"> Elementy lekkoatletyki – biegi płaskie na krótkich dystansach, biegi długie, 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń pokonuje biegi na danym dystansie, wykonuje poprawnie 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń pokonuje biegi na danym dystansie, prawidłowo 	<ul style="list-style-type: none"> Ocena zaangażowania podczas zajęć Poprawność technik

biegi z przyspieszeniem, biegi wahadłowe, sztafetowe, z różnych pozycji, start niski, wysoki, skok w dal, rzuty.	skoki i rzuty <ul style="list-style-type: none"> Przestrzega zasad BHP. 	technicznie wykonuje skoki, rzuty, wykazuje postęp w swym usprawnianiu. <ul style="list-style-type: none"> Przestrzega zasad BHP. 	wykonywanych zadań.
<ul style="list-style-type: none"> Zabawy z różnych terenów Polski i świata, gry i zabawy ruchowe. 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń zna i przeprowadza zabawę ze swojego regionu Zna gry i zabawy, które można wykorzystać w formie relaksu. 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń zna i przeprowadza zabawę ze swojego regionu lub jakiegoś innego kraju Zna i stosuje zabawy w formie relaksu. 	<ul style="list-style-type: none"> Obserwacja ucznia Ocena zaangażowania podczas zajęć Pomysłowość ucznia.
<ul style="list-style-type: none"> Nauka pływania i doskonalenie technik pływackich w klasach III, IV V i VI. 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń uczy się oraz doskonali podstawowe style pływackie 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń pływa stylem klasycznym, dowolnym 	<ul style="list-style-type: none"> Obserwacja ucznia podczas ćwiczeń i w basenie.
<ul style="list-style-type: none"> Mini piłka siatkowa Gry i zabawy z elementem piłki siatkowej, np. „rzucanka siatkarska” Podanie piłki oburącz i 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń uczestniczy w grach i zabawach Wykonuje w miarę poprawnie podanie piłki oburącz i jednorącz, odbicia oburącz sposobem dolnym i 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń pod nadzorem nauczyciela próbuje przeprowadzić wraz z sędziowaniem, zabawę, grę z mini piłki siatkowej Wykonuje 	<ul style="list-style-type: none"> Ocena zaangażowania i poprawność wykonywanych ćwiczeń.

<p>jednorącz, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zagrywka dolna i górna • Stosowanie wszystkich elementów technicznych w parach, grze szkolnej. 	<p>górnym, zagrywkę dolną i górną</p> <ul style="list-style-type: none"> • W miarę poprawnie stosuje w grze wszystkie elementy techniczne. 	<p>prawidłowo technicznie podanie oburącz, jednorącz, odbicia piłki oburącz sposobem dolnym i górnym, zagrywkę dolną i górną</p> <ul style="list-style-type: none"> • Swobodnie stosuje w grze wszystkie elementy techniczne. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Mini piłka ręczna • Gry i zabawy z mini piłki ręcznej • Podania piłki jednorącz i chwyty oburącz w miejscu i w ruchu • Kozłowanie piłki w biegu • Kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku • Rzut do bramki z miejsca, z biegu 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń uczestniczy w grach i zabawach • Uczeń w miarę poprawnie wykonuje podania i chwyty piłki, kozłowanie w biegu ze zmianą kierunku, rzut do bramki • Uczeń z pomocą nauczyciela stosuje poznane elementy techniczne w grach i zabawach, grze szkolnej. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń pod nadzorem nauczyciela próbuje przeprowadzić wraz z sędziowaniem, zabawę, grę z mini piłki ręcznej • Uczeń płynnie i prawidłowo technicznie wykonuje podania i chwyty piłki, kozłowanie w biegu, ze zmianą kierunku, rzuty • Uczeń swobodnie stosuje poznane 	<ul style="list-style-type: none"> • Ocena zaangażowania i poprawność wykonywanych ćwiczeń.

<ul style="list-style-type: none"> • Stosowanie poznanych elementów technicznych w grach i zabawach, grze szkolnej. 		<p>elementy techniczne w grach i zabawach, grze szkolnej.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Mini piłka koszykowa • Gry i zabawy z mini piłki koszykowej • Podania i chwyt piłki oburącz przed klatki piersiowej, jednorącz • Rzuty piłki do kosza z biegu, po kozłowaniu • Kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu • Stosowanie poznanych elementów w grach i zabawach , grze 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń uczestniczy w grach i zabawach • W miarę poprawnie wykonuje podania i chwyt, rzuty z biegu i po kozłowaniu, kozłowanie piłki ze zmianą kierunku ruchu • W miarę poprawnie z pomocą nauczyciela stosuje poznane elementy techniczne w grach i zabawach, grze szkolnej. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń pod nadzorem nauczyciela próbuje przeprowadzić wraz z sędziowaniem, zabawę, grę z mini piłki koszykowej • Uczeń prawidłowo technicznie wykonuje podania i chwyt piłki, rzuty z biegu i po kozłowaniu, kozłowanie ze zmianą kierunku ruchu • Stosuje poznane elementy techniczne w grach i zabawach, grze szkolnej bez 	<ul style="list-style-type: none"> • Ocena zaangażowania i poprawność wykonywanych ćwiczeń.

szkolnej.		większych problemów.	
<ul style="list-style-type: none"> Stosowanie uproszczonych przepisów do sportowych gier zespołowych oraz zabaw, sędziowanie, zasady organizacji, systemy rozgrywek. 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń wspólnie z kolegami wykonuje poszczególne zadania przy pomocy nauczyciela 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń dobrze wykonuje dane zadanie przy niewielkiej pomocy nauczyciela. 	<ul style="list-style-type: none"> Obserwacja działań ucznia
<ul style="list-style-type: none"> Elementy gimnastyki podstawowej – proste układy gimnastyczne, ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne, w tym przewroty w przód, w tył, mostek, stanie na rękach, skoki, zwisy, ćwiczenia równoważne. Asekuracja 	<ul style="list-style-type: none"> Wykonywane elementy gimnastyki podstawowej wymagają pomocy i korekty nauczyciela. 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń samodzielnie, prawidłowo technicznie wykonuje elementy gimnastyki podstawowej 	<ul style="list-style-type: none"> Ocena poprawności wykonywanych ćwiczeń Ocena umiejętności asekuracji.
<ul style="list-style-type: none"> Wycieczki piesze – rajd, wycieczka rowerowa. 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń chętnie bierze udział w zaproponowanych formach aktywności 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń rozumie i wykorzystuje zasady aktywnego spędzania czasu. 	<ul style="list-style-type: none"> Ocena zaangażowania, przestrzeganie BHP podczas wycieczek.

	ruchowej.		
<ul style="list-style-type: none"> • Udział w imprezach szkolnych: Zawody na szczeblu Gminy, Powiatu, Rejonu i Województwa, Dzień Sportu, Dzień Dziecka. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń jest czynnym uczestnikiem imprez szkolnych. 	<ul style="list-style-type: none"> • W pełni angażuje się w organizację imprezy, wzorowo wypełnia powierzone mu zadania. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ocena zaangażowania i aktywność podczas imprez.

Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena

Treści nauczania	Opis założonych osiągnięć ucznia		Kryteria oceny
	Podstawowe	Rozszerzone	
<ul style="list-style-type: none"> • Zasady bezpieczeństwa podczas uczestnictwa we wszystkich formach aktywności ruchowej. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna i stosuje zasady bezpiecznego uczestnictwa w trakcie wszelkich zajęć ruchowych. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna i stosuje zasady bezpiecznego uczestnictwa w trakcie wszelkich zajęć ruchowych, potrafi rozpoznać sytuacje zagrażające życiu lub zdrowiu w czasie zajęć. 	<ul style="list-style-type: none"> • Poprawność zachowania ucznia.
<ul style="list-style-type: none"> • Bezpieczne korzystanie ze sprzętu i przyborów 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń bezpiecznie korzysta z urządzeń 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń bezpiecznie korzysta z urządzeń 	<ul style="list-style-type: none"> • Poprawność

<p>sportowych, regulaminy korzystania z obiektów sportowych.</p>	<p>sportowych podczas zajęć, zna regulaminy korzystania z obiektów sportowych.</p>	<p>sportowych podczas zajęć, zna i stosuje regulaminy korzystania z obiektów sportowych, wie jak zachować się w każdej sytuacji, by zapewnić bezpieczeństwo sobie i innym.</p>	<p>zachowania ucznia.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Zasady samodyscypliny, asekuracji i samoasekuracji. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna i stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji podczas różnych ćwiczeń z zakresu gimnastyki podstawowej 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna i stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji podczas różnych ćwiczeń z zakresu gimnastyki podstawowej 	<ul style="list-style-type: none"> • Poprawność wykonywania asekuracji, samoasekuracji • Obserwacja zachowania ucznia.
<ul style="list-style-type: none"> • Dobieranie stroju i obuwia sportowego do ćwiczeń w zależności od miejsca ćwiczeń i panujących warunków atmosferycznych. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń dobiera strój i obuwie sportowe do warunków w jakich będzie ćwiczył. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń samodzielnie dobiera strój i obuwie sportowe do miejsca ćwiczeń i warunków atmosferycznych, pomaga innym. 	<ul style="list-style-type: none"> • Obserwacja działań ucznia w praktyce.
<ul style="list-style-type: none"> • Zasady bezpiecznego zachowania się w górach 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń omawia bezpieczne zachowanie się w górach i nad 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna i stosuje zasady bezpiecznego zachowania się w 	<ul style="list-style-type: none"> • Poprawność dokonanych

i nad wodą.	wodą.	górach i nad wodą w czasie pobytu.	wypowiedzi.
<ul style="list-style-type: none"> • Bezpieczna droga do szkoły (przepisy ruchu drogowego). 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna i stara się stosować zasady bezpiecznego poruszania się po drodze do szkoły w roli pieszego i rowerzysty 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna i stosuje zasady bezpiecznego poruszania się po drodze do szkoły w roli pieszego i rowerzysty. 	<ul style="list-style-type: none"> • Obserwacja poczynąń ucznia.
<ul style="list-style-type: none"> • Sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia • Pierwsza pomoc przedmedyczna. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń omawia sposoby postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia • Zna numery podstawowych służb ratowniczych • Wykonuje z niewielką pomocą opatrunek. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń omawia sposoby postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia, zna czynniki wpływające na zdrowie • Wie jak unikać sytuacji niebezpiecznych dla siebie i swoich kolegów. 	<ul style="list-style-type: none"> • Poprawność wypowiedzi ucznia, ocena praktycznego działania.

Sport

Treści nauczania	Opis założonych osiągnięć ucznia		Kryteria oceny
	Podstawowe	Rozszerzone	
<ul style="list-style-type: none"> Przestrzeganie ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej. 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń wyjaśnia na czym polega przestrzeganie ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej, stara się je stosować. 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń wyjaśnia na czym polega przestrzeganie ustalonych reguł w rywalizacji sportowej, przestrzega ich w każdej sytuacji. 	<ul style="list-style-type: none"> Oceniamy poprawność wypowiedzi Obserwacja zachowania ucznia.
<ul style="list-style-type: none"> Stosowanie zasady kulturalnego kibicowania. 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń stara się stosować i stosuje zasadę kulturalnego kibicowania. 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń zawsze przestrzega zasadę kulturalnego kibicowania. 	<ul style="list-style-type: none"> Obserwujemy zachowania uczniów.
<ul style="list-style-type: none"> Uczestnictwo w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń uczestniczy w zawodach sportowych klasowych, między klasowych, przeważnie przestrzega zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń chętnie i z dużym zaangażowaniem bierze udział w zawodach sportowych, zawsze przestrzega zasad „czystej gry”: szacunku dla rywali, respektowania przepisów gry, podporządkowania 	<ul style="list-style-type: none"> Obserwujemy zachowania uczniów.

podziękowania za wspólną grę.	podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę.	się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę.	
-------------------------------	---	--	--

Taniec

Treści nauczania	Opis założonych osiągnięć ucznia		Kryteria oceny
	Podstawowe	Rozszerzone	
<ul style="list-style-type: none"> Zasady zachowania podczas dyskoteki, zabawy szkolnej, zabawy tanecznej. 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń wyjaśnia jak należy zachowywać się na zabawie tanecznej i w dyskotecce. 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń wyjaśnia jak należy zachowywać się na zabawie szkolnej i w dyskotecce, zasady te stosuje w praktyce. 	<ul style="list-style-type: none"> Obserwujemy zachowania uczniów. Poprawność wypowiedzi.
<ul style="list-style-type: none"> Poznanie podstawowych kroków tańców towarzyskich 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń potrafi wykonać poprawnie podstawowy krok tańca towarzyskiego. 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń potrafi zatańczyć prosty układ taneczny (krok + figura) tańca towarzyskiego. 	<ul style="list-style-type: none"> Ocena poprawności wykonanego zadania i pomysłowości ucznia.

OPIS ZŁOŻONYCH OSIĄGNIĘĆ UCZNIĄ

Uczeń:

- ✓ Bezpiecznie korzysta ze sprzętu i urządzeń sportowych
- ✓ Stosuje zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych
- ✓ Diagnostuje własną sprawność, aktywność fizyczną oraz rozwój fizyczny (pomiar wysokości i masy ciała, interpretacja wyników, ocena własnej sprawności i rozwoju fizycznego, ocena własnej postawy ciała)
- ✓ Mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku
- ✓ Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych, gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz samodzielnie lub z pomocą nauczyciela interpretuje osiągnięty wynik
- ✓ Wykonuje sprawdziany umiejętności ruchowych z zakresu sportowych gier zespołowych i gimnastyki podstawowej
- ✓ Wykonuje test marszowo – biegowy Coopera
- ✓ Wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki
- ✓ Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała
- ✓ Wykonuje przewrót w przód z marszu i przewrót w tył
- ✓ Wykonuje prosty układ gimnastyczny
- ✓ Wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu skoku i rzutu

- ✓ Stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym
- ✓ Organizuje w grupie rówieśniczej zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej
- ✓ Zna zasady i metody hartowania organizmu
- ✓ Wie jakie są sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia
- ✓ Zna zasady zachowania się na zabawie tanecznej i w dyskotecce
- ✓ Zna zasady aktywnego wypoczynku
- ✓ Zna zasady bezpiecznego zachowania się w górach i nad wodą
- ✓ Zna zasady kulturalnego kibicowania
- ✓ Wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej
- ✓ Uczestniczy w zawodach sportowych w roli zawodnika, stosuje zasady „czystej gry”: szacunku dla rywali, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę
- ✓ Zna i stosuje zasady samoasekuracji
- ✓ Dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć i warunków atmosferycznych.

SPOSOBY OSIĄGANIA CELÓW KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA

- ✓ Umożliwienie uczniom w czasie zajęć edukacyjnych nabycia i doskonalenia umiejętności ruchowych
- ✓ Przekazywanie wiedzy wpływającej na doskonalenie umiejętności ruchowych i nabywanie nowych wiadomości
- ✓ Realizowanie większości zajęć w terenie, w naturalnym środowisku
- ✓ Zapewnienie niezbędnych warunków bezpieczeństwa
- ✓ Dobieranie metod realizacji treści dostosowanych do cech rozwojowych ucznia na drugim etapie edukacyjnym ze szczególnym uwzględnieniem metod aktywizujących, usamodzielniających i twórczych
- ✓ Zapoznanie uczniów z przepisami, nauką różnych dyscyplin i konkurencji sportowych
- ✓ Przygotowanie ucznia do pełnienia roli kulturalnego kibica
- ✓ Kształcenie sprawności uczniów i współzawodnictwa poprzez udział w konkursach, zawodach sportowych i, a także wdrażanie zasad „czystej gry”
- ✓ Wprowadzenie diagnozy sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego dwa razy w ciągu roku szkolnego
- ✓ Wdrażanie do samodzielnego oceniania, planowania i wykonywania różnorodnych ćwiczeń usprawniających – wprowadzenie zeszytów lub kart samokontroli i samooceny
- ✓ Realizacja edukacji zdrowotnej
- ✓ Dostosowanie zadań, metod, form pracy do indywidualnych możliwości ucznia
- ✓ Powierzenie uczniom funkcji inicjatora i organizatora działań – ćwiczeń, zabaw i gier ruchowych oraz innych zadań
- ✓ Uczestnictwo nauczycieli w różnych formach doskonalenia zawodowego.

KRYTERIA OCENY I METODY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ UCZNIĄ

I. Skala ocen:

1 – niedostateczny

2 – dopuszczający

3 – dostateczny

4 – dobry

5- bardzo dobry

6 – celujący

II. Przedmiot oceny

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków ucznia wynikający ze specyfiki zajęć.

Ocena zawsze uwzględnia indywidualne predyspozycje i możliwości uczniów. Ocena z wychowania fizycznego zawiera następujące informacje:

- Chęci, czyli stosunku ucznia do własnej aktywności fizycznej, jego wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z zadań
- Postępu, czyli opisu poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy wstępnej
- Postawy, czyli stosunku do partnera, przeciwnika, sędziego, nauczyciela

- Diagnozy, czyli wyniku osiągniętego w sportach wymiernych i dokładności wykonywania ćwiczeń.

Postępy ucznia w zakresie kształcenia i wychowania fizycznego, umiejętności oraz aktywności ruchowej można kontrolować za pomocą różnorodnych testów, sprawdzianów i zaangażowania uczniów w zajęcia. Testy i sprawdziany przeznaczone do kontroli postępu i rozwoju psychofizycznego ucznia są środkiem informującym o stopniu realizacji zadań kształcenia i wychowania w wychowaniu fizycznym. Wyniki uzyskane z przeprowadzonych prób, testów należy odnosić do postępu, który robią uczniowie.

W trakcie realizacji zajęć wychowania fizycznego uczeń powinien być wdrażany do dokonywania rzetelnej samooceny własnej sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych.

Ocenianiu podlegają:

- ✓ Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości w zakresie stawianych wymogów
- ✓ Postęp we własnym usprawnianiu
- ✓ Twórcza, usamodzielniająca postawa
- ✓ Uczestnictwo w aktywności fizycznej, udział w zawodach i pełnienie różnych funkcji, zadań
- ✓ Postawa społeczna – dyscyplina podczas zajęć, kultura względem kolegów, w szkole i podczas imprez sportowych, przestrzeganie regulaminów i zasady „fair play”
- ✓ Sumienność, staranność w wykonywaniu zadań
- ✓ Zaangażowanie w przebieg lekcji
- ✓ Zdrowy i higieniczny tryb życia
- ✓ Frekwencja

III. Kryteria ocen:

OCENĘ CELUJĄCĄ otrzymuje uczeń , który:

- ✓ Wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w swej pracy i twórczą postawą, potrafi współorganizować imprezę sportowo – rekreacyjną
- ✓ Osiągnął wysoki poziom umiejętności, wiedzy oraz postęp w usprawnianiu w zakresie wychowania fizycznego
- ✓ Zna przepisy i zasady mini gier sportowych, potrafi samodzielnie (przy niewielkiej pomocy nauczyciela) zorganizować jakąś zabawę, grę i ją sędziować
- ✓ Prowadzi zdrowy i higieniczny tryb życia, jest bardzo obowiązkowy
- ✓ Chętnie i aktywnie uczestniczył we wszystkich lekcjach wychowania fizycznego
- ✓ Nie przeszkadza kolegom i nauczycielowi w prowadzeniu zajęć – cechuje go koleżeństwo i uczynność
- ✓ Cechuje się wysoką kulturą w szkole, podczas imprezy sportowej, w każdej sytuacji życia codziennego
- ✓ Bierze udział w konkursach i zawodach sportowych, godnie reprezentując swoją szkołę.

OCENĘ BARDZO DOBRĄ otrzymuje uczeń, który:

- ✓ Całkowicie opanował zakres wymaganych umiejętności i wiadomości, osiąga duże postępy w indywidualnym usprawnianiu
- ✓ Aktywnie uczestniczył w zajęciach wychowania fizycznego

- ✓ Jest zawsze solidnie przygotowany do zajęć
- ✓ Prowadzi zdrowy i higieniczny tryb życia
- ✓ Uczestniczy i współorganizuje gry i zabawy z zakresu mini gier sportowych stosując uproszczone przepisy, przestrzega zasady „fair play”
- ✓ Nie przeszkadza kolegom i nauczycielowi w prowadzeniu zajęć, jest kulturalny w szkole i podczas imprezy sportowej, w życiu codziennym
- ✓ Bierze udział w zawodach sportowych, godnie reprezentując szkołę.

OCENĘ DOBRĄ otrzymuje uczeń, który:

- ✓ Bez zarzutów wywiązuje się ze swoich obowiązków
- ✓ Osiągnął postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości w zakresie stawianych wymogów i w indywidualnym usprawnianiu w stopniu zadowalającym
- ✓ Jest sumienny i staranny w wykonywaniu zadań i ćwiczeń oraz w zaangażowaniu w przebieg lekcji
- ✓ Nie przeszkadza kolegom i nauczycielowi w prowadzeniu zajęć, jest koleżeński, kulturalny w szkole i podczas imprezy sportowej
- ✓ Potrafi dokonać obiektywnej oceny własnej sprawności fizycznej oraz kolegów
- ✓ Prowadzi higieniczny tryb życia.

OCENĘ DOSTATECZNĄ otrzymuje uczeń, który:

- ✓ Opanował podstawowe wiadomości i umiejętności w zakresie stawianych wymogów, osiągnął postęp w indywidualnym usprawnianiu
- ✓ Pracuje na zajęciach wychowania fizycznego
- ✓ Posiada nawyki higieniczno-zdrowotne
- ✓ Jest grzeczny i uczynny wobec kolegów i nauczyciela

OCENĘ DOPUSZCZAJĄCĄ otrzymuje uczeń, który:

- ✓ Osiągnął słaby postęp w opanowaniu wiadomości i umiejętności w zakresie stawianych wymogów i w indywidualnym usprawnianiu
- ✓ Wykazuje się słabą starannością i sumiennością w wykonywaniu zadań i ćwiczeń oraz w zaangażowaniu w przebieg lekcji
- ✓ W ograniczonym stopniu opanował nawyki zdrowotno-higieniczne
- ✓ Nie uczestniczy w imprezach sportowo – rekreacyjnych, nie jest zainteresowany i zaangażowany w ich organizację

OCENĘ NIEDOSTATECZNĄ otrzymuje uczeń, który:

- ✓ Nie wykazał żadnego postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości w zakresie stawianych wymogów, nie usprawnia się
- ✓ Nie jest pilny i systematyczny na zajęciach wychowania fizycznego, często je opuszcza
- ✓ Nie opanował nawyków higieniczno-zdrowotnych, nie dba o rozwój fizyczny własnego organizmu
- ✓ Jego postawa społeczna względem kolegów i nauczyciela budzi wiele zastrzeżeń

Za trzykrotne i każde następne zgłoszone lub nie nieusprawiedliwione nieprzygotowanie się do zajęć, brak aktywności, brak zaangażowania w przebieg zajęć, uczeń otrzymuje częściowe oceny niedostateczne.

Za dodatkowe przygotowanie się do zajęć, aktywność i zaangażowanie w przebieg zajęć uczeń otrzymuje dodatkową ocenę motywującą

IV. Sposób informowania o ocenach:

O proponowanej ocenie semestralnej i rocznej rodzice i uczniowie zostaną poinformowani poprzez otrzymanie kartki z oceną, najpóźniej na dwa tygodnie przed konferencją klasyfikacyjną.

O uzyskanej przez ucznia niedostatecznej ocenie z przedmiotu na koniec semestru lub roku szkolnego rodzice zostaną powiadomieni pisemnie z możliwością jej poprawy na miesiąc przed radą klasyfikacyjną.

Opracował: Mirosław Włodarczyk