Główne obszary kompetencji ucznia kończącego klasę V:

◆ 1. Sprawność fizyczna i rozwój motoryczny

Uczeń:

- rozwija podstawowe cechy motoryczne (siła, szybkość, zwinność, wytrzymałość, koordynacja),
- wykonuje poprawnie bardziej złożone ćwiczenia gimnastyczne i sprawnościowe (np. przewrót w tył, podpory, równowaga),
- zna i wykonuje ćwiczenia kształtujące wytrzymałość i ogólną sprawność fizyczną,
- potrafi samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę.

◆ 2. Umiejętności z gier zespołowych i indywidualnych

Uczeń:

- zna i stosuje zasady gier zespołowych (np. piłka nożna, siatkówka, koszykówka, ręczna, unihokej),
- potrafi współdziałać w zespole i stosować taktykę gry,
- rozwija umiejętności techniczne (prowadzenie piłki, podania, rzuty, odbicia, zagrywki),
- rozumie i stosuje zasady fair play.

◆ 3. Umiejętności z lekkoatletyki

Uczeń:

- zna i wykonuje podstawowe konkurencje lekkoatletyczne (bieg krótki i długi, skok w dal, rzut piłeczką palantową),
- zna podstawowe zasady startu i techniki poruszania się w różnych konkurencjach,
- potrafi zmierzyć i ocenić wyniki własne i kolegów.

◆ 4. Pływanie

Uczeń:

- potrafi pływać przynajmniej dwoma stylami (np. grzbietowym i dowolnym – kraul),
- potrafi przepłynąć dystans minimum 25 m bez zatrzymania (zalecane),
- zna zasady bezpiecznego korzystania z pływalni i akwenów wodnych,
- potrafi wykonać proste skoki do wody i elementy zanurzania,
- rozumie zasady higieny związane z korzystaniem z basenu.

◆ 5. Turystyka i rekreacja

Uczeń:

- zna formy aktywnego wypoczynku (np. marsz, wycieczki piesze, rowerowe, zabawy terenowe),
- zna podstawowe zasady poruszania się po drogach i w terenie (również z wykorzystaniem mapy),
- potrafi przygotować się do krótkiej wycieczki lub marszu na orientację.

◆ 6. Zdrowie i bezpieczeństwo

Uczeń:

- zna zasady higieny osobistej i aktywności fizycznej,
- rozumie wpływ ruchu na zdrowie i dobre samopoczucie,
- potrafi dobrać strój i obuwie do rodzaju aktywności,
- zna zasady udzielania pierwszej pomocy w podstawowym zakresie (wezwanie pomocy, pozycja bezpieczna).

◆ 7. Kompetencje społeczne i emocjonalne

Uczeń:

- potrafi pracować w zespole i przyjąć różne role (lider, członek drużyny),
- rozwiązuje konflikty sportowe zgodnie z zasadami fair play,
- uczy się odpowiedzialności za siebie i innych,
- potrafi ocenić swoje możliwości i stawiać sobie cele rozwojowe.

◆ 8. Samoocena i refleksja

Uczeń:

- potrafi ocenić swój poziom sprawności fizycznej i postępy,
- zna własne mocne i słabe strony w aktywności fizycznej,
- podejmuje próby poprawy wyników i pracy nad sobą.

Kryteria oceniania wychowania fizycznego w klasach IV-VIII, bazująca na nowej podstawie programowej:

Kryterium	Ocena niedostateczna (1)	Ocena dopuszczająca (2)	Ocena dostateczna (3)	Ocena dobra (4)	Ocena bardzo dobra (5)	Ocena celująca (6)
Aktywność fizyczna i udział w zajęciach	Brak aktywności, nieuczestniczenie w zajęciach	Bardzo niski udział w zajęciach, i mało zaangażowany	Udział w zajęciach, ale mało zaangażowany	Regularny udział w zajęciach, zaangażowanie, wykazuje się dobrą frekwencją	Aktywny udział, angażowanie się w różnorodne formy WF Frekwencja na poziomie 79% -70%	Wysoka aktywność, inicjatywa w zajęciach i poza nimi, frekwencja na zajęciach na poziomie 80% - 100%
Postawa i zaangażowanie	Brak szacunku do zasad, niechęć do współpracy	Częste braki, słaba postawa społeczna, niedbałość	Stosunkowo dobra postawa, ale z brakiem pełnego zaangażowania	Dobra postawa, aktywne zaangażowanie i przestrzeganie zasad	Wysoka motywacja, dobra współpraca i szacunek do innych, przestrzeganie zasad fair play	Wzorowa postawa, pomoc innym, inicjatywa w grupie, przestrzeganie zasad fair play
Umiejętności fizyczne i technika	Brak umiejętności w zakresie ćwiczeń, niepoprawna technika	Minimalne próby, błędne wykonania, brak chęci	Umiejętności w podstawowych ćwiczeniach, technika do poprawy	Dobre opanowanie podstawowych umiejętności i techniki	Bardzo dobra technika w różnych formach aktywności	Doskonała technika, wysoki poziom w różnych dyscyplinach
Wiedza o zdrowiu i sporcie	Brak wiedzy na temat zdrowego stylu życia i sportu	Zaledwie podstawowa wiedza o zdrowiu i sporcie	Z pomocą nauczyciela zna niektóre zasady, podstawowa wiedza	Dobra wiedza o zdrowiu, higienie fizycznej, sporcie	Bardzo dobra wiedza, umiejętność stosowania zasad zdrowego stylu życia	Doskonała znajomość zasad zdrowia, higieny, sportu, prewencja urazów
Postępy w rozwoju fizycznym	Brak postępów, brak zaangażowania w poprawę kondycji	Minimalne postępy w zakresie sprawności fizycznej	Niewielkie postępy w zakresie sprawności fizycznej	Wyraźne postępy w kondycji, zwiększona wydolność	Duże postępy, poprawa techniki i wydolności fizycznej	Widoczna doskonała kondycja i szybki rozwój fizyczny
Umiejętność pracy w zespole	Brak współpracy, nieprzestrzeganie zasad fair play	Współpraca, ale często problematyczna lub niepełna	Współpraca, ale często problematyczna lub niepełna	Dobra współpraca w grupie, przestrzeganie zasad gry oraz fair play	Bardzo dobra współpraca, szacunek do kolegów i koleżanek, wysoka kultura gry	Wzorowa współpraca, pomoc innym, wysoka kultura gry
Osiągnięcia w rywalizacji	Brak osiągnięć, brak zaangażowania w rywalizację	Brak osiągnięć, brak zaangażowania w rywalizację	Skromne osiągnięcia, bez większego zaangażowania	Osiągnięcia na poziomie klasy lub szkoły	Wysokie osiągnięcia w rywalizacji sportowej	Doskonałe wyniki w zawodach, osiągnięcia na poziomie szkolnym i pozaszkolnym

Uwagi do tabeli:

- **Aktywność fizyczna**: Ocena bierze pod uwagę regularność uczestnictwa w zajęciach oraz intensywność zaangażowania w ćwiczenia.
- **Postawa i zaangażowanie**: Oceniane są zarówno motywacja, jak i stosunek do kolegów, zasad i nauczyciela.
- **Umiejętności fizyczne**: Odnosi się do ogólnej sprawności i techniki wykonywania ćwiczeń oraz postępów w zakresie różnych dyscyplin.
- **Wiedza o zdrowiu i sporcie**: Dotyczy znajomości zasad dotyczących zdrowia, higieny i sportu w kontekście teorii oraz praktyki.
- **Postępy w rozwoju fizycznym**: Ocena postępów ucznia w poprawie kondycji i sprawności fizycznej na przestrzeni czasu.
- **Umiejętność pracy w zespole**: Współpraca, komunikacja i przestrzeganie zasad gry w sportach drużynowych.
- **Osiągnięcia w rywalizacji**: Mierzone są wyniki w zawodach, jak również zaangażowanie i postawa w rywalizacji.

Ocenianie uczniów na lekcjach wychowania fizycznego według nowej podstawy programowej będzie bardziej zróżnicowane i uwzględniające zarówno aspekty fizyczne, jak i emocjonalne oraz społeczne. W nowej podstawie programowej kładzie się nacisk na rozwój wszechstronny ucznia, dlatego **kryteria oceny będą obejmować różne elementy aktywności, postaw oraz postępów.** Podstawowe zasady oceniania na WF w nowej podstawie programowej obejmują kilka kluczowych obszarów.

1. Aktywność fizyczna i zaangażowanie

- Uczniowie będą oceniani na podstawie **aktywności fizycznej** w czasie lekcji. Oznacza to, że uczniowie, którzy regularnie biorą udział w ćwiczeniach i zajęciach, będą oceniani pozytywnie.
- **Zaangażowanie** ucznia w zajęcia, jego aktywność, współpraca w grupie, entuzjazm do podejmowania wyzwań sportowych i różnorodnych aktywności będą miały wpływ na ocenę.

2. Postawa ucznia

- Ocenianie będzie obejmować również **postawę** ucznia na lekcjach. To oznacza, że uczniowie, którzy wykazują **pozytywne nastawienie**, są **otwarci na współpracę**, przestrzegają **zasad fair play** i wspierają innych, będą oceniani wyżej.
- **Szacunek do nauczyciela i rówieśników**, współpraca w grupie, a także **odpowiedzialność** za swoje działania, będą miały znaczenie w ocenie końcowej.

3. Umiejętności fizyczne i technika

- W nowej podstawie programowej duży nacisk kładzie się na **rozwój umiejętności fizycznych**. Oceniane będą zdolności w różnych dziedzinach sportu, takich jak:
  - Bieganie, skakanie, rzucanie, chód
  - Ćwiczenia z zakresu koordynacji, równowagi, gimnastyki
  - Umiejętności w drużynowych grach sportowych (np. piłka nożna, piłka ręczna, koszykówka, siatkówka, unihokej)
- **Technika wykonywania ćwiczeń** jest również jednym z ważniejszych elementów oceny. Będzie brana pod uwagę poprawność ruchów oraz postępy ucznia.

4. Wiedza o zdrowiu, sporcie i aktywności fizycznej

- Uczniowie będą również oceniani na podstawie swojej **wiedzy** o zdrowym stylu życia, zasadach higieny fizycznej, roli aktywności fizycznej w życiu codziennym, oraz znaczeniu sportu.
- **Znajomość zasad bezpieczeństwa**, zapobiegania urazom i stosowania odpowiedniej odzieży oraz obuwia sportowego również będzie miała wpływ na ocenę.

5. Postępy w rozwoju fizycznym

- Oceny będą uwzględniały również **postępy** w rozwoju fizycznym ucznia, tj. jak zmieniają się jego zdolności motoryczne, siła, wytrzymałość, szybkość itp.
- To oznacza, że uczniowie, którzy poprawiają swoje wyniki, nawet jeśli na początku nie osiągają najlepszych wyników, mogą być oceniani wyżej za swoje **zaangażowanie** i **postęp** w rozwoju.

6. Współpraca i umiejętności społeczne

- Uczniowie będą również oceniani pod kątem **umiejętności pracy w zespole**. Dotyczy to zarówno współpracy w grach drużynowych, jak i wzajemnego wsparcia w ćwiczeniach.
- **Szacunek dla innych**, współpraca, pomaganie w trudnych momentach i gotowość do wspólnej pracy nad celami będą brane pod uwagę przy ocenie.

7. Osiągnięcia sportowe

- Uczniowie, którzy biorą udział w **zawodach sportowych** (szkolnych, międzyszkolnych) mogą być również oceniani na podstawie swoich wyników. Wyniki w zawodach będą miały wpływ na ocenę, ale nie będą decydujące, jeśli chodzi o ocenę końcową,.

Będzie dokonywany pomiar czasowy poszczególnych testów w celach diagnozujących i poglądowych potrzebnych do wyłonienia reprezentacji na zawody sportowe.

Ocenie będzie podlegać technika wykonywanych zadań oraz zaangażowanie ucznia jakie wkłada w jego wykonanie.

Pięć „+” za aktywność ocena bardzo dobra

Pięć „- ‘ brak aktywności ocena niedostateczna

Dopuszcza się Trzy „ – „ braki stroju w semestrze, kolejne skutkują ocenami niedostatecznymi.

Ocena postępu aktywności fizycznej:

	IV	V	VI	VII	VIII
Lekka Atletyka	60m, 800/600m , 12 min biegu Rzut piłeczką palantową Skok w dal , lub z miejsca	60m,300m 800/600m , 12 min biegu Rzut piłeczką palantową Skok w dal , lub z miejsca	60m,300m,400m 1000/800m , 12 min biegu Rzut piłeczką palantową Skok w dal , lub z miejsca	100m, 300m,400m 1000/800m , 12 min biegu Pchnięcie kulą Skok w dal, lub z miejsca	100m 300m,400m 1000/800m , 12 min biegu Pchnięcie kulą Skok w dal, lub z miejsca
Gimnastyka	Przewrót w przód	Przewrót w przód z postawy wysokiej Przewrót w tył do rozkroku	Łączony przewrót w przód i tył Stanie na rękach przy użyciu drabinek	Wymyk i odmyk na drążku Stanie na rękach przy drabinkach	Wymyk i odmyk na drążku Stanie na rękach przy drabinkach
Gry Zespołowe	Piłka ręczna : Rzut piłki jednorącz i chwyt Piłka koszykowa: kozłowanie slalomem, rzut z miejsca z określonej odległości Piłka siatkowa : Zagrywka sposobem dolnym	Piłka ręczna : Rzut piłki jednorącz i chwyt Piłka koszykowa: kozłowanie slalomem ze zmianą ręki z rzutem do kosza, rzut z miejsca z określonej odległości Piłka siatkowa : Odbicia piłki sposobem górnym	Piłka ręczna : Rzut piłki jednorącz i chwyt Piłka koszykowa: kozłowanie piłki zakończone rzutem do kosza z biegu, rzut z miejsca z określonej odległości Piłka siatkowa: zagrywka tenisowa górna	Piłka ręczna : Rzut piłki jednorącz zakończone rzutem na bramkę Piłka koszykowa: kozłowanie piłki zakończone rzutem do kosza z biegu, rzuty osobiste Piłka siatkowa : Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym	Piłka ręczna : Rzut piłki jednorącz zakończone rzutem na bramkę Piłka koszykowa: kozłowanie piłki zakończone rzutem do kosza z biegu, rzuty osobiste Piłka siatkowa : łączenie odbicia piłki sposobem górnym i dolnym
Pływanie	25m styl dowolny, 25m styl grzbietowy, wytrzymałość pływacka, nurkowanie	25m styl dowolny , 25m styl grzbietowy, wytrzymałość pływacka, nurkowanie	25m styl dowolny, 25m styl grzbietowy, wytrzymałość pływacka, nurkowanie		