

## Ocenianie wf

Przy ocenianiu w szczególności bierze się pod uwagę:

- ✓ wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu,
- ✓ aktywność na lekcji,
- ✓ wkład pracy i zaangażowanie w wykonywanie określonych zadań,
- ✓ wykazywanie postępów w osobistym usprawnianiu,
- ✓ systematyczność udziału w zajęciach.

### Ocena celująca

Uczeń:

- opanował umiejętności i wiedzę zawartą w wymaganiach edukacyjnych na bardzo wysokim poziomie,
- biegło wykorzystuje i prezentuje zdobytą wiedzę i umiejętności,
- na bieżąco otrzymuje oceny bardzo dobre i celujące,
- jest aktywny i bardzo zaangażowany w pracę na lekcji,
- zawsze kieruje się zasadą fair play,
- swą postawą i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń,
- posiada wiedzę i nawyki higieniczno - zdrowotne,
- systematycznie doskonali swoje umiejętności ruchowe, wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu,
- ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie, lekko i dokładnie,
- zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych,
- osiąga bardzo wysokie wyniki (na miarę swoich możliwości) w testach i próbach sprawności fizycznej,
- pomaga w organizacji życia sportowego klasy i szkoły.

### Ocena bardzo dobra

Uczeń:

- opanował wiadomości i umiejętności zawarte w wymaganiach edukacyjnych na wysokim poziomie,
- wykorzystuje i prezentuje zdobytą wiedzę i umiejętności,
- na bieżąco otrzymuje oceny dobre i bardzo dobre,
- jest aktywny na lekcjach,
- ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, lecz nie dość lekko,
- zna przepisy dyscyplin sportowych objętych programem,
- jest koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny,
- potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce,
- podnosi poziom sprawności swych umiejętności ruchowych,
- nie budzi zastrzeżeń postawą i stosunkiem do przedmiotu,
- posiada wiedzę i nawyki higieniczno - zdrowotne.

### **Ocena dobra**

Uczeń:

- opanował wiadomości i umiejętności zawarte w wymaganiach edukacyjnych na zadowalającym poziomie,
- systematycznie i aktywnie uczestniczy w zajęciach,
- na bieżąco otrzymuje oceny dobre,
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi,
- nie budzi zastrzeżeń postawą i stosunkiem do przedmiotu,
- wykazuje stały poziom umiejętności ruchowych.

### **Ocena dostateczna**

Uczeń:

- opanował materiał zawarty w wymaganiach edukacyjnych ze znacznymi lukami,
- uczestniczy w zajęciach,
- na bieżąco otrzymuje oceny dostateczne,
- wykazuje braki w postawie i stosunku do przedmiotu,
- ćwiczenia wykonuje bez należytej pewności, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi, wykazuje małą ruchliwość,
- wykazuje nikłe postępy w usprawnianiu,
- jest mało zaangażowany w realizację zadań na lekcji,
- nie w pełni wykorzystuje swoje możliwości ruchowe.

### **Ocena dopuszczająca**

Uczeń:

- opanował materiał zawarty w wymaganiach edukacyjnych na bardzo niskim poziomie,
- jest mało aktywny na zajęciach,
- wykazuje lekceważący stosunek do przedmiotu, swym zachowaniem stwarza zagrożenie dla zdrowia innych,
- niechętnie wykonuje ćwiczenia,
- mimo posiadanej świadomości nie wykazuje dbałości o zdrowie i higienę osobistą,
- nie wykorzystuje swoich możliwości ruchowych.

### **Ocena niedostateczna**

Uczeń:

- nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności zawartych w wymaganiach edukacyjnych ujętych w planie wynikowym,
- ma lekceważący stosunek do przedmiotu,
- nie pracuje na lekcjach,
- nie zaliczył obowiązkowych sprawdzianów i testów,

- nie korzysta z możliwości systematycznego poprawiania ocen,
- wykazuje niechęć i brak zainteresowania jakąkolwiek działalnością ruchową,
- jego zachowanie na zajęciach zagraża zdrowiu innych,
- nie korzysta z pomocy i wskazówek nauczyciela.

Uczniów klas IV-VIII szkoły podstawowej obowiązują testy sprawnościowe. Wyniki przeprowadzonych raz w roku testów nie będą miały wpływu na ocenę ucznia z wychowania fizycznego.

Wśród czterech testów, które będą przeprowadzane wśród uczniów znajdują się:

- skok w dal z miejsca - mierzący skoczność i siłę,
- Beep test, czyli 20-metrowy bieg wahadłowy służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych,
- wahadłowy bieg po kopercie 10 m x 5 m, badający zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjne ucznia,
- popularna „deska”, znana również jako plank, wskazująca na zdolności siłowo-wytrzymałościowe.