

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO



*„ Nie zmuszaj dzieci do aktywności lecz wyzwalaj ich aktywność.
Nie każ myśleć, lecz twórz warunki do myślenia. Nie żądaj, lecz przekonuj.
Pozwól dziecku pytać i powoli rozwijaj jego umysł tak, aby samo chciało wiedzieć”
Janusz Korczak*

Szkoła Podstawowa nr 45 z oddziałami integracyjnymi im. ks Jana Twardowskiego w Szczecinie

Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego został opracowany zgodnie z Ustawą o systemie oświaty z 7 września 1991 roku (Dz. U. 2018.1457) oraz Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z 3 sierpnia 2017 r. sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych. Jest zgodny z wewnątrzszkolnym systemem oceniania Szkoły Podstawowej nr 45 im. ks Jana Twardowskiego w Szczecinie oraz z podstawą programową przedmiotu wychowanie fizyczne dla II etapu kształcenia określoną w Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 roku, oraz programem nauczania „Wychowanie fizyczne dla ośmioletniej szkoły podstawowej” –Krzysztofa Warchoła

I. Cele kształcenia wychowania fizycznego dla II etapu edukacyjnego

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

III. Cele oceniania

- Uświadomienie uczniowi stopnia opanowania umiejętności ruchowych w różnych obszarach aktywności ruchowej objętych programem oraz ewentualnych braków w tym zakresie i sposobów poprawy własnej sprawności
- Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za własne ciało i zdrowie
- Dostarczenie rodzicom informacji o poziomie usprawnienia psychomotorycznego i funkcjonalnego
- Zwiększenie zainteresowania rodziców problemem sprawności i aktywności ruchowej dzieci
- Wzocnienie zainteresowania uczniów aktywnością ruchową

IV. Zasady oceniania

1. Oceny są jawne dla ucznia i jego rodziców. Na wniosek ucznia lub jego rodziców nauczyciel uzasadnia ustaloną ocenę w sposób określony w statucie szkoły.
2. Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi oraz przedmiotowymi zasadami oceniania (PZO), co potwierdza wpisem do dziennika lekcyjnego, a uczniowie potwierdzają podpisem na przygotowanej liście.
3. Przedmiotowe zasady oceniania (PSO) i wymagania edukacyjne są dostępne do wglądu uczniów i rodziców na stronie internetowej szkoły, o czym rodzice są powiadomieni na pierwszym zebraniu przez wychowawcę klasy.
4. **Uczeń w ciągu całego roku szkolnego uczeń podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.**
5. Uczeń ma prawo wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości, np. obniżona wysokość przyrządu.
6. O postępach ucznia rodzice są systematycznie informowani poprzez wpis do dziennika elektronicznego.

7. **Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego oprócz wiadomości i umiejętności pod uwagę brany jest w szczególności wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć**, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
8. Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.
9. Trenowanie w klubie sportowym nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.
10. Uczeń może nie być klasyfikowany, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny śródrocznej lub rocznej z powodu nieobecności na zajęciach (również usprawiedliwionych) przekraczających połowę czasu przeznaczanego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania. Ostateczną decyzję o klasyfikowaniu ucznia podejmuje nauczyciel przedmiotu.
11. Zgodnie z art. 44 Ustawy o systemie oświaty: a) Uczeń może nie być klasyfikowany z jednego, kilku albo wszystkich zajęć edukacyjnych, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na tych zajęciach przekraczającej połowę czasu przeznaczanego na te zajęcia. b) Uczeń nieklasyfikowany z powodu usprawiedliwionej nieobecności może zdawać egzamin klasyfikacyjny. c) Uczeń nieklasyfikowany z powodu nieusprawiedliwionej nieobecności może zdawać egzamin klasyfikacyjny za zgodą rady pedagogicznej.
12. Na miesiąc przed klasyfikacją roczną, uczeń i jego rodzice (prawni opiekunowie) powinni być poinformowani o zagrożeniu oceną niedostateczną lub nieklasyfikowaniem.
13. W przypadku uzyskania oceny śródrocznej / rocznej niedostatecznej uczniowi przysługuje prawo do egzaminu poprawkowego na zasadach określonych w Ustawie o systemie oświaty z 7 września 1991 roku z późniejszymi zmianami i Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych z 3 sierpnia 2017 r.
14. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie pisemnego podania oraz opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii. W przypadku, jeżeli okres zwolnienia z wychowania fizycznego uniemożliwia ustalenie oceny śródrocznej lub oceny rocznej klasyfikacyjnej, w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się zwolniony/zwolniona. Uczeń posiadający zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego jest obecny na lekcji i może być włączony w jego organizację.
15. Dyrektor po otrzymaniu pisemnej prośby od rodzica / prawnego opiekuna ucznia zwolnionego z zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii lekarza może zwolnić swoje ucznia z uczestnictwa w lekcji wychowania fizycznego, jeśli lekcje te są pierwszymi lub ostatnimi zajęciami w danym dniu. Rodzic może zwolnić dziecko z lekcji wychowania fizycznego sporadycznie, np. z powodu zaplanowanej wizyty u lekarza lub ważnych spraw rodzinnych. Nagminne zwalnianie ucznia z zajęć obowiązkowych przez rodzica będzie niezwłocznie zgłaszane do dyrektora szkoły.

16. Uczeń po przedłożeniu zaświadczenia lekarskiego może być zwolniony przez dyrektora z pewnych zadań ruchowych, z których nie jest oceniany.
17. Nauczyciel może zwolnić ucznia z ćwiczeń w przypadku złego samopoczucia lub niedyspozycji, ale tylko wtedy, gdy uczeń jest przygotowany do zajęć
18. Uczeń zobowiązany jest przynieść na każdą lekcję strój sportowy: obuwie sportowe, koszulkę, spodenki, dresy (w zależności od warunków atmosferycznych). Dopuszcza się noszenie stroju charakterystycznego dla danej dyscypliny sportowej, np. koszykarskiego, piłkarskiego lub okolicznościowych koszulek sportowych.
19. Uczeń może trzy razy w półroczu zgłosić nieprzygotowanie do zajęć lekcyjnych rozumiane jako brak stroju, co nauczyciel odnotowuje jako "minus". Kolejne nieprzygotowanie pozwala nauczycielowi na postawienie oceny niedostatecznej.
20. **Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii stosownej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikającym z programu nauczania.**
21. Jeżeli uczeń nie uczestniczył w jednej z obowiązujących procedur oceniania (z powodu nieobecności, bądź nie brania czynnego udziału w lekcji), ma obowiązek zaliczenia sprawdzianu w ciągu bieżącego półrocza, po uzgodnieniu terminu z nauczycielem. W tej sytuacji w dzienniku lekcyjnym w rubryce z ocenami wpisuje się (nb) „nieobecny”.
22. Uczeń ma prawo poprawić ocenę z wychowania fizycznego z obszarów wiadomości i umiejętności. Pozostałe obszary – systematyczność i aktywność ucznia na lekcjach – są wynikiem pracy ucznia w ciągu półrocza lub roku szkolnego i nie podlegają poprawie. W przypadku egzaminu poprawkowego lub klasyfikacyjnego uczeń może poprawić ocenę tylko z obszaru wiadomości i umiejętności, które były przedmiotem nauczania. Egzaminy te mają przede wszystkim formę zadań praktycznych (nie tylko z umiejętności ruchowych).
23. Rodzic/opiekun prawny może zwolnić (usprawiedliwić) ucznia z czynnego brania udziału w lekcji z powodu niedyspozycji zdrowotnej na okres jednego tygodnia.
24. W przypadku niedyspozycji zdrowotnej ucznia trwającej ponad tydzień, uczeń powinien przedłożyć zwolnienie lekarskie.
25. Postępy ucznia nauczyciel odnotowuje w dzienniku lekcyjnym oraz w swoim zeszycie pomocniczym.
26. Na lekcjach stosowane będą elementy oceniania kształtującego takie jak: cele, nacobezu, (do lekcji i sprawdzianu) oraz według uznania nauczyciela : pytania kluczowe, ocena koleżeńska
27. Uczeń będzie oceniany za pomocą oceny kształtującej i sumującej.
28. Ocena kształtująca to ustny lub pisemny komentarz nauczyciela zawierający wskazówki dla ucznia. Ocena sumująca wyrażona jest stopniem 1,2,3,4,5,6

29. Ocenie sumującej podlegają sprawdziany, przygotowanie do lekcji, aktywność, postęp w rozwoju sprawności fizycznej oraz udział w zawodach sportowych, pozostałe aktywności ucznia będą oceniane sumująco lub kształtująco

V. Formy kontroli i oceny

- Kontrola i ocena bieżąca.
- Ocena półroczna.
- Ocena końcowo-roczna.

VI. Testy sprawności fizycznej

Postępy uczniów w zakresie kształcenia i wychowania oraz aktywności ruchowej kontroluje się za pomocą różnorodnych, standaryzowanych testów. Testy nie są narzędziem służącym do wystawiania ocen. Kontrola postępów jest środkiem informacji dla nauczyciela o stopniu realizacji zadań kształcenia i wychowania. Nie formułuje się oceny na podstawie wyników testu sprawności fizycznej. Wyniki uzyskane z poszczególnych prób odnoszą się do postępu, który robi dany uczeń.

VII. Narzędzia do oceny

Ocenianie odbywa się za pomocą:

- Aktywności.
- Sprawdzianów wiadomości.
- Odpowiedzi ustnych
- Sprawdzianów umiejętności ruchowych.
- Udziału w konkursach i zawodach sportowych.
- Udziału w zajęciach klubu sportowego i zajęciach pozalekcyjnych.

VIII. Uwagi do kryteriów ocen z wychowania fizycznego

- Należy zachęcać uczniów do oceny swoich zadań, a więc samokontroli i kontroli wzajemnej.
- W celu wywołania wzmocnienia pozytywnej motywacji uczniów do aktywności ruchowej należy eksponować ich sukcesy.
- Nieudana próba zaliczenia określonej formy aktywności ruchowej przez ucznia nie może być przedmiotem krytycznych uwag.
- Nagradzać należy nie tylko oceną bardzo dobrą lub dobrą za wynik, ale także za postępy w usprawnianiu oraz za inwencję twórczą.
- Należy dążyć aby czynności kontroli i oceny przejmował uczeń.
- Uczniom należy stawiać konkretne wymagania.
- W ocenianiu należy uwzględnić możliwości fizyczne ucznia.

IX. Ocena

Ocenienie osiągnięć edukacyjnych ucznia polega na rozpoznawaniu przez nauczycieli poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego oraz wymagań edukacyjnych wynikających z realizowanych w szkole programów nauczania. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy brać przede wszystkim wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej. Wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki wychowania fizycznego rozumiany jest nie jako wysiłek fizyczny lecz całokształt starań ucznia na rzecz przedmiotu tj. z umiejętności, wiedzy, systematyczności i aktywności. Ocenianie ma na celu motywowanie ucznia do dalszych postępów w nauce i zachowaniu.

Kontrola i ocena osiągnięć ucznia, bez względu na rodzaj stosowanego rozwiązania, powinna być obiektywna i uzasadniona przez nauczyciela. Zbyt rygorystyczne i formalne ocenianie powoduje, że funkcja dydaktyczna przesłania lub eliminuje funkcję wychowawczą. Natomiast nadmierny liberalizm ogranicza znaczenie funkcji dydaktycznej i nie wzmacnia funkcji wychowawczej. T. Frołowicz uważa, że niezależnie od przyjętego przez nauczyciela sposobu oceniania ucznia, przedmiotem oceny z wychowania fizycznego nie powinna być sprawność fizyczna, gdyż stopień ten niewiele ma wspólnego z edukacją.

Ocena musi być jasna i zrozumiała, oparta na czytelnych kryteriach przedstawionych uczniom, uwzględnia indywidualne predyspozycje i możliwości. Ma charakter wspierający, podkreśla, co uczeń już opanował i zdobył. Ma za zadanie informować ucznia, motywować do dalszej pracy, wysiłku, samodoskonalenia. Ma umożliwić uczniowi samorealizację i planowanie rozwoju przez poznanie własnej sprawności i umiejętności. Jest informacją dla nauczyciela i rodziców/prawnych opiekunów o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach uczniów.

X. Obszary aktywności ucznia podlegające ocenie

Kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) Obszar I - Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) Obszar II - Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
- 3) Obszar III - Sprawność fizyczna (kontrola),

KLASA 4

- a) siła brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
- b) gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
- c) pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera,

KLASA 5

- a) siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
- b) gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
- c) pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

KLASA 6

- a) siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
- b) gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
- c) pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera

KLASA 7

- a) siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
- b) gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
- c) skok w dal z miejsca [według MTSF],
- d) bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
- e) bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],
- f) pomiar siły względnej [według MTSF]:

- zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
- podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
- g) biegi przedłużone [według MTSF]:
 - na dystansie 800 m – dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m – chłopcy,
- h) pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera ,

KLASA 8

- a) siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
- b) gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
- c) skok w dal z miejsca [według MTSF],
- d) bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
- e) bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],
- f) pomiar siły względnej [według MTSF]:
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
- g) biegi przedłużone [według MTSF]:
 - na dystansie 800 m – dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m – chłopcy,
- l) pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera

4) Obszar IV Umiejętności ruchowe

KLASA 4

a) gimnastyka:

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
- układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne),

b) minipiłka nożna:

- prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,
- uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,

c) minikoszykówka:

- kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
- podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,

d) minipiłka ręczna:

- rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,
- podanie jednorącz półgórne w marszu,

e) minipiłka siatkowa:

- odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,

KLASA 5**a) gimnastyka:**

- przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
- podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”,

b) minipiłka nożna:

- prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą,
- uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma),

c) minikoszykówka:

- kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
- rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki),

d) minipiłka ręczna:

- rzut na bramkę z biegu,
- podanie jednorącz półgórne w biegu,

e) minipiłka siatkowa:

- odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,

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

KLASA 6

a) gimnastyka:

- stanie na rękach przy drabinkach,
- przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,

b) 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 współwiczającego),

c) minikoszykówka:

- podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej koźłem w biegu,
- rzut do kosza z dwutaktu z biegu,

d) minipiłka ręczna:

- rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego,
- podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

e) minipiłka siatkowa:

- odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach,
- zagrywka sposobem dolnym z 4–5 m od siatki,

KLASA 7

a) gimnastyka:

- stanie na rękach przy drabinkach,
- łączone formy przewrotów w przód i w tył,

a) piłka nożna:

- zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
- prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,

b) koszykówka:

- zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
- podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

c) piłka ręczna:

- rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego,
- poruszanie się w obronie (w strefie),

d) piłka siatkowa:

- łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
- zagrywka sposobem dolnym z 5–6 m od siatki,

KLASA 8**a) gimnastyka:**

- przerzut bokiem,
- „piramida” dwójkowa,

b) piłka nożna:

- zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
- prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

c) koszykówka:

- zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
- podania oburącz sprzed klatki piersiowej koźłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

d) piłka ręczna:

- rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współwiczającego,
- poruszanie się w obronie „każdy swego”,

e) piłka siatkowa:

- wystawienie piłki sposobem oburącz górnym,
- zagrywka sposobem dolnym z 6 m od siatki,

5) Obszar V - Wiadomości z zakresu kultury fizycznej i edukacji zdrowotnej

KLASA 4

- a) uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- b) uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
- c) uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik,
- d) uczeń wymienia normy aktywności fizycznej dla swojego wieku,
- e) uczeń zna nową piramidę żywienia,

KLASA 5

- a) uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- b) uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia we- dług WHO (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
- c) uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik,
- d) uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia,
- e) uczeń zna zasady hartowania,

KLASA 6

- a) uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- b) uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
- c) uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu,
- d) uczeń wymienia negatywne mierniki zdrowia,
- e) uczeń zna przyczyny otyłości,

KLASA 7

- a) uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- b) uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne),
- c) uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- d)) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- e) uczeń wymienia zagrożenia wynikające ze stosowania substancji psychoaktywnych,
- f) uczeń potrafi scharakteryzować prawidłową postawę ciała,

KLASA 8

- a) wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- b) zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej,
- c) wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- d) wiadomości z edukacji zdrowotnej:
- e) uczeń wymienia pozytywne czynniki zdrowia,
- f) uczeń zna zagrożenia wynikające z anoreksji.

XI. Skala ocen

Zarówno w ocenianiu cząstkowym, jak i semestralnym oraz rocznym stosuje się następujące stopnie i ich cyfrowe odpowiedniki:

- 1 – niedostateczny
- 2 – dopuszczający
- 3 – dostateczny
- 4 – dobry
- 5 – bardzo dobry
- 6 – celujący

dotatkowe oznaczenia: Dopuszcza się stosowanie znaków plus (+) i minus (-) przy ocenach cząstkowych.

XII. Szczegółowe kryteria oceny półrocznej lub rocznej z wychowania fizycznego

1) Ocena celująca

Ocenę celującą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

- a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
- używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,
- systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
- jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;
- uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 95–100% zajęć,
- w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- pokazuje i demonstrowuje większość umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,
- w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,

- samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI,
- podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych,
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących,
- potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektownie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą,
- stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.
- ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

2) Ocena bardzo dobra

Ocenę bardzo dobrą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie miejskim lub gminnym,
- niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
- niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym,
- jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 90–94% zajęć,
- w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- pokazuje i demonstrowa niektóre umiejętności ruchowe,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,

- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,
- uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI,
- czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z nie- wielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o dużym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą,
- stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,

- posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,
- ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

3) Ocena dobra

Ocenę dobrą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do
- sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- raczej nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym,
- jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 85–89% zajęć,
- w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,

- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę po- prawie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przy- gotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w pro- gramie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą,
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela,
- uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI,
- raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z nie- wielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,

- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą,
- stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,
- ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

4) Ocena dostateczna

Ocenę dostateczną na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,
- często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 80–84% zajęć,

- w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w pro- gramie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- nie oblicza wskaźnika BMI,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z duży- mi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,

- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

5) Ocena dopuszczająca

Ocenę dopuszczającą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
- bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 70–79% zajęć,
- w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
- bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współwiczających,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- nie oblicza wskaźnika BMI,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności,

- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dopuszczającą,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

6) Ocena niedostateczna

Ocenę niedostateczną na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych:

- prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej,
- zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy poniżej 70% obowiązkowych zajęć,

- w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń,
- nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji zawsze zagraża zdrowiu, a nawet życiu współćwiczących,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, a nawet często je niszczy i dewastuje;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:

- nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej:

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z bardzo rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- nie potrafi wykonywać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości:

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę niedostateczną,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

XIII. Sposób informowania o ocenach

Nauczyciel, na początku roku szkolnego, informuje uczniów i rodziców/opiekunów prawnych o wymaganiach edukacyjnych, wynikających z realizowanej podstawy programowej oraz sposobach sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczniów. O uzyskanych ocenach uczniowie są informowani przez nauczyciela na bieżąco w formie ustnej lub pisemnej zaś rodzice/opiekunowie prawni na spotkaniach z rodzicami oraz w czasie indywidualnych rozmów. O przewidywanych ocenach rocznych, czy semestralnych oraz zagrożeniu oceną niedostateczną uczeń informowany jest ustnie, a jego rodzice/opiekunowie prawni w formie pisemnej na miesiąc przed posiedzeniem klasyfikacyjnej rady pedagogicznej. Za pisemne poinformowanie rodzica/opiekuna prawnego odpowiada wychowawca. Oceny są jawne i wpisywane do dziennika (w tym –elektronicznego).

XIV. Warunki uzyskiwania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej

- Uczeń spełnia wszystkie wymagania na przewidywaną ocenę
- Uczeń może ubiegać się o uzyskanie oceny wyższej o jeden stopień niż przewidywana
- Uczeń w ciągu roku szkolnego nie otrzymał oceny niedostatecznej za brak stroju,jeśli ubiega się o ocenę bardzo dobrą lub celującą
- Uczeń w ciągu roku szkolnego nie otrzymał uwagi za złe zachowanie na lekcji (np.za lekceważący stosunek do przedmiotu,postawę wobec uczniów i nauczyciela na lekcji wychowania fizycznego).
- Uczeń zgłasza nauczycielowi przedmiotu chęć uzyskania wyższej niż przewidywana przez nauczyciela rocznej oceny klasyfikacyjnej.
- Po stwierdzeniu przez nauczyciela, że uczeń spełnia warunki , może poprawić przewidywaną ocenę. Nauczyciel uzgadnia z uczniami zakres materiału, formę i termin poprawy.

- Poprawianie przewidywanej rocznej oceny klasyfikacyjnej musi być poprzedzone co najmniej dwukrotnym poprawianiem przez ucznia ocen bieżących w ciągu danego semestru.
- Aby poprawić przewidywaną ocenę roczną, ocena za pierwszy semestr musi być wyższa niż przewidywana ocena roczna.
- W przypadku wykazania się , ucznia umiejętnościami i wiedzą, przewidywana ocena roczna zostaje podwyższona przez nauczyciela.

XV. Wymagania edukacyjne dla II etapu kształcenia

Wymagania edukacyjne odnoszą się do zajęć prowadzonych w następujących blokach tematycznych:

ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

W tym bloku tematycznym zawarto treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Pomiar sprawności fizycznej nie powinien być kryterium oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne. Powinien służyć do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju. Podkreśla się znaczenie tych zagadnień w kontekście zdrowia, a nie oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne. Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące indywidualnych i zespołowych form rekreacyjno-sportowych. Układ treści uwzględnia zasadę stopniowania trudności i rozwój psychofizyczny ucznia. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, aktywności fizyczne z innych krajów europejskich oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej.

BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące organizacji bezpiecznego miejsca ćwiczeń, doboru i wykorzystania sprzętu sportowego, począwszy od bezpiecznych działań związanych z własną osobą, przez wspólne formy działania do świadomości odpowiedzialności za zdrowie innych.

EDUKACJA ZDROWOTNA

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym. Łączenie treści z tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmocnieniu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości. Treści w tym bloku wzmocniają znaczenie aktywnego i zdrowego trybu życia w celu jak najdłuższego zachowania sprawności i zdrowia.

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące rozwijania w toku uczenia się zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania.

KLASA 4 ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

W ZAKRESIE WIEDZY	W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI
<p><u>Uczeń:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;2. Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;3. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.	<p><u>Uczeń:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;2. Mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;3. Wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;4. Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;5. Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

W ZAKRESIE WIEDZY	W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI
<p><u>Uczeń:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;2. Opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;3. Rozróżnia pojęcia technika i taktyka;4. Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;5. Wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.	<p><u>Uczeń:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;2. Uczestniczy w minigrach;3. Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;4. Uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;

	<ol style="list-style-type: none"> 5. Wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych; 6. Wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową; 7. Wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; 8. Wykonuje marszobiegi w terenie; 9. Wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem; 10. Wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.
--	--

BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

W ZAKRESIE WIEDZY	W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI
<u>Uczeń:</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; 2. Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; 3. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 	<u>Uczeń:</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; 2. Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; 3. Posługuje się przybarami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; 4. Wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.

EDUKACJA ZDROWOTNA

W ZAKRESIE WIEDZY	W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI
<u>Uczeń:</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. Opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; 2. Opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej; 3. Opisuje zasady zdrowego odżywiania; 4. Opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych. 	<u>Uczeń:</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. Przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; 2. Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

W ZAKRESIE WIEDZY	W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI
<p style="text-align: center;"><u>Uczeń:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	<p style="text-align: center;"><u>Uczeń:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 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, indywidualne i z partnerem; 3. Demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

W ZAKRESIE WIEDZY	W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI
<p style="text-align: center;"><u>Uczeń:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; 2. Opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; 3. Opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych; 4. Wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej); 5. Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady; 6. Rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego. 	<p style="text-align: center;"><u>Uczeń:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo; 2. Uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; 3. Uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; 4. Organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną; 5. Wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;

	<ol style="list-style-type: none"> 6. Wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem); 7. Wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez; 8. Wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją; 9. Wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; 10. Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego; 11. Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; 12. Wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; 13. Wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody; 14. Przeprowadza fragment rozgrzewki.
--	---

BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

W ZAKRESIE WIEDZY	W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI
<p style="text-align: center;"><u>Uczeń:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej; 2. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; 3. Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; 4. Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku. 	<p style="text-align: center;"><u>Uczeń:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych; 2. Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; 3. Wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).

EDUKACJA ZDROWOTNA

W ZAKRESIE WIEDZY	W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI
<p style="text-align: center;"><u>Uczeń:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Wyjaśnia pojęcie zdrowia;2. Wpisuje pozytywne mierniki zdrowia;3. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu;4. Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;5. Omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).	<p style="text-align: center;"><u>Uczeń:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;2. Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;3. Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

KLASA 7 I 8

ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

W ZAKRESIE WIEDZY	W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI
<p style="text-align: center;"><u>Uczeń:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;2. Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;3. Wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.	<p style="text-align: center;"><u>Uczeń:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;2. Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;3. Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;4. Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;5. Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

W ZAKRESIE WIEDZY	W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI
<p style="text-align: center;"><u>Uczeń:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;2. Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;3. Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;4. Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);5. Opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;6. Wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.	<p style="text-align: center;"><u>Uczeń:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;2. Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;3. Planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;4. Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;5. Wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);6. Planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;7. Ppracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;8. Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;9. Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;10. Wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;11. Diagnostuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);12. Przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

W ZAKRESIE WIEDZY	W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI
<p style="text-align: center;"><u>Uczeń:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;2. Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.	<p style="text-align: center;"><u>Uczeń:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;2. Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

EDUKACJA ZDROWOTNA

W ZAKRESIE WIEDZY	W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI
<p style="text-align: center;"><u>Uczeń:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;2. Omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;3. Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;4. Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;5. Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.	<p style="text-align: center;"><u>Uczeń:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;2. Dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;3. Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

KOMPETENCJE SPOŁECZNE KLASY 4-8

Uczeń:

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;
2. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
3. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
4. Wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
5. Omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
6. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
7. Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
8. Wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
9. Współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
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)

XVI. Zasady BHP oraz obowiązujący strój na lekcjach WF

Zasady BHP (Bezpieczeństwa i Higieny Pracy) oraz obowiązujący strój na lekcjach WF mają na celu zapewnienie bezpieczeństwa uczniów podczas zajęć fizycznych oraz minimalizowanie ryzyka kontuzji. Oto najważniejsze zasady i wymagania dotyczące tych kwestii:

1. Zasady BHP na lekcjach WF:

1. **Rozgrzewka przed zajęciami** – przed rozpoczęciem intensywnych ćwiczeń należy wykonać odpowiednią rozgrzewkę, aby przygotować ciało do wysiłku fizycznego i zmniejszyć ryzyko kontuzji.

2. **Bezpieczne warunki na sali gimnastycznej** – sala gimnastyczna powinna być odpowiednio przygotowana do ćwiczeń: czysta, sucha i wolna od przeszkód. Sprzęt sportowy musi być sprawny i ustawiony w sposób, który zapewnia bezpieczeństwo. Nie wolno wchodzić na sale i wychodzić z sali bez pozwolenia nauczyciela. Kontrola stanu urządzeń należy do obowiązku nauczyciela. W przypadku wystąpienia usterki należy ją natychmiast usunąć i niebezpieczne miejsce odpowiednio zabezpieczyć. Nie wolno wchodzić do magazynu sprzętu bez pozwolenia nauczyciela.
 3. **Temperatura na Sali gimnastycznej podczas zajęć** - Temperatura w sali wychowania fizycznego powinna być dostosowana do intensywności ćwiczeń oraz komfortu uczniów. Zwykle zaleca się, aby wynosiła ona około 18–20°C. Zbyt wysoka temperatura może prowadzić do nadmiernego pocenia się i zmęczenia, a zbyt niska utrudnia rozgrzewkę i może wpłynąć na komfort ćwiczących. Oczywiście zależy to także od rodzaju aktywności — np. przy intensywnych zajęciach sportowych temperatura może być nieco wyższa. Ważne jest, by sala była dobrze wentylowana, aby zapewnić odpowiednią cyrkulację powietrza.
 4. **Kontrola zdrowia** – uczniowie, którzy mają jakiegokolwiek problemy zdrowotne (np. kontuzje, choroby), powinni poinformować nauczyciela o swojej sytuacji, aby dostosować ćwiczenia do ich stanu zdrowia.
 5. **Używanie odpowiednich akcesoriów** – np. bandaży, ochraniaczy czy nakładek na buty, jeżeli są one zalecane dla osób z określonymi potrzebami zdrowotnymi. Ze sprzętu sportowego należy korzystać tylko z przeznaczeniem.
 6. **Zasady zachowania** – należy przestrzegać zasad fair play, szanować innych uczestników zajęć, a także nie wykonywać niebezpiecznych, niekontrolowanych ruchów które mogą zagrażać pozostałym uczestnikom.
 7. **Żywność , napoje** – Na sale gimnastyczną nie wolno wносить jedzenia oraz napojów.
- 2. Obowiązujący strój na lekcjach WF:**
1. **Wygodna odzież sportowa** – Obowiązuje strój zmienny. Najczęściej są to luźne koszulki, spodenki lub legginsy, które nie krępują ruchów.
 2. **Obuwie sportowe** – najlepiej z gumową podeszwą, która zapewnia dobrą przyczepność do podłoża. Należy unikać obuwia, które może powodować poślizg oraz ślady na sali. Obuwie powinno być zmiennie by nie nanosić brudu.
 3. **Dodatkowe akcesoria** – Dziewczyny powinny mieć spięte włosy. Łańcuszki , kolczyki , pierścionki powinny być pozostawione w szatni.