



## Skala ocen: klasa IV

### **Celujący ( 6 ):**

- uczeń posiada wysokie umiejętności z zakresu rozwoju i sprawności fizycznej, aktywności fizycznej, bezpieczeństwa w aktywności fizycznej i edukacji zdrowotnej zgodnie z treściami kształcenia dla swojego etapu edukacyjnego,
- uczeń posiada rozległą wiedzę z zakresu rozwoju i sprawności fizycznej, aktywności fizycznej, bezpieczeństwa w aktywności fizycznej i edukacji zdrowotnej zgodnie z treściami kształcenia dla swojego etapu edukacyjnego
- aktywnie i świadomie uczestniczy we wszystkich lekcjach wychowania fizycznego,
- poznaje przepisy i zasady mini gier sportowych w zakresie techniki i taktyki, potrafi współorganizować i sędziować imprezę rekreacyjno-sportową,
- rozumie sens uprawiania ćwiczeń ruchowych i ich wpływ na rozwój organizmu oraz potrafi dokonywać pomiarów fizycznych i interpretować ich wyniki z pomocą nauczyciela,
- posiada nawyki dbałości o higienę stroju, osobistą i estetykę miejsca ćwiczeń,
- jest kulturalny na imprezie sportowej i obiektywny w samoocenie i ocenianiu innych.

### **Bardzo dobry ( 5 ):**

- uczeń opanował zakres wymaganych wiadomości i umiejętności z zakresu rozwoju i sprawności fizycznej, aktywności fizycznej, bezpieczeństwa w aktywności fizycznej i edukacji zdrowotnej zgodnie z treściami kształcenia dla swojego etapu edukacyjnego,
- aktywnie i świadomie uczestniczy w lekcjach wychowania fizycznego,
- poznaje przepisy i zasady mini gier sportowych, potrafi współorganizować i sędziować imprezę rekreacyjno-sportową,
- rozumie i stosuje zasady higieniczno-zdrowotne zwłaszcza dotyczące bezpieczeństwa, higieny i zdrowego odżywiania,
- uczestniczy i współorganizuje zawody sportowe oraz przestrzega zasad „fair - play”,
- rozumie sens uprawiania ćwiczeń ruchowych i ich wpływ na rozwój organizmu,
- jest kulturalny na imprezie sportowej i obiektywny w samoocenie i ocenianiu innych.

### **Dobry ( 4 ):**

- uczeń w dobrym stopniu opanował zakres wymaganych wiadomości i umiejętności z zakresu rozwoju i sprawności fizycznej, aktywności fizycznej, bezpieczeństwa w aktywności fizycznej i edukacji zdrowotnej zgodnie z treściami kształcenia dla swojego etapu edukacyjnego,
- na zajęciach wychowania fizycznego wykazuje się dużą aktywnością i zaangażowaniem,
- rozumie i przeważnie stosuje podstawowe zasady higieniczno – zdrowotne dotyczące bezpiecznej aktywności, higieny i zdrowia,
- potrafi dokonywać obiektywnej samooceny sprawności swojej i kolegów,
- jest opanowany, koleżeński, kulturalny w szkole, na imprezie sportowej.

### **Dostateczny ( 3 ):**

- uczeń dostatecznie opanował zakres wymaganych wiadomości i umiejętności z zakresu rozwoju i sprawności fizycznej, aktywności fizycznej, bezpieczeństwa w aktywności fizycznej i edukacji zdrowotnej zgodnie z treściami kształcenia dla swojego etapu edukacyjnego,
- na zajęciach wychowania fizycznego wykazuje się przeciętną aktywnością i zaangażowaniem,
- przeważnie stosuje podstawowe zasady higieniczno – zdrowotne dotyczące bezpiecznej aktywności, posiada nawyki higieniczno zdrowotne,
- jest koleżeński i uczynny.

### **Dopuszczający ( 2 ):**

- uczeń ledwie spełnia podstawowe wymagania wiadomości i umiejętności z zakresu rozwoju i sprawności fizycznej, aktywności fizycznej, bezpieczeństwa w aktywności fizycznej i edukacji zdrowotnej zgodnie z treściami kształcenia dla swojego etapu edukacyjnego,
- wykazuje niską aktywność na zajęciach wychowania fizycznego lub często jest do nich nieprzygotowany,
- w ograniczonym stopniu opanował nawyki higieniczno-zdrowotne, nie dba o bezpieczeństwo podczas zajęć,
- nie uczestniczy w organizacji imprez sportowych i rekreacyjnych, nie zna przepisów, zasad gier lub zna je wybiórczo,

**Niedostateczny ( 1 ):**

- uczeń nie opanował wiadomości i umiejętności z zakresu rozwoju i sprawności fizycznej, aktywności fizycznej, bezpieczeństwa w aktywności fizycznej i edukacji zdrowotnej zgodnie z treściami kształcenia dla swojego etapu edukacyjnego,
- nie dba o fizyczny rozwój swego organizmu i nie czyni postępów w rozwoju i sprawności fizycznej,
- nie posiada nawyków higieniczno-zdrowotnych, nie dba o bezpieczeństwo podczas zajęć,
- nie uczestniczy w organizacji imprez sportowych i rekreacyjnych,
- nie ma pojęcia o przepisach i zasadach gier,
- wykazuje znaczące braki w integracji zespołowej i edukacji zdrowotnej.

**Skala ocen: klasa V i VI****Celujący ( 6 ):**

- uczeń posiada wysokie umiejętności z zakresu rozwoju i sprawności fizycznej, aktywności fizycznej, bezpieczeństwa w aktywności fizycznej i edukacji zdrowotnej zgodnie z treściami kształcenia dla swojego etapu edukacyjnego,
- uczeń posiada rozległą wiedzę z zakresu rozwoju i sprawności fizycznej, aktywności fizycznej, bezpieczeństwa w aktywności fizycznej i edukacji zdrowotnej zgodnie z treściami kształcenia dla swojego etapu edukacyjnego
- aktywnie i świadomie z maksymalnym zaangażowaniem uczestniczy we wszystkich lekcjach wychowania fizycznego,
- poznaje przepisy i zasady mini gier sportowych w zakresie techniki i taktyki, potrafi współorganizować i sędziować imprezę rekreacyjno-sportową, opisuje podstawowe zasady taktyki i obrony w wybranych grach zespołowych
- rozumie sens uprawiania ćwiczeń ruchowych i ich wpływ na rozwój organizmu oraz potrafi dokonywać pomiarów fizycznych i interpretować ich wyniki z pomocą nauczyciela, potrafi zademonstrować ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia
- posiada nawyki dbałości o higienę stroju, osobistą i estetykę miejsca ćwiczeń, często podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych
- jest kulturalny na imprezie sportowej i obiektywny w samoocenie i ocenianiu innych.

**Bardzo dobry ( 5 ):**

- uczeń opanował zakres wymaganych wiadomości i umiejętności z zakresu rozwoju i sprawności fizycznej, aktywności fizycznej, bezpieczeństwa w aktywności fizycznej i edukacji zdrowotnej zgodnie z treściami kształcenia dla swojego etapu edukacyjnego,
- aktywnie i świadomie uczestniczy w lekcjach wychowania fizycznego, zazwyczaj daje z siebie maksimum wysiłku i zaangażowania,
- poznaje przepisy i zasady mini gier sportowych, potrafi współorganizować i sędziować imprezę rekreacyjno-sportową,
- rozumie i stosuje zasady higieniczno-zdrowotne zwłaszcza dotyczące bezpieczeństwa, higieny i zdrowego odżywiania, wyjaśnia pojęcie zdrowia i potrafi wymienić zasady hartowania organizmu,
- uczestniczy i współorganizuje zawody sportowe oraz przestrzega zasad „fair - play”,
- rozumie sens uprawiania ćwiczeń ruchowych i ich wpływ na rozwój organizmu,
- jest kulturalny na imprezie sportowej i obiektywny w samoocenie i ocenianiu innych.

**Dobry ( 4 ):**

- uczeń w dobrym stopniu opanował zakres wymaganych wiadomości i umiejętności z zakresu rozwoju i sprawności fizycznej, aktywności fizycznej, bezpieczeństwa w aktywności fizycznej i edukacji zdrowotnej zgodnie z treściami kształcenia dla swojego etapu edukacyjnego,
- na zajęciach wychowania fizycznego wykazuje się dużą aktywnością i zaangażowaniem,
- rozumie i przeważnie stosuje podstawowe zasady higieniczno – zdrowotne dotyczące bezpiecznej aktywności, higieny i zdrowia, potrafi wyjaśnić pojęcie zdrowia i wie jak o nie dbać,
- potrafi dokonywać obiektywnej samooceny sprawności swojej i kolegów,
- jest opanowany, koleżeński, kulturalny w szkole, na imprezie sportowej.

**Dostateczny ( 3 ):**

- uczeń dostatecznie opanował zakres wymaganych wiadomości i umiejętności z zakresu rozwoju i sprawności fizycznej, aktywności fizycznej, bezpieczeństwa w aktywności fizycznej i edukacji zdrowotnej zgodnie z treściami kształcenia dla swojego etapu edukacyjnego,
- na zajęciach wychowania fizycznego wykazuje się przeciętną aktywnością i zaangażowaniem,
- zna podstawowe nawyki zdrowotne, częściowo potrafi zdefiniować pojęcie zdrowia i jak o nie dbać,
- przeważnie stosuje podstawowe zasady higieniczno – zdrowotne dotyczące bezpiecznej aktywności, posiada nawyki higieniczno zdrowotne,
- jest koleżeński i uczynny, nie podejmuje się jednak pomocy przy trudniejszych zadaniach; sędziowaniu zawodów czy ustawianiu taktyki,
- elementy techniczne z gier zespołowych opanował w minimalnym stopniu,

**Dopuszczający ( 2 ):**

- uczeń ledwie spełnia podstawowe wymagania wiadomości i umiejętności z zakresu rozwoju i sprawności fizycznej, aktywności fizycznej, bezpieczeństwa w aktywności fizycznej i edukacji zdrowotnej zgodnie z treściami kształcenia dla swojego etapu edukacyjnego,
- wykazuje niską aktywność na zajęciach wychowania fizycznego lub często jest do nich nieprzygotowany,
- w ograniczonym stopniu opanował nawyki higieniczno-zdrowotne, nie dba o bezpieczeństwo podczas zajęć,
- nie uczestniczy w organizacji imprez sportowych i rekreacyjnych, nie zna przepisów, zasad gier lub zna je wybiórczo,
- elementy techniczne z gier zespołowych stanowią dla niego wyzwanie, nie opanował ich lub nie umie zastosować,

**Niedostateczny ( 1 ):**

- uczeń nie opanował wiadomości i umiejętności z zakresu rozwoju i sprawności fizycznej, aktywności fizycznej, bezpieczeństwa w aktywności fizycznej i edukacji zdrowotnej zgodnie z treściami kształcenia dla swojego etapu edukacyjnego,
- nie dba o fizyczny rozwój swego organizmu i nie czyni postępów w rozwoju i sprawności fizycznej,
- nie posiada nawyków higieniczno-zdrowotnych, nie dba o bezpieczeństwo podczas zajęć,
- nie uczestniczy w organizacji imprez sportowych i rekreacyjnych,
- nie ma pojęcia o przepisach i zasadach gier,
- wykazuje znaczące braki w integracji zespołowej i edukacji zdrowotnej.

Narzędzia służące ocenianiu ucznia:

1. Obserwacja ucznia: przygotowanie do lekcji - strój sportowy, współdziałanie w grupie, przygotowywanie i prowadzenie rozgrzewki, pomoc w organizacji zajęć, sędziowaniu.
2. Testy sprawności fizycznej; Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej, Test Coopera dla dzieci.
3. Ustne sprawdzanie wiadomości, zwłaszcza dotyczących bezpieczeństwa i higieny, edukacji zdrowotnej, przepisów gier i zabaw oraz znajomości celów bieżącej lekcji.
4. Obserwacja aktywności oraz zaangażowania ucznia w realizację zadań i celów lekcji.
5. Samoocena ucznia (ocenie kształtujące), jego interpretację wyników oraz postępów.
6. Udział w konkursach i zawodach sportowych, rozwój pasji i zainteresowań ucznia.

Opracowali na rok szk. 2018/2019 dostosowując do nowej podstawy programowej, ze zmianami na rok szkolny 2019/2020:

nauczyciele wychowania fizycznego  
Agnieszka Potrykus      mgr Tomasz Joryn