**WYMAGANIA DLA WSZYSTKICH KLAS:**

Strój: sportowe koszulki, krótkie spodenki sportowe, dres z długim rękawem i długimi spodniami, strój typu getry, koszulki bądź spodenki termiczne. Strój sportowy powinien być wygodny, nie krępujący ruchów ćwiczących.

Obuwie sportowe: niebrudząca i nieślizgająca się podeszwa, buty powinny być wygodne trzymające się stopy podczas wykonywania ćwiczeń. Ponadto z uwagi na nowy parkiet, buty powinny być na białej podeszwie – niebrudzącej i nierysującej powierzchni użytkowej hali sportowej.

Zgłaszanie nieprzygotowania do lekcji przez ucznia: dopuszcza się trzy nieprzygotowania w

semestrze, każde kolejne powoduje wystawienie oceny niedostatecznej.

**Założenia ogólne:**

1.Celem głównym wychowania fizycznego jest zaszczepienie nawyków systematycznego uczestnictwa przez całe życie w różnorodnych formach zajęć ruchowych, poprzez zwiększenie aktywności fizycznej i ruchowej.

2.Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciel bierze pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć tj.: aktywne i systematyczne uczestniczenie w zajęciach.

3.Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach z wychowania fizycznego na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń wydanej przez lekarza na czas określony w tej opinii.

4. Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia ucznia w tych zajęciach wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.

5.Uczeń może być zwolniony przez nauczyciela w wyjątkowych okolicznościach w przypadku chwilowej niedyspozycji.

6.Jeżeli uczeń nie może uczestniczyć w zaliczeniach oraz sprawdzianach z powodu nieobecności lub nie przygotowania do zajęć jest zobowiązany w ciągu tygodnia uzupełnić braki.

6. Jeżeli okres zwolnienia ucznia z realizacji zajęć uniemożliwia ustalenie śródrocznej lub rocznej oceny w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się„zwolniony/zwolniona”

7.W przypadku opuszczenia ponad 50% lekcji bez usprawiedliwienia uczeń lub jego rodzice mogą złożyć wniosek o egzamin klasyfikacyjny. Zgodę na egzamin wyraża Rada Pedagogiczna.

8.Bieżąca ocena osiągnięć edukacyjnych odbywa się wg. skali ocen z WSO;

9.Ocena jest jawna oraz uzasadniona dla ucznia, jak i dla rodziców.

10.Uczniowie są na bieżąco informowani o uzyskanych ocenach.

**Sposoby oceniania osiągnięć uczniów**.

1. Postawa ucznia i systematyczność udziału w zajęciach wf

- aktywność i zaangażowanie

- przygotowanie do zajęć [odpowiedni strój]

- systematyczność udziału w zajęciach

- postawa wobec przedmiotu

- wywiązywanie się z postawionych zadań

- udział w zajęciach pozalekcyjnych, pozaszkolnych, udział w zawodach sportowych

- praca na rzecz szkolnego wychowania fizycznego

- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa

- stosunek do nauczyciela i do innych uczniów

- przestrzeganie ustalonych reguł i przepisów

- kultura słowna

3. Poziom umiejętności ruchowych

- postęp w opanowaniu umiejętności sportowych i rekreacyjnych wymienionych

w wymaganiach edukacyjnych z wychowania fizycznego na danym etapie kształcenia

4. Wiadomości z zakresu edukacji fizycznej

- znajomość zasad zdrowego trybu życia

- podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i zespołowych

- podstawowe przepisy ruchu drogowego

- podstawowe przepisy konkurencji LA

- poprawne nazewnictwo podstawowych ćwiczeń gimnastycznych

- przestrzeganie zasad fair play na boisku

Wymagania i umiejętności ucznia na określoną ocenę

Ocena celująca (cel)

- uczeń spełnia kryteria na ocenę bardzo dobrą

- potrafi wykazać się podczas lekcji obowiązkowością ,zdyscyplinowaniem

i odpowiedzialnością

- systematycznie jest przygotowany do zajęć [ strój sportowy]

- jego kultura osobista jest godna naśladowania

- wyróżnia się inicjatywą i aktywnością podczas lekcji

- doskonale potrafi współpracować w zespole

- baz zarzutu stosuje się podczas lekcji do zasad obowiązujący podczas zajęć

- przestrzega zasad fair play

- chętnie pomaga w przygotowaniu i przeprowadzeniu zawodów szkolnych

- propaguje sportowy tryb życia

- chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych

- bierze udział w różnych formach współzawodnictwa sportowego poza szkołą

Ocena bardzo dobra (bdb)

- uczeń całkowicie opanował materiał programowy

-na lekcji jest aktywny i zaangażowany

- aktywnie i systematycznie pracuje nad poprawą sprawności motorycznej

-systematycznie rozwija swoje umiejętności i zainteresowania

- jest koleżeński i kulturalny wobec innych

- stosuje się podczas lekcji do zasad obowiązujących podczas zajęć

- współpracuje w zespole

- starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania

- stara się propagować sportowy tryb życia

Ocena dobra (db)

- uczeń w większej części opanował materiał programowy

- utrzymuje sprawność motoryczną na stałym poziomie

- podejmuje próby sprostania nowym zadaniom [ jest otwarty na wyzwania ]

- podejmuje próby oceny swojej sprawności

- ćwiczenia wykonuje prawidłowo, nie dość dokładnie, z małymi błędami

- potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych

- nie zawsze potrafi współpracować w zespole

- często stosuje się podczas lekcji do zasad obowiązujących podczas zajęć

Ocena dostateczna (dst)

- uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie

-nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach

- bywa bardzo często nieprzygotowany do lekcji

- ma braki w wymaganych umiejętnościach

- dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną

- ćwiczenia wykonuje niepewnie, z większymi błędami technicznymi

- nie potrafi współpracować w zespole

- przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, w swojej postawie i stosunku

do kultury fizycznej

Ocena dopuszczająca (dop)

- uczeń nie opanował materiału programowego

- nie jest przygotowany do lekcji [ brak stroju ] ponad 50%

- ma bardzo niską sprawność motoryczną

- powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale

- wykazuje podstawowe braki w zakresie wymaganych umiejętności

- przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego

- ma niechętny stosunek do ćwiczeń

Ocena niedostateczna (ndst)

-uczeń nie zaliczył 70% sprawdzianów wynikających z realizacji programu

- ma lekceważący stosunek do kultury fizycznej [ notoryczny brak stroju ]

- nie przejawia chęci do pracy nad swoją bardzo niską sprawnością fizyczną

- najprostsze ćwiczenia wykonuje z błędami

- ma bardzo niski poziom kultury osobistej

- nie potrafi przestrzegać norm społecznych

**Po ukończeniu klasy V uczeń potrafi:**

- wykonać bieg kształtujący wytrzymałość tlenową,

- przebiec 60m w jak najkrótszym czasie,

- prawidłowo wykonać start niski i wysoki,

- wykonać rzut piłeczka palantową (z pomiarem odległości),

- wykonać skok w dal z rozbiegu techniką naturalną (z pomiarem odległości),

- wykonać rzut piłka lekarska w tył przez głowę (z pomiarem odległości),

- zastosować poznane zasady i przepisy gier zespołowych i rekreacyjnych

- uczestniczyć w rozgrywkach klasowych i międzyszkolnych,

- przestrzegać zasad bezpieczeństwa podczas zabaw i gier o każdej porze roku,

- dbać o prawidłową postawę ciała,

- rozumie znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka,

- dokonać pomiaru wysokości i masy ciała i z pomocą nauczyciela je zinterpretować,

- mierzyć tętno w spoczynku i po wysiłku,

- wymienia zasady i metody hartowania organizmu,

- bezpiecznie korzysta ze sprzętu i urządzeń sportowych,

- przestrzegać w trakcie rywalizacji sportowej zasady czystej gry,

- szanować przeciwnika w trakcie rywalizacji sportowej,

-podporządkowuje się decyzjom sędziom.

**Mini piłka koszykowa:**

- kozłować prawą i lewą ręką ze zmianą kierunku ruchu,

- podawać i chwytać piłkę z przed klatki piersiowej podczas ćwiczeń z partnerem,

- oddać rzut do kosza z miejsca i z biegu,

- kozłować piłkę w biegu z rzutem na kosz.

**Mini piłka nożna:**

- prowadzić piłkę prawą i lewą nogą,

-uderzyć piłkę wewnętrzną częścią stopy,

- uderzyć piłkę na bramkę z różnych pozycji,

- przyjmować piłkę w miejscu i w ruchu,

- zastosować poznane elementy w grze.

**Mini piłka siatkowa:**

- wykonać prawidłowe ustawienie całego ciała do odbicia sposobem górnym i dolnym,

- stosuje w grze odbicie piłki sposobem oburącz górnym i dolnym,

- przebić piłkę na druga stronę boiska.

**Mini piłka ręczna:**

- podać piłkę jednorącz do partnera poruszając się biegiem,

- podać piłkę jednorącz kozłem do partnera poruszając się biegiem,

- wykonać rzut na bramkę z miejsca, z wyskoku, z biodra, z biegu.

**Tenis stołowy:**

- przyjąć prawidłową postawę przy stole do tenisa

- wykonać prawidłowy serwis

- opanować prawidłową technikę poruszania się przy stole i posługiwania się rakietką

**Gimnastyka:**

- wykonać zwis na drążku,

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu,

- sprawdzić siłę mięśni brzucha,

- zna terminologię podstawowych ćwiczeń gimnastycznych i umie je zademonstrować,

- wykonuje proste skoki gimnastyczne przez ławeczkę i kozła,

- wykonać ćwiczenia kształtujące gibkość,

- wykonać podstawowe ćwiczenia z przyborami gimnastycznymi,

- wykonać stanie na głowie.