

# Wymagania edukacyjne z wf

## 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 wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
3. Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
4. Przy ustalaniu oceny semestralnej lub rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.
5. Nauczyciel wystawia ocenę za każdą dodatkową aktywność ucznia tj. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej, wyjazdach na basen itp.
6. Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
7. Obniżenie oceny z wychowania fizycznego 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.
8. Średnia ważona decyduje o ocenie końcowo-rocznej.
9. 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 10.06.2015r.).
10. 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 10.06.2015r.).
11. Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 70% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec semestru lub roku szkolnego.

12. Rada pedagogiczna szkoły, w której uczeń opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 70% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.
13. Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne(umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.
14. 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

Do każdej oceny cząstkowej można stawiać plusy(+) lub minusy(-).

## **I.1.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 30s (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 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,
  - podanie jednorącz półgórnie w marszu,
- mini piłka 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.

## **I.2.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 ciągu 30s (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),
- mini koszykówka:
  - 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,
- mini piłka siatkowa:
  - odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,
  - zagrywka sposobem dolnym z 3 – 4 m od siatki,

#### 5) wiadomości:

- uczeń zna odstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
- uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
- uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

## **I.3. 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 ciągu 30s (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 koźłem 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 sciany,

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.

## **I.IV. 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 ciągu 30s (według MTSF),
  - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (według MTSF),
  - skok w dal z miejsca (według MTSF),
  - bieg ze startu wysokiego na 50m (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 na zwisie na drążku – chłopcy,
- biegi przedłużone (według MTSF):
  - na dystansie 800m – dziewczęta,
  - na dystansie 1000m – 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 wysokości 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).

## **I.5. 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 ciągu 30s (według MTSF),
  - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (według MTSF),
  - skok w dal z miejsca (według MTSF),
  - bieg ze startu wysokiego na 50m (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 na zwisie na drążku – chłopcy,
  - biegi przedłużone (według MTSF):
    - na dystansie 800m – dziewczęta,
    - na dystansie 1000m – chłopcy,
  - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera,
- 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 wysokoju 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).

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

## 1) 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 sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- wzorowo pełni funkcję lidera grupy lub kapitana drużyny,
- pokazuje i demonstrowuje 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 2 kryteria):**

- 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.

## 2) 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 zawsze 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 wysokim 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,
- systematycznie 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 sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,

- bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- pokazuje i demonstruje 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 współwiczających 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 drużyny szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) **wiadomości ( spełnia co najmniej 2 kryteria ):**

- 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 bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

### 3) **OCENA DOBRA**

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

a) **podstawy 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 nauczycieli 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 sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętność 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 ):**

- 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.

**4) 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 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 rozgrzewek lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie za pomocą nauczyciela lub współwiczących 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 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 (spełnia co najmniej 1 kryterium):**

- stosuje 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.

## **5) 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 lub 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 sposób nieudany wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczącej 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,
- 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 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, 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):**

- 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.

## **6) 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 rekreacyjno-sportowe
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

**b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:**

- w sposób bardzo nieudany wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczącej 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 i 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:**

- 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.