

Formy i sposoby uzyskiwania ocen z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Uczeń zobligowany jest do uzyskania w bieżącym roku szkolnym ustalonej w poniższej tabeli liczby ocen niezbędnych do uzyskania klasyfikacji:

Klasa	Semestr	Sprawdzian umiejętności i wiadomości	Liczba przewidzianych sprawdzianów
1	I semestr	<ol style="list-style-type: none"> 1. Regulamin BHP 2. Skłony tułowia w przód na materacu z 2kg piłka lekarską 3. Bieg ciągły 15 minut 4. Gimnastyka podstawowa – przewroty łączone w przód i w tył 5. Technika odbić piłki sposobem oburącz górnym i dolnym 6. Zwis przodem na drążku 	6
	II semestr	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bieg wahadłowy 10x5 2. Skok w dal z miejsca 3. Deska – Plank 4. Beep Test 5. Sprawnościowy tor przeszkód 	5
2	I semestr	<ol style="list-style-type: none"> 1. Regulamin BHP 2. Skłony tułowia w przód na materacu z 2kg piłka lekarską 3. Bieg ciągły 15 minut 4. Technika zagrywki sposobem górnym – piłka siatkowa 5. Piłka koszykowa – technika dwutaktu z prawej strony tablicy 6. Ugięcia ramion w podporze przodem 	6
	II semestr	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bieg wahadłowy 10x5 2. Skok w dal z miejsca 3. Deska – Plank 4. Beep Test 5. Sprawnościowy tor przeszkód 	5
3	I semestr	<ol style="list-style-type: none"> 1. Regulamin BHP 2. Skłony tułowia w przód na materacu z 2kg piłka lekarską 3. Bieg ciągły 15 minut 4. Przeskoki przez 5 części skrzyni (10 razy) 5. Przysiady przy drabince (60 sekund) 	6

		6. Podciąganie na drążku nachwytem (chłopcy) zwis na drążku nachwytem (dziewczęta)	
	II semestr	1. 1.Bieg wahadłowy 10x5 2. Skok w dal z miejsca 3. Deska – Plank 4. Beep Test 5. Sprawnościowy tor przeszkód	5
4	I semestr	1. Regulamin BHP 2. Skłony tułowia w przód na materacu z 2kg piłka lekarską 3. Bieg ciągły 15 minut 4. Sprawnościowy tor przeszkód 5. Rzuty piłkami lekarskimi na odległość (5 rzutów) 6. Bieg wahadłowy 10x 10 m.	6
	II semestr	1. Bieg wahadłowy 10x5 2. Skok w dal z miejsca 3. Deska – Plank 4. Beep Test	4

Dodatkowe wymagania:

Uczeń jest oceniany raz w miesiącu za aktywny udział w lekcji oraz obecność na lekcji:

- 100% aktywnej obecności – ocena 6
- 80% aktywnej obecności – ocena 5
- 70% aktywnej obecności – ocena 4
- 50% aktywnej obecności – ocena 3
- 40% aktywnej obecności – ocena 2
- 30% aktywnej obecności – ocena 1

Dodatkowa aktywność na wychowaniu fizycznym:

- reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych,
- udział w dodatkowych zajęciach sportowych (SKS),
- udział w dodatkowych zajęciach pozaszkolnych (potwierdzonych zaświadczeniem).

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywaniu 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.