

**Wymagania edukacyjne i zasady oceniania dla klas V - VI z wychowania fizycznego -realizacja programu nauczania wychowania fizycznego „MAGIA RUCHU”**

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

Wymagania szczegółowe są opisane zgodnie ze schematem z podstawy programowej, tj. dla klasy IV, klas V–VI oraz VII–VIII.

Klasa V–VI		
1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1. W zakresie wiedzy uczniów:	2. W zakresie umiejętności uczniów:	
1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera); 2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa); 3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;	1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; 2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualnie i z partnerem; 3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem;	
Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczniów:
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej

<p>1. rozróżnia pojęcie oceny, kontroli i samokontroli;</p> <p>2. odczytuje z tabel i interpretuje wyniki testów sprawnościowych w odniesieniu do swojego wieku;</p>	<p>1. wykonuje test Coopera;</p> <p>2. wykonuje ze startu wysokiego biegi długie – na 300, 600, 800 i 1000 metrów;</p> <p>3. wykonuje bieg na dystansie 60 metrów ze startu niskiego;</p>	<p>6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;</p> <p>7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości</p>
<p>3. wymienia grupy mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie prawidłowej postawy ciała;</p> <p>4. wymienia i używa prawidłowej terminologii dotyczącej ćwiczeń kształtujących odpowiednie partie mięśni.</p>	<p>4. wykonuje rzut piłeczką palantową na odległość z miejsca i z rozbiegu;</p> <p>5. wykonuje rzuty piłką lekarską oburącz nad głową na odległość w przód i w tył;</p> <p>6. wykonuje pchnięcie kulą z miejsca i z doskoku;</p> <p>7. wykonuje zwisy i podciągania na drążku;</p> <p>8. wykonuje skoki jednonóż, obunóż i wieloskoki;</p> <p>9. wykonuje skok w dal z miejsca;</p> <p>10. wykonuje skok w dal z rozbiegu i odbicia ze strefy techniką naturalną;</p> <p>11. wykonuje próby pozwalające ocenić siłę mięśni brzucha;</p> <p>12. wykonuje próby pozwalające ocenić gibkość kręgosłupa w odcinku lędźwiowym;</p> <p>13. wykonuje indywidualnie i z partnerem ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe,;</p> <p>14. wykonuje ćwiczenia kształtujące koordynację bez przyboru i z przyborem.</p>	<p>psychofizycznych;</p> <p>10. motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np.: osoby niepełnosprawne, osoby starsze).</p>
<p><b>2. Aktywność fizyczna</b></p>		
<p>Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej</p>		
<p><b>1. W zakresie wiedzy uczniów:</b></p>	<p><b>2. W zakresie umiejętności uczniów:</b></p>	

<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;</li> <li>2) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;</li> <li>3) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;</li> <li>4) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE);</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłką w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłką do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłką do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, wykonuje zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;</li> <li>2) uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;</li> </ol>
<ol style="list-style-type: none"> <li>5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;</li> <li>6) rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;</li> <li>4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;</li> <li>5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;</li> <li>6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);</li> <li>7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez przyboru;</li> <li>8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;</li> <li>9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;</li> <li>10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;</li> <li>11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;</li> <li>12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;</li> <li>13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;</li> <li>14) przeprowadza fragment rozgrzewki;</li> </ol>

**Cele szczegółowe - treści do realizacji**

<b>W zakresie wiadomości uczeń:</b>	<b>W zakresie umiejętności uczeń:</b>	<b>W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:</b>
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. wymienia podstawowe przepisy i opisuje zasady minigier zespołowych oraz wybranych gier rekreacyjnych;</li> <li>2. opisuje zasady obrony „każdy swego” oraz obrony strefą;</li> <li>3. rozróżnia atak szybki od pozycyjnego w minigrach zespołowych;</li> <li>4. wyjaśnia pojęcie aktywności fizycznej dostosowanej do swojego wieku; wyjaśnia znaczenie rozgrzewki przed wysiłkiem fizycznym i opisuje jej zasady;</li> <li>6. wymienia aktualne aplikacje komputerowe niezbędne do wyszukiwania i wykorzystywania informacji dotyczących aktywności fizycznej;</li> <li>7. wymienia znanych sportowców w swoim regionie, w Polsce i na świecie;</li> <li>8. wymienia najważniejsze, cykliczne imprezy sportowe w regionie, w Polsce i na świecie;</li> <li>9. wymienia wybrane dyscypliny olimpijskie.</li> </ol>	<p><b>LEKKOATLETYKA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. wykonuje biegi wytrzymałościowe w terenie;</li> <li>2. wykonuje ćwiczenia rozwijające szybkość i wytrzymałość w terenie;</li> <li>3. wykonuje bieg krótki z różnych pozycji wyjściowych;</li> <li>4. wykonuje próby wchodzące w skład czwórboju lekkoatletycznego – bieg na 60 metrów, bieg na 600/1000 metrów, skok w dal lub wżwyz oraz rzut piłeczką palantową;</li> <li>5. wykonuje próby wchodzące w skład lekkoatletycznych igrzysk dzieci – pchnięcie kulą, bieg na dystansie 300 metrów, sztafetę 4x100, sztafetę szwedzką;</li> <li>6. prowadzi fragment rozgrzewki lekkoatletycznej;</li> <li>7. organizuje klasowe zawody lekkoatletyczne, z pomocą nauczyciela.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;</li> <li>2. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;</li> <li>3. wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;</li> <li>4. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;</li> <li>5. współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię .</li> </ol>
--	--	---

## **MINIGRY ZESPOŁOWE**

### **Minikoszykówka**

1. wykonuje podania piłki oburącz w miejscu, w biegu i ze zmianą miejsca w parach i w trójkach;
2. wykonuje podania jednorącz, kozłem i sytuacyjne;
3. wykonuje kozłowanie piłki w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu;
4. wykonuje kozłowanie piłką slalomem dalszą ręką od przeciwnika;
5. wykonuje rzuty do kosza z miejsca, po kozłowaniu i po podaniu od partnera;
6. wykonuje atak pozycyjny 1x1, 2x2, 3x3...;
7. wykonuje atak szybki zakończony rzutem do kosza;
8. wykonuje obronę „każdy swego”;
9. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minikoszykówkę;
10. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w koszykówkę systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;

### **Minipiłka ręczna**

1. wykonuje podania jednorącz półgórne w biegu zakończone rzutem do bramki;

2. wykonuje rzut do bramki z biegu i z wysoku;
3. wykonuje rzut karny do bramki;
4. wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki;
5. wykonuje atak szybki zakończony rzutem do bramki;
6. wykonuje obronę „każdy swego” oraz strefą;
7. wykonuje elementy techniki gry bramkarza;
8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze;
9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w piłkę ręczną systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;

#### **Minipiłka siatkowa**

1. przyjmuje postawę siatkarską w obronie i w ataku;
2. wykonuje odbicia piłką oburącz górą i dołem w różnych ustawieniach;
3. wykonuje odbicia piłką oburącz górą w wysoku;
4. wykonuje przyjęcie piłki po zagrywce;
5. wykonuje zagrywkę tenisową z linii 7 metrów;
6. wykonuje atak piłki po prostej;
7. wykonuje rozegranie piłki „na trzy”;
8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipiłkę siatkową;
9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w piłkę siatkową systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;

**Minipiłka nożna**

1. wykonuje prowadzenie piłki po prostej i slalomem wewnętrzną częścią stopy;
2. wykonuje prowadzenie piłki ze zmianą tempa i kierunku biegu;
3. wykonuje podanie piłki do partnera;
4. wykonuje przyjęcie i podanie piłki do partnera;
5. wykonuje strzał do bramki w miejscu, w biegu i po przyjęciu;
6. wykonuje elementy techniczne gry bramkarza;
7. wykonuje atak pozycyjny i kontratak;
8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipiłkę nożną;
9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w minipiłkę nożną systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym.

**GIMNASTYKA**

1. wykonuje przewrót w przód z marszu;
2. wykonuje przewrót w tył do rozkroku, półszpagatu i przysiadu;
3. wykonuje przewroty łączone w przód i w tył łącząc je w układ gimnastyczny wg inwencji nauczyciela;
4. wykonuje ćwiczenia równoważne na ławeczce;
5. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne na ścieżce: stanie na rękach, stanie na głowie z asekuracją;
6. wykonuje przerzut bokiem na prawą lub lewą stronę;

7. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne z piłeczką, laską gimnastyczną lub z innym, wybranym przyborem;
8. wykonuje prosty układ gimnastyczny na ścieżce w oparciu o własną ekspresję ruchową z przyborem lub bez przyboru;
9. wykonuje rozbieg i odbicie obunóż z odskoczni;
10. wykonuje skok rozkroczny przez kozła z asekuracją;
11. wykonuje naskok na skrzynię lub skok kuczny przez skrzynię z asekuracją;
12. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe zawody w gimnastyce.

#### **GRY REKREACYJNE**

##### **Badminton**

1. wykonuje chwyt forhendowy i bekhendowy raketki;
2. wykonuje serw forhendowy i bekhendowy długi i krótki;
3. wykonuje odbiór serwu;
4. wykonuje smecz i skrót przy siatce;
5. stosuje pozycje wyjściowe w grach pojedynczych i w grach podwójnych;
6. stosuje poznane elementy techniczne w grze pojedynczej i podwójnej w badminton;

##### **Tenis stołowy**

1. porusza się z raketką przy polu gry: zwiększa i zmniejsza odległość pomiędzy zawodnikiem a stołem, gra ze zmianą tempa i kierunku ataku;
2. wykonuje atak i przyjęcie piłeczki tenisowej w miejscu



	<p>i w ruchu;</p> <p>3. wykonuje uderzenia z rotacją piłeczki;</p> <p>4. stosuje różne metody obrony (blokowanie, zbijanie);</p> <p>5. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze pojedynczej i podwójnej w tenis stołowy;</p> <p><b>TANIEC</b></p> <p>1. wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych wg inwencji nauczyciela;</p> <p>2. prezentuje prosty układ taneczny do wybranej przez siebie muzyki;</p> <p>3. łączy kroki taneczne z elementami gimnastycznymi;</p> <p>4. wykonuje ćwiczenia kształtujące do muzyki (aerobik);</p> <p>5. odwzorowuje wybrany układ taneczny z wykorzystaniem informacji z różnych źródeł za pomocą komputera i podstawowych urządzeń cyfrowych.</p>	
<b>3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej</b>		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
<b>1. W zakresie wiedzy uczeń:</b>	<b>2. W zakresie umiejętności uczeń:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;</li> <li>2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</li> <li>3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;</li> <li>4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;</li> <li>2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;</li> <li>3) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad);</li> </ol>	
<b>Cele szczegółowe - treści do realizacji</b>		

W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej
<p>1. wyjaśnia ogólne zasady i przepisy minigier zespołowych i rekreacyjnych;</p> <p>2. podaje najczęściej występujące błędy w minigrach zespołowych;</p> <p>3. wyjaśnia co to jest falstart;</p> <p>4. rozróżnia sposoby postępowania w sytuacji nagłych wypadków – w szkole i poza szkołą;</p> <p>5. omawia zasady bezpieczeństwa podczas aktywnego spędzania wolnego czasu;</p> <p>6. wymienia niebezpieczne miejsca w swojej okolicy.</p>	<p>1. wykonuje samoasekurację podczas ćwiczeń ruchowych;</p> <p>2. dobiera ćwiczenia i zabawy odpowiednie do swojego wieku;</p> <p>3. dobiera strój sportowy do aktywności fizycznej dostosowując go do warunków atmosferycznych i pór roku;</p> <p>4. prezentuje elementy samoobrony – zasłonę, unik, pad;</p> <p>5. wykonuje skoki przez naturalne przeszkody i przyrządy gimnastyczne;</p> <p>6. pokonuje zwinnościowe tory przeszkód;</p> <p>7. stosuje ogólnie przyjęte zasady bezpieczeństwa uczestnicząc w roli kibica i zawodnika w konkurencjach lekkoatletycznych np. pchnięciu kulą, skoku wzwyż, skoku w dal, biegach sztafetowych;</p> <p>8. organizuje bezpieczną, wybraną przez siebie zabawę lub grę rekreacyjną;</p> <p>9. stosuje zasadę czystej gry podczas aktywności fizycznej;</p> <p>10. sędziuje wybrany przez nauczyciela przepis minigry zespołowej.</p>	<p>5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;</p> <p>8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;</p> <p>9. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazuje asertywność i empatię.</p>
<b>4. Edukacja zdrowotna</b>		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
<b>1. W zakresie wiedzy uczeń:</b>	<b>2. W zakresie umiejętności uczeń:</b>	
<p>1) wyjaśnia pojęcie zdrowia;</p> <p>2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia;</p> <p>3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;</p>	<p>1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;</p>	

<p>4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;</p> <p>5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE);</p>	<p>2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;</p> <p>3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych;</p>	
<p><b>Cele szczegółowe - treści do realizacji</b></p>		
<p><b>W zakresie wiadomości uczeń:</b></p>	<p><b>W zakresie umiejętności uczeń:</b></p>	<p><b>W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:</b></p>
<p>1. definiuje pojęcie zdrowia;</p> <p>2. wskazuje pozytywne mierniki zdrowia;</p> <p>3. wymienia zasady i metody hartowania organizmu;</p> <p>4. wymienia po kilka produktów wchodzących w skład poszczególnych pięter piramidy zdrowego żywienia;</p> <p>5. wyjaśnia różnicę pomiędzy ćwiczeniami rozciągającymi a relaksacyjnymi.</p>	<p>1. wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała w różnych pozycjach;</p> <p>2. prowadzi rozgrzewkę wzmacniającą poszczególne partie mięśniowe;</p> <p>3. łączy ćwiczenia kształtujące z ćwiczeniami oddechowymi;</p> <p>4. wykonuje zestawy ćwiczeń rozciągających i relaksacyjnych;</p> <p>5. dobiera odpowiedni strój sportowy do podejmowania aktywności fizycznej w różnych warunkach atmosferycznych;</p> <p>6. kontroluje intensywność wysiłku do swoich potrzeb i możliwości zdrowotnych.</p>	<p>5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;</p> <p>6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;</p> <p>7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;</p> <p>8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.</p>

Obszary podlegające ocenianiu:

### SYSTEMATYCZNOŚĆ

Uczestnictwo w zajęciach jest ważnym elementem w realizacji procesu wychowania fizycznego. Systematyczny udział w zajęciach ma za zadanie wdrażanie ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Dopuszczalny jest pewien procent nieobecności spowodowanej sytuacją losową. Uczeń na każdej lekcji ma odnotowywane, czy w niej czynnie uczestniczy, czy posiada odpowiedni strój.

### AKTYWNOŚĆ

- podejmowanie maksymalnego wysiłku dostosowanego do własnych możliwości,

- dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych
- sumienność wykonywania poleceń i ćwiczeń,
- szacunek do nauczyciela, koleżanki i kolegi,
- przestrzeganie przepisów i regulaminów poszanowania mienia sportowego szkoły oraz dbałość o przyrządy i przybory,
- dbałość o estetykę stroju i przestrzeganie zasad higieny osobistej,
- stosowanie samokontroli i samooceny,
- współpraca z nauczycielem i uczniami, organizowanie zawodów międzyklasowych (piłka koszykowa, siatkowa, ręczna, nożna, tenis stołowy) oraz innych imprez sportowych, turystycznych i rekreacyjnych, przeprowadzenie rozgrzewki.
- organizowanie przyborów do ćwiczeń (typowych i nietypowych), porządkowanie obiektów sportowych szkoły, prace dekoracyjne i informacyjne (gabłota sportowa, dekoracje, tablica informacyjna),
- odpowiednie zachowanie, dyscyplina na lekcji, kultura słowa, postępowania zgodnie z zasadą kulturalnego uczestnictwa i kibicowania podczas zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych,

Aktywność ucznia na zajęciach wychowania fizycznego zaznaczana jest przy pomocy znaków (+) i (-).

Plusy (+) uczniowie otrzymują za: przejawy zaangażowania, stosunek do przedmiotu,

Minusy (-) uczniowie otrzymują za niechętny i negatywny stosunek do uczestnictwa w zajęciach.

#### UMIĘTNOŚCI

Ruchowe : oceniana będzie technika wykonania elementów podczas gier zespołowych, gimnastycznych, tanecznych oraz testy i próby sprawnościowe.

Inne: oceniana będzie umiejętność prowadzenia rozgrzewki, sędziowania, organizacji zawodów np. klasowych, imprez itp.

**WIADOMOŚCI** – wiedza związana z kulturą fizyczną:

#### AKTYWNOŚĆ DODATKOWA

##### Sport

Za zdobycie punktowanego miejsca w zawodach powiatowych, , wojewódzkich i ogólnopolskich otrzymuje dodatkową ocenę celującą.

Za uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych ocenę celującą.

Oceniane jest także reprezentowanie szkoły w zawodach szkolnych

##### Rekreacja

Przez aktywność dodatkową, w obszarze rekreacja, należy rozumieć udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym jako zawodnik, pomocnik sędziego, pomocnik organizatora, protokolant, sprawozdawca, odpowiednio zaangażowany kibic;

W tym obszarze uczeń promowany jest oceną bardzo dobrą lub celującą.

**Ocena niedostateczna nie wynika z braku możliwości czy braku uzdolnień ucznia. Należy ją traktować wyłącznie jako skutek całkowitej niechęci ucznia do przedmiotu i do pracy na lekcjach oraz braku zaangażowania**

Uczeń otrzymuje średnią ocenę z 4 lub 5 obszarów:

Systematyczność

Umiejętności ruchowe

Wiadomości

Aktywność dodatkowa

Udział w zawodach nie jest podstawą do wystawienia oceny celującej na półrocze lub koniec roku szkolnego!

**Ocena niedostateczna nie wynika z braku możliwości czy braku uzdolnień ucznia. Należy ją traktować wyłącznie jako skutek całkowitej niechęci ucznia do przedmiotu i do pracy na lekcjach oraz braku zaangażowania.**