

## **SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA OŚMIOKLASOWEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

### **Założenia ogólne**

1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania szkoły.
2. Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom postaw, aktywności, umiejętności, sprawności fizycznej i wiadomości.
3. Minimalna liczba ocen cząstkowych z przedmiotu wychowanie fizyczne w ciągu jednego semestru wynosi - 4
4. Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
- 5. Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.**
6. Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej, wyjazdach na basen itp.
7. Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
8. Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym – na koniec pierwszego i drugiego semestru.
9. Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej itp.
10. Ocena może być obniżona o jeden stopień.
11. Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii [Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.].
12. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona” [Rozporządzenie MEN z dnia 1.06.2015 r.]. Zał. nr 1
13. Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51 % i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec semestru lub roku szkolnego.
14. Rada pedagogiczna szkoły, w której uczeń opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51 % i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.
15. Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.

**Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane wg następującej skali ocen:**

- 2 – dopuszczający
- 3 – dostateczny
- + 3 – plus dostateczny
- 4 – dobry
- + 4 – plus dobry
- 5 – bardzo dobry
- + 5 – plus bardzo dobry
- 6 – celujący

## **Wymagania szczegółowe – edukacja wczesnoszkolna klas I- III szkoły podstawowej**

W klasach I –III przedmiot kontroli i oceny obejmuje:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) umiejętności ruchowe:
  - a) przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
  - b) przeskoki zawrotne przez ławeczkę, odbijając się z jednej lub obunóż,
  - c) przejście równoważne z workiem na głowie po odwróconej ławeczce,
  - d) skoki przez skakankę- wykonanie próby polega na wielokrotnym przeskakiwaniu przez skakankę obunóż lub jednonóż, do oceny brany jest wynik najlepszej próby, uczeń ma 3 próby,
  - e) kozłowanie w marszu prawą lub lewą ręką,
  - f) chwyt piłkę oburącz i podaje jednorącz (mała piłka), oburącz (duża piłka)

## **Wymagania szczegółowe w klasie IV szkoły podstawowej**

W klasie IV szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- Sprawność fizyczną (kontrola):
  - siła mięśni brzucha -siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s.,
  - gibkość -skłon tułowia w przód z podwyższenia,
  - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu - próba Ruffiera
- umiejętności ruchowe:
  - gimnastyka:
    - przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
    - układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne),
  - mini piłka nożna:
    - prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,
    - uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,
  - mini koszykówka:
    - kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
    - podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,
  - mini piłka ręczna:
    - rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,
    - podania jednorącz półgórne w marszu,
  - mini piłka siatkowa:
    - odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,
- wiadomości:
  - uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
  - uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub test pisemny),
  - uczeń zna wszystkie próby ISF K .Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

## **Wymagania szczegółowe w klasie VI szkoły podstawowej**

W klasie VI szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczną (kontrola):
  - siła mięśni brzucha -siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s.,
  - gibkość -skłon tułowia w przód z podwyższenia,
  - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
4. umiejętności ruchowe:
  - gimnastyka:
    - przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
    - podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”,
  - mini piłka nożna:
    - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą,
    - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma),
  - mini koszykówka:
    - koźlowanie piłki w biegu ze zmianą ręki koźlującej i kierunku poruszania się,
    - rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez koźlowania piłki),
  - mini piłka ręczna:
    - rzut na bramkę z biegu,
    - podanie jednorącz półgórne w biegu,
  - mini piłka siatkowa:
    - odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,
    - zagrywka sposobem dolnym z 3-4 m od siatki,
5. wiadomości:
  - uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
  - uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO,
  - uczeń zna test Coopera, potrafi do samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

### **Wymagania szczegółowe w klasie VII szkoły podstawowej**

W klasie VII ocenie podlegają następujące obszary aktywności ucznia:

- 1)postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2)systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3)sprawność fizyczną{kontrola}
  - siła mięśni brzucha-siady z leżenia tyłem wykonane w czasie 30 s{według MTSF}
  - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia{według MTSF}
  - skok w dal z miejsca{według MTSF}
  - bieg ze startu wysokiego na 50 m{według MTSF}
  - bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków{według MTSF}
  - pomiar siły względnej
  - zwis na ugiętych rękach- dziewczęta{według MTSF}
  - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy{według MTSF}
  - biegi przedłużone
  - na dystansie 800m dziewczęta
  - na dystansie 1000 m –chłopcy
  - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu- Test Coopera
- 4) umiejętności ruchowe
  - gimnastyka
  - stanie na rękach przy drabinkach
  - łączone przewroty w przód i w tył,
  - piłka nożna

- zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
  - prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
    - koszykówka
  - zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
  - podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
  - uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych {odpowiedzi ustne lub pisemny test}
    - piłka ręczna
  - rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i po podaniu od współwiczającego,
  - poruszanie się w obronie {w strefie}
    - piłka siatkowa
  - łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
  - zagrywka sposobem dolnym z 5-6 m od siatki,
- 5)wiadomości:
- uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje jego wynik za pomocą siatki centylowej{odpowiedzi ustne}
  - uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia {odpowiedzi ustne lub pisemny test}

### **Wymagania szczegółowe w klasie VIII szkoły podstawowej**

W klasie VII ocenie podlegają następujące obszary aktywności:

- 1)postawę ucznia i jego kompetencje społeczne
  - 2)systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
  - 3)sprawność fizyczną {według MTSF},
    - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonane w czasie 30s.
    - gibkość –skłon tułowia w przód z podwyższenia
  - skok w dal z miejsca{według MTSF}
  - bieg ze startu wysokiego na 50 m{według MTSF}
  - bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków{według MTSF}
    - pomiar siły względnej
  - zwis na ugiętych rękach- dziewczęta{według MTSF}
  - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy{według MTSF}
    - biegi przedłużone
  - na dystansie 800m dziewczęta
  - na dystansie 1000 m –chłopcy
  - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu- Test Coopera
- 4) umiejętności ruchowe
- gimnastyka
  - przerzut bokiem
  - mostek
    - piłka nożna
  - zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
  - prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania ,
    - koszykówka
  - zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
  - podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
    - piłka ręczna
  - rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem piłką i po podaniu od współwiczającego,
  - poruszanie się w obronie „każdy swego”

- piłka siatkowa
- wystawienie piłki sposobem oburącz górnym,
- zagrywka sposobem dolnym z 6 m od siatki,
- 5)wiadomości:
- wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji psychoaktywnych { odpowiedzi ustne lub pisemny test},
- zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej,
- wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej{odpowiedzi ustne lub pisemny test}

### **Szczegółowe kryteria oceny semestralnej lub rocznej z wychowania fizycznego**

- **OCENA CELUJĄCA**

Ocenę celującą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

- postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 5 kryteriów):
- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
- używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,
- systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych, uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;
- systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów):
- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 95-100% zajęć,
- w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- pokazuje i demonstrowa większość umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,

- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,
- w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;
- sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 5 kryteriów):
- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI,
- podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;
- aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 5 kryteriów)
- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych,
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących,
- potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektownie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;
- wiadomości (spełnia co najmniej 3 kryteria):
- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą,
- stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

- **OCENA BARDZO DOBRA**

Ocenę bardzo dobrą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

- postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 4 kryteria):
- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie miejskim lub gminnym,
- niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
- niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;
- systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 4 kryteria):
- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 90-94% zajęć,
- w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;
- sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 4 kryteria):
- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela
- uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,

- oblicza wskaźnik BMI,
- czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;
- aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 4 kryteria)
- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonać ćwiczenie o dużym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki lub rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;
- wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria):
- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą,
- stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

- **OCENA DOBRA**

Ocenę dobrą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

- postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 3 kryteria):
- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- nie zawsze używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,



- raczej nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;
- systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 3 kryteria):
- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 85-89% zajęć,
- w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji prowadzącego zajęcia;
- sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 3 kryteria):
- zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą,
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela
- uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI,
- raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;
- aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 3 kryteria)
- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki lub nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,

- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;
- wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):
- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą,
- stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

- **OCENA DOSTATECZNA**

Ocenę dostateczną na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

- postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 2 kryteria):
- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,
- często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;
- systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 2 kryteria):
- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 80-84% zajęć,
- w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie spełnia funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,

- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- często nie stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;
- sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 2 kryteria):
- zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujętych w programie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- nie oblicza wskaźnik BMI,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;
- aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 2 kryteria)
- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki lub nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;
- wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):
- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i w kraju.
- **OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

Ocenę dopuszczającą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

- postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 1 kryterium):
- bardzo często jest nieprzygotowany do zajęć wychowania fizycznego, zapomina stroju,
- często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
- bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;
- systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 1 kryterium):
- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 70-79% zajęć,
- w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współćwiczących,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;
- sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 1 kryterium):
- zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujętych w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- nie oblicza wskaźnik BMI,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,

- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;
- aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 1 kryterium)
- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki lub nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;
- wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):
- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dopuszczającą,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i w kraju.

- **OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocenę niedostateczną na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

- postawy i kompetencji społecznych:
- prawie zawsze jest nieprzygotowany do zajęć wychowania fizycznego, zapomina stroju,
- bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej,
- zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,

- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;
- systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:
- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy poniżej 70% obowiązkowych zajęć,
- w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń,
- nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji zawsze zagraża zdrowiu, a nawet życiu współćwiczących,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;
- sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:
- nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;
- aktywności fizycznej:
- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z bardzo rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- nie potrafi wykonywać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki lub nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;
- wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):
- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę niedostateczną,

- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i w kraju.

5. Przy dłuższej absencji chorobowej lub innej związanej np. z sytuacją rodzinną uczniów nie ma obowiązku zaliczenia programu, który realizowany był w tym okresie.

6. Sytuacja wymieniona w punkcie 5 nie obniża oceny.