

# **PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

## **Założenia ogólne**

1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania szkoły.
2. Wszystkie oceny mają wagę 0.
3. Uczeń ma prawo poprawić ocenę niedostateczną i dopuszczającą.

4. Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
5. Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
6. 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.
7. 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.
8. Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
9. Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym - na koniec pierwszego i drugiego semestru.
10. Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
11. 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.
12. Ocena może być obniżona o jeden stopień.
13. 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 specjalistę, na czas określony w tej opinii.
14. 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”.
15. 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.
16. 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.
17. Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.
18. Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej skali ocen:

1

- niedostateczny

- |   |                 |
|---|-----------------|
| 2 | - dopuszczający |
| 3 | - dostateczny   |
| 4 | - dobry         |
| 5 | - bardzo dobry  |
| 6 | - celujący      |

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

W klasie IV 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 30 s [według MTSF],
  - gibkość - skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
  - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu - Próba Ruffiera.
- 4) umiejętności ruchowe:
  - gimnastyka:
    - przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
    - układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót wprzód, klęk podparty, leżenie przewrotne),
  - minipiłka nożna:
    - prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,
    - uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,
  - minikoszykówka:
    - kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
    - podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,
  - minipiłka ręczna:
    - rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,
    - podanie jednorącz półgórne w marszu,
  - minipiłka siatkowa:
    - odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie, 5) wiadomości:
  - uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
  - uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
  - uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

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

W klasie V 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 30 s [według MTSF],
  - gibkość - skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
  - 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”,
  - minipiłka nożna:
    - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą,
    - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma),
  - minikoszykówka:
    - kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
    - rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki),
  - minipiłka ręczna:
    - rzut na bramkę z biegu,
    - podanie jednorącz półgórne w biegu,
  - minipiłka siatkowa:
    - odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,
    - zagrywka sposobem dolnym z 3-4 m od siatki,
- 5) wiadomości:
  - uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
  - uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny), uczeń zna test Coopera i potrafi go samodzielnie wykonać oraz zinterpretować swój 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 30 s [według MTSF],
  - gibkość - skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
  - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu - Test Coopera.
- 4) umiejętności ruchowe:
  - gimnastyka:
    - stanie na rękach przy drabinkach,
    - przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,
  - minipiłka nożna:
    - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,
    - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współwiczającego),
  - minikoszykówka:
    - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,
    - rzut do kosza z dwutaktu z biegu,
  - minipiłka ręczna:
    - rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego,
    - podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
  - minipiłka siatkowa:
    - odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach,
    - zagrywka sposobem dolnym z 4-5 m od siatki,
- 5) wiadomości:
  - uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
  - uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
  - uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.

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

W klasie VII 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 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 [według MTSF]:
    - zwis na ugiętych rękach - dziewczęta,
    - podciąganie w zwisie na drążku - chłopcy,
  - biegi przedłużone [według MTSF]:
    - na dystansie 800 m - 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 formy przewrotów 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,
  - piłka ręczna:
    - rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i 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 zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
  - uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny 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 VIII 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 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 [według MTSF]:
    - zwis na ugiętych rękach - dziewczęta,
    - podciąganie w zwisie na drążku - chłopcy,
  - biegi przedłużone [według MTSF]:
    - na dystansie 800 m - dziewczęta,
    - na dystansie 1000 m - chłopcy,
  - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu - Test Coopera [opis i kryteria w aneksie],
- 4) umiejętności ruchowe:
  - gimnastyka:
    - przerzut bokiem,
    - „piramida” dwójkowa,
  - piłka nożna:
    - zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
    - prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
  - koszykówka:
    - zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
    - podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
  - piłka ręczna:
    - rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem piłką i 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 wspomagających negatywnie proces treningowy (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:

- a) 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!!!**

- b) 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;
- c) 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;
- d) 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;
- e) 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, wykazując się zainteresowaniem wydarzeń sportowych.

#### **OCENA BARDZO DOBRA**

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

- a) 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 odpowiednich 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;
- b) 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 demonstrowa niektóre umiejętności ruchowe,
  - 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;
- c) 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 sprawnościowe, w których 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;
- d) 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 wykonywać ćwiczenia o dużym stopniu trudności,

- wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza,
  - stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,
  - stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;
- e) wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria):
- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą,
  - stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
  - posiada rozległą 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:

- a) 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 ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
  - charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
  - nie zawsze używa odpowiednich 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;
- b) 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 współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
  - nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
  - dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;
- c) 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 sprawnościowe, w których 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;
- d) 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 wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,
  - wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy 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;
- e) 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:

- a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 2 kryteria):
  - jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza 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;
- b) 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 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,
  - często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
  - dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;
- c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 2 kryteria):
  - zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte 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 wskaźnika 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;
- d) 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, 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;
- e) 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 kraju.

### **OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

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

- a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 1 kryterium):
- bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, 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;
- b) 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 współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
  - bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współwiczających,
  - nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;
- c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 1 kryterium):
- zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
  - umie 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,
  - nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
  - nie oblicza wskaźnika BMI,
  - nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;
- d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 1 kryterium):
- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażąco 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 czy 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;
- e) 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 kraju.

### OCENA NIEDOSTATECZNA

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

- a) postawy i kompetencji społecznych:
  - prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, 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 oraz 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;
- b) 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, a nawet często je niszczy i dewastuje;
- c) 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;
- d) 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, 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;
- e) wiadomości:
  - 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 kraju.