

Zespół Szkół w Łukawcu

**Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania
przez ucznia poszczególnych śródrocznych i rocznych
ocen klasyfikacyjnych**

**WYCHOWANIE FIZYCZNE
KL. IV - VIII**

Rok szkolny 2022/2023

Opracował:
Piotr Kozak
Mateusz Nowak

Założenia ogólne:

1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania szkoły.
2. Na pierwszej lekcji w roku szkolnym uczniowie zapoznawani są z wymaganiami edukacyjnymi niezbędnymi do otrzymania przez ucznia poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych. Wymagania na poszczególne oceny są udostępnione uczniom na stronie internetowej szkoły. Oceny są jawne, oparte o poznane kryteria.
3. Ocena półroczna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
4. Ocena śródroczna i roczna jest wynikiem oceny sugerowanej przez program oraz oceny proponowanej przez nauczyciela, wynikającej z rozpoznania poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności. Ostateczna decyzja należy do nauczyciela przedmiotu.
5. Przy ustalaniu oceny półrocznej 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.
7. Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
8. Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec półrocza lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia np.: częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestnictwo w sprawdzianach kontrolno – oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie lekcji, lekceważący stosunek do przedmiotu.
9. Ocena może być obniżona o jeden stopień.
10. Uczeń może być zwolniony z 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.
11. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania fizycznego na okres uniemożliwiający wystawienie oceny półrocznej lub na koniec roku szkolnego zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona”.
12. Dla ucznia, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego można ustalić egzamin klasyfikacyjny.

14. Warunki i tryb uzyskania oceny rocznej wyższej niż przewidywana.

W przypadku, gdy uczeń nie zgadza się z zaproponowaną przez nauczyciela oceną wystawioną na koniec roku szkolnego, uczeń jest zobowiązany do zaliczenia egzaminu klasyfikacyjnego obejmującego zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie roku szkolnego w zakresie wymagań na konkretną ocenę. Procedury przebiegu egzaminu znajdują się w Statucie Szkoły. Uczeń może otrzymać ocenę wyższą z przedmiotu co najwyżej o jeden stopień.

15. Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej skali ocen:

2 – dopuszczający

3 – dostateczny

4 – dobry

5 - bardzo dobry

6 – celujący

Wymagania dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

1. Uczniowie oceniani są według obniżonych kryteriów dostosowanych do ich możliwości zgodnie z zaleceniami podanymi w opinii lub orzeczeniu.

2. Uczniowie, którzy posiadają orzeczenia Poradni Psychologiczno Pedagogicznej oceniani są według obniżonych kryteriów dostosowanych do ich możliwości.

3. W przypadku osób z różnymi dysfunkcjami „Wymagania edukacyjne” uwzględniają możliwość odstępstwa od ustalonych wytycznych zarówno, co do formy prezentacji umiejętności ruchowych. Jednakże takie odstępstwo nie zwalnia od obowiązku opanowania przez ucznia treści podstawowych, a więc minimalnych określonych w planach wynikowych dla poszczególnych klas.

5. Każdy uczeń, który posiada opinię Poradni Psychologiczno- Pedagogicznej o dysfunkcjach, jest oceniany zgodnie z indywidualnymi zaleceniami. Przy ustalaniu oceny nauczyciel bierze pod uwagę:

a) indywidualne możliwości psychofizyczne każdego ucznia,

b) wysiłek wkładany przez ucznia w pracę na zajęciach,

- c) zaangażowanie ucznia na zajęciach i zainteresowanie przedmiotem,
- d) utrudnione warunki uczenia się i utrwalania wiadomości w domu.

Wymagania dla uczniów z dysfunkcjami ustala się indywidualnie w zależności od dysfunkcji ucznia oraz wskazówek przekazanych przez poradnię zawartej w opinii ppp.

Wymagania szczegółowe w klasie IV

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

- 1) Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) Systematyczny i aktywny udział w trakcie zajęć,
- 3) Sprawność fizyczną (kontrola):
 - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sekund (według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej).
 - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia .
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu
- 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),
 - minipiłka 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,
 - minipiłka ręczna
 - rzut do bramki 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 mini gier zespołowych,
 - uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie podstawowej sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego,
 - uczeń zna wszystkie próby Indeksu Sprawności Fizycznej Krzysztofa Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik

Ogólne wymagania na poszczególne oceny z wychowania fizycznego

1) Ocena celująca

Ocenę celującą otrzymuje uczeń na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego, który w zakresie:

a) Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, posiada m.in. 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 z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela i innych pracowników szkoły,
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na poziomie gminy, powiatu, województwa czy w zawodach ogólnopolskich.
- uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach czy 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 ćwiczy aktywnie w co najmniej 90 – 100% zajęć,
- w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- potrafi prawidłowo zademonstrować większość ćwiczeń ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- 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 zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych,
- uzyskuje bardzo znaczący 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 wyników w danej próbie sprawności fizycznej,

d) Aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 4 kryteria)

- 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 celnie do bramki, rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w znaczący sposób wpływa na wyniki drużyn 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

2) Ocena bardzo dobra

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego, który w zakresie:

b) Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 4 kryteria)

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, posiada m.in. 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 z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela i innych pracowników szkoły,
- chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na poziomie gminy, powiatu, województwa czy w zawodach ogólnopolskich.
- 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 5 kryteriów)

- w trakcie miesiąca ćwiczy aktywnie 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 demonstrowuje 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,
- w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
- stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów, i obiektów sportowych szkoły.

c) Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- poprawia lub uzupełnienia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych 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 wyników 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 wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,
- wykonuje zdania ruchowe nie tylko efektownie, ale nie zawsze efektywnie np.: trafia sporadycznie do bramki czy rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej w trakcie zajęć,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w znaczący sposób wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

f) 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

3) Ocena dobra

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego, który w zakresie:

a) Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 3 kryteria)

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, posiada m.in. 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 właściwych sformułowań w kontaktach z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela i 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 ćwiczy aktywnie w co najmniej 85 – 89% zajęć,
- w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- w sposób dobry pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowe,
- 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,
- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów, i obiektów sportowych szkoły, ale ta aktywność 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 zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych 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 zdania ruchowe efektownie, 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 w wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

g) Wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria)

- stosuje wszystkie 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 otrzymuje uczeń na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego, który w zakresie:

a) Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 2 kryteria)

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, posiada m.in. 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 nie odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela i 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 ćwiczy aktywnie w co najmniej 80 – 84% zajęć,
- w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcję 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,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
- często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów, i obiektów sportowych szkoły, ale ta aktywność 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 uzupełnienia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych 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 2 kryteria)

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia prawie zawsze zgodnie niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,
- wykonuje zdania ruchowe mało efektownie 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.

b) Wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria)

- 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.

5) Ocena dopuszczająca

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego, który w zakresie:

a) Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 1 kryterium)

- bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju sportowego,
- często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych, lub osobistych,
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
- bardzo często używa nie odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela i 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 ćwiczy aktywnie 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, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
- bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,

- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów, i obiektów sportowych szkoły, ale ta aktywność wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia.

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 zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych za wyraźną namową nauczyciela,
- nie uzyskuje 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 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 zdania 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 przeciętnym zakresem wiedzy nt: bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i w kraju.

6) Ocena niedostateczna

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego, który w zakresie:

a) Postawy i kompetencji społecznych

- prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju sportowego,

- 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 i 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 ćwiczy aktywnie w co najmniej 70% zajęć,
- w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcję 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, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
- nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów, i obiektów sportowych szkoły, ale ta aktywność wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia.

c) Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego

- nie zalicza większości testów prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych za wyraźną namową nauczyciela,
- nie uzyskuje 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,

- potrafi wykonywać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zdania ruchowe mało efektownie 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.

b) Wiadomości

- 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 niedostatecznym zakresem wiedzy nt: bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i w kraju.

Postanowienia końcowe

- 1 . Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w lekcjach.
2. Wszystkie oceny cząstkowe podlegają poprawie w terminie uzgodnionym z nauczycielem.
3. Ocena poprawiona jest oceną ostateczną.
4. Uczeń ma prawo do wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości np.: obniżona wysokość przyrzędu.
4. Po dłuższej absencji chorobowej lub innej związanej z np.: sytuacją rodzinną uczeń nie ma obowiązku zaliczenia programu, który był realizowany w tym okresie. Taka sytuacja nie powoduje obniżenia oceny.

Wymagania szczegółowe w klasie V A i V B

W klasach V A i V B szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) Systematyczny i aktywny udział w trakcie zajęć,
- 3) Sprawność fizyczną (kontrola):
 - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sekund (według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej).
 - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia .
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu

4) Umiejętności ruchowe

- gimnastyka
 - przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
 - podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”,
- minipiłka nożna
 - prowadzenie piłki prostym podbiciem stopy prawą lub lewą nogą,
 - uderzenie piłki na bramkę prostym podbiciem po kilku krokach rozbiegu,
- mini koszykówka
 - kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
 - rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki),
- minipiłka ręczna
 - rzut do bramki z biegu,
 - podanie jednorącz półgórne w biegu,
- minipiłka siatkowa
 - odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach
 - zagrywka sposobem dolnym 3 – 4 metry od siatki,

5) Wiadomości

- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych,
- uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia,
- uczeń zna test Coopera, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

Szczegółowe kryteria oceny semestralnej lub rocznej z wychowania fizycznego

7) Ocena celująca

Ocenę celującą otrzymuje uczeń na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego, który w zakresie:

d) Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, posiada m.in. 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 z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela i innych pracowników szkoły,
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na poziomie gminy, powiatu, województwa czy w zawodach ogólnopolskich.
- uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach czy 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 ćwiczy aktywnie w co najmniej 90 – 100% zajęć,
- w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- potrafi prawidłowo zademonstrować większość ćwiczeń ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- 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.

d) 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 zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych,
- uzyskuje bardzo znaczący 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 wyników w danej próbie sprawności fizycznej,

d) Aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 4 kryteria)

- 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 celnie do bramki, rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w znaczący sposób wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

h) 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

8) Ocena bardzo dobra

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego, który w zakresie:

e) Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 4 kryteria)

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, posiada m.in. 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 z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela i innych pracowników szkoły,
- chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na poziomie gminy, powiatu, województwa czy w zawodach ogólnopolskich.
- 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 5 kryteriów)

- w trakcie miesiąca ćwiczy aktywnie 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 ruchowe,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
- stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów, i obiektów sportowych szkoły.

f) Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,

- poprawia lub uzupełnienia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych 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 wyników 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 wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,
- wykonuje zdania ruchowe nie tylko efektownie, ale nie zawsze efektywnie np.: trafia sporadycznie do bramki czy rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej w trakcie zajęć,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w znaczący sposób wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

i) 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

9) Ocena dobra

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego, który w zakresie:

b) Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 3 kryteria)

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, posiada m.in. 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 właściwych sformułowań w kontaktach z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela i 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 ćwiczy aktywnie w co najmniej 85 – 89% zajęć,
- w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- w sposób dobry pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowe,
- 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,
- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów, i obiektów sportowych szkoły, ale ta aktywność 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 uzupełnienia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych 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 zdania 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 w wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

j) Wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria)

- stosuje wszystkie 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.

10) Ocena dostateczna

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego, który w zakresie:

c) Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 2 kryteria)

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, posiada m.in. 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 nie odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela i innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udział 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 ćwiczy aktywnie w co najmniej 80 – 84% zajęć,
- w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcję 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,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
- często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,

- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów, i obiektów sportowych szkoły, ale ta aktywność 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 uzupełnienia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych 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 2 kryteria)

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia prawie zawsze zgodnie niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,
- wykonuje zdania 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.

d) Wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria)

- 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.

11) Ocena dopuszczająca

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego, który w zakresie:

b) Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 1 kryterium)

- bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju sportowego,

- często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych, lub osobistych,
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
- bardzo często używa nie odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela i 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 ćwiczy aktywnie w co najmniej 70 – 79% zajęć,
- w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcję 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, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
- bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów, i obiektów sportowych szkoły, ale ta aktywność wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia.

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 zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych za wyraźną namową nauczyciela,
- nie uzyskuje 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 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 zdania ruchowe mało efektownie 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 przeciętnym zakresem wiedzy nt: bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i w kraju.

12) Ocena niedostateczna

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego, który w zakresie:

c) Postawy i kompetencji społecznych

- prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju sportowego,
- 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 i 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 ćwiczy aktywnie w co najmniej 70% zajęć,
- w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcję 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, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
- nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów, i obiektów sportowych szkoły, ale ta aktywność wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia.

c) Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego

- nie zalicza większości testów prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych za wyraźną namową nauczyciela,
- nie uzyskuje 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,
- potrafi wykonywać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zdania 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.

d) Wiadomości

- 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 niedostatecznym zakresem wiedzy nt: bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i w kraju.

Postanowienia końcowe

- 1 . Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w lekcjach.
2. Wszystkie oceny cząstkowe podlegają poprawie w terminie uzgodnionym z nauczycielem.
3. Ocena poprawiona jest oceną ostateczną.
4. Uczeń ma prawo do wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości np.: obniżona wysokość przyrządu.
4. Po dłuższej absencji chorobowej lub innej związanej z np.: sytuacją rodzinną uczeń nie ma obowiązku zaliczenia programu, który był realizowany w tym okresie. Taka sytuacja nie powoduje obniżenia oceny.

Wymagania szczegółowe w klasie VI

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

- 1) Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) Systematyczny i aktywny udział w trakcie zajęć,
- 3) Sprawność fizyczną (kontrola):
 - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sekund (według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej).
 - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia .
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu (test Coopera)
- 4) Umiejętności ruchowe
 - gimnastyka
 - stanie na rękach przy drabinkach,
 - przewrót w przód w marszu do przysiadu podpartego,
 - minipiłka nożna
 - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,
 - uderzenie piłki na bramkę prostym podbiciem po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współwiczającego),
 - mini koszykówka
 - podania piłki sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,
 - rzut do kosza z dwutaktu biegu,
 - minipiłka ręczna
 - rzut do bramki z biegu po podaniu od współwiczającego,
 - podanie jednorącz półgórnie w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
 - minipiłka siatkowa
 - odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach
 - zagrywka sposobem dolnym 4 – 5 metrów od siatki,
- 5) Wiadomości
 - uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych,

- uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego,
- uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.

Szczegółowe kryteria oceny semestralnej lub rocznej z wychowania fizycznego

13) Ocena celująca

Ocenę celującą otrzymuje uczeń na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego, który w zakresie:

g) Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, posiada m.in. 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 z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela i innych pracowników szkoły,
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na poziomie gminy, powiatu, województwa czy w zawodach ogólnopolskich.
- uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach czy 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 ćwiczy aktywnie w co najmniej 90 – 100% zajęć,
- w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- potrafi prawidłowo zademonstrować większość ćwiczeń ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- 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.

e) 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 zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych,
- uzyskuje bardzo znaczący 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 wyników w danej próbie sprawności fizycznej,

d) Aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 4 kryteria)

- 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 zdania ruchowe nie tylko efektownie, ale i efektywnie np.: trafia celnie do bramki, rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w znaczący sposób wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

k) 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

14) Ocena bardzo dobra

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego, który w zakresie:

h) Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 4 kryteria)

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, posiada m.in. 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 z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela i innych pracowników szkoły,
- chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na poziomie gminy, powiatu, województwa czy w zawodach ogólnopolskich.
- 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 5 kryteriów)

- w trakcie miesiąca ćwiczy aktywnie 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 ruchowe,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów, i obiektów sportowych szkoły.

i) Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- poprawia lub uzupełnienia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych 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 wyników 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 wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,
- wykonuje zdania ruchowe nie tylko efektownie, ale nie zawsze efektywnie np.: trafia sporadycznie do bramki czy rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej w trakcie zajęć,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w znaczący sposób wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

l) 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

15) Ocena dobra

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego, który w zakresie:

c) Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 3 kryteria)

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, posiada m.in. 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 właściwych sformułowań w kontaktach z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela i 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 ćwiczy aktywnie w co najmniej 85 – 89% zajęć,
- w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- w sposób dobry 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,
- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów, i obiektów sportowych szkoły, ale ta aktywność 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 zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych 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 zdania 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 w wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

m) Wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria)

- stosuje wszystkie 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.

16) Ocena dostateczna

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego, który w zakresie:

e) Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 2 kryteria)

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, posiada m.in. 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 nie odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela i 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 ćwiczy aktywnie w co najmniej 80 – 84% zajęć,
- w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcję 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,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
- często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów, i obiektów sportowych szkoły, ale ta aktywność 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 zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych 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 2 kryteria)

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia prawie zawsze zgodnie niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,
- wykonuje zdania 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.

f) Wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria)

- 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.

17) Ocena dopuszczająca

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego, który w zakresie:

c) Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 1 kryterium)

- bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju sportowego,
- często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych, lub osobistych,
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
- bardzo często używa nie odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela i 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 ćwiczy aktywnie w co najmniej 70 – 79% zajęć,
- w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcję 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, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
- bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów, i obiektów sportowych szkoły, ale ta aktywność wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia.

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 zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych za wyraźną namową nauczyciela,
- nie uzyskuje 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 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 zdania ruchowe mało efektownie 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 przeciętnym zakresem wiedzy nt: bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i w kraju.

18) Ocena niedostateczna

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego, który w zakresie:

e) Postawy i kompetencji społecznych

- prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju sportowego,
- 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 i 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 ćwiczy aktywnie w co najmniej 70% zajęć,
- w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcję 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, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
- nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów, i obiektów sportowych szkoły, ale ta aktywność wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia.

c) Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego

- nie zalicza większości testów prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych za wyraźną namową nauczyciela,
- nie uzyskuje 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,
- potrafi wykonywać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zdania 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.

f) Wiadomości

- 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 niedostatecznym zakresem wiedzy nt: bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i w kraju.

Postanowienia końcowe

- 1 . Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w lekcjach.
2. Wszystkie oceny cząstkowe podlegają poprawie w terminie uzgodnionym z nauczycielem.
3. Ocena poprawiona jest oceną ostateczną.
- 4.Uczeń ma prawo do wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości np.: obniżona wysokość przyrzędu.
4. Po dłuższej absencji chorobowej lub innej związanej z np.: sytuacją rodzinną uczeń nie ma obowiązku zaliczenia programu, który był realizowany w tym okresie. Taka sytuacja nie powoduje obniżenia oceny.

Wymagania szczegółowe w klasie VII

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

- 1) Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) Systematyczny i aktywny udział w trakcie zajęć,
- 3) Sprawność fizyczną (kontrola):
 - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sekund (według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej),
 - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia ,
 - skok w dal z miejsca,
 - bieg ze startu wysokiego na 50m,
 - bieg wahadłowy na dystansie 4x10m z przenoszeniem klocków,
 - pomiar siły względnej
 - zwis na ugiętych ramionach – dziewczęta
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy
 - biegi przedłużone
 - bieg na 800 metrów – dziewczęta
 - bieg na 1000 metrów - 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,
 - minipiłka nożna
 - zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
 - prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się nogi prowadzącej,
 - minikoszykówka
 - 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,
 - minipiłka ręczna
 - rzut do bramki z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego,
 - poruszanie się w obronie w strefie,
 - minipiłka siatkowa
 - łączone odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach
 - zagrywka sposobem dolnym 5 – 6 metrów od siatki,
- 5) Wiadomości
 - uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych,
 - uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej,

- uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia.

Szczegółowe kryteria oceny semestralnej lub rocznej z wychowania fizycznego

19) Ocena celująca

Ocenę celującą otrzymuje uczeń na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego, który w zakresie:

j) Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, posiada m.in. 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 z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela i innych pracowników szkoły,
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na poziomie gminy, powiatu, województwa czy w zawodach ogólnopolskich.
- uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach czy 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 ćwiczy aktywnie w co najmniej 90 – 100% zajęć,
- w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- potrafi prawidłowo zademonstrować większość ćwiczeń ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- 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.

f) 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 zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych,
- uzyskuje bardzo znaczący 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 wyników w danej próbie sprawności fizycznej,

d) Aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 4 kryteria)

- 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 celnie do bramki, rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w znaczący sposób wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

n) 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

20) Ocena bardzo dobra

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego, który w zakresie:

k) Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 4 kryteria)

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, posiada m.in. 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 z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela i innych pracowników szkoły,
- chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na poziomie gminy, powiatu, województwa czy w zawodach ogólnopolskich.
- 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 5 kryteriów)

- w trakcie miesiąca ćwiczy aktywnie 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 ruchowe,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
- stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów, i obiektów sportowych szkoły.

l) Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- poprawia lub uzupełnienia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych 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 wyników 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 wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,
- wykonuje zdania ruchowe nie tylko efektownie, ale nie zawsze efektywnie np.: trafia sporadycznie do bramki czy rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej w trakcie zajęć,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w znaczący sposób wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

o) 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

21) Ocena dobra

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego, który w zakresie:

d) Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 3 kryteria)

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, posiada m.in. 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 właściwych sformułowań w kontaktach z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela i 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 ćwiczy aktywnie w co najmniej 85 – 89% zajęć,
- w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- w sposób dobry pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowe,
- 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,
- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów, i obiektów sportowych szkoły, ale ta aktywność 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 uzupełnienia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych 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 zdania 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 w wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

p) Wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria)

- stosuje wszystkie 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.

22) Ocena dostateczna

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego, który w zakresie:

g) Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 2 kryteria)

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, posiada m.in. 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 nie odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela i innych pracowników szkoły,

- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udział 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 ćwiczy aktywnie w co najmniej 80 – 84% zajęć,
- w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcję 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,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
- często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów, i obiektów sportowych szkoły, ale ta aktywność 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 zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych 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 2 kryteria)

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia prawie zawsze zgodnie niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,

- wykonuje zdania 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.

h) Wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria)

- 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.

23) Ocena dopuszczająca

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego, który w zakresie:

d) Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 1 kryterium)

- bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju sportowego,
- często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych, lub osobistych,
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
- bardzo często używa nie odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela i 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 ćwiczy aktywnie w co najmniej 70 – 79% zajęć,
- w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcję 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, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,

- bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów, i obiektów sportowych szkoły, ale ta aktywność wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia.

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 zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych za wyraźną namową nauczyciela,
- nie uzyskuje 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 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 zdania 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 przeciętnym zakresem wiedzy nt: bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i w kraju.

24) Ocena niedostateczna

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego, który w zakresie:

g) Postawy i kompetencji społecznych

- prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju sportowego,
- 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 i 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 ćwiczy aktywnie w co najmniej 70% zajęć,
- w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcję 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, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
- nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów, i obiektów sportowych szkoły, ale ta aktywność wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia.

c) Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego

- nie zalicza większości testów prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych za wyraźną namową nauczyciela,
- nie uzyskuje 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,
- potrafi wykonywać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zdania 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.

h) Wiadomości

- 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 niedostatecznym zakresem wiedzy nt: bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i w kraju.

Postanowienia końcowe

- 1 . Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w lekcjach.
2. Wszystkie oceny cząstkowe podlegają poprawie w terminie uzgodnionym z nauczycielem.
3. Ocena poprawiona jest oceną ostateczną.
4. Uczeń ma prawo do wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości np.: obniżona wysokość przyrzędu.
4. Po dłuższej absencji chorobowej lub innej związanej z np.: sytuacją rodzinną uczeń nie ma obowiązku zaliczenia programu, który był realizowany w tym okresie. Taka sytuacja nie powoduje obniżenia oceny.

Wymagania szczegółowe w klasie VIII

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

- 5) Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 6) Systematyczny i aktywny udział w trakcie zajęć,
- 7) Sprawność fizyczną (kontrola):
 - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sekund (według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej),
 - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia ,
 - skok w dal z miejsca,
 - bieg ze startu wysokiego na 50m,

- bieg wahadłowy na dystansie 4x10m z przenoszeniem klocków,
 - pomiar siły względnej
 - zwis na ugiętych ramionach – dziewczęta
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy
 - biegi przedłużone
 - bieg na 800 metrów – dziewczęta
 - bieg na 1000 metrów - chłopcy
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu
- 8) Umiejętności ruchowe
- gimnastyka
 - przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
 - łączone formy przewrotów w przód i w tył,
 - minipiłka nożna
 - zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
 - prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się nogi prowadzącej,
 - minikoszykówka
 - zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
 - minipiłka ręczna
 - rzut do bramki z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego,
 - poruszanie się w obronie w strefie,
 - minipiłka siatkowa
 - łączone odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach
 - zagrywka sposobem dolnym 5 – 6 metrów od siatki,
- 5) Wiadomości
- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych,
 - uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej,
 - uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia.

Szczegółowe kryteria oceny semestralnej lub rocznej z wychowania fizycznego

25) Ocena celująca

Ocenę celującą otrzymuje uczeń na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego, który w zakresie:

Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- jest zawsze przygotowany do lekcji wychowania fizycznego, posiada m.in. odpowiedni strój sportowy,
- nie ewidencjonuje na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych, lub osobistych,
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,

- używa właściwych sformułowań w kontaktach z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela i innych pracowników szkoły,
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na poziomie gminy, powiatu, województwa czy w zawodach ogólnopolskich.
- uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach czy 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 ćwiczy aktywnie w co najmniej 90 – 100% zajęć,
- w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- potrafi prawidłowo zademonstrować większość ćwiczeń ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- 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.

g) 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 zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych,
- uzyskuje bardzo znaczący 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 wyników w danej próbie sprawności fizycznej,

d) Aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 4 kryteria)

- 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 zdania ruchowe nie tylko efektownie, ale i efektywnie np.: trafia celnie do bramki, rzuca celnie do kosza,

- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w znaczący sposób wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

q) 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

26) Ocena bardzo dobra

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego, który w zakresie:

n) Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 4 kryteria)

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, posiada m.in. 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 z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela i innych pracowników szkoły,
- chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na poziomie gminy, powiatu, województwa czy w zawodach ogólnopolskich.
- 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 5 kryteriów)

- w trakcie miesiąca ćwiczy aktywnie 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 ruchowe,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,

- stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów, i obiektów sportowych szkoły.

o) Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- poprawia lub uzupełnienia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych 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 wyników 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 wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,
- wykonuje zdania ruchowe nie tylko efektownie, ale nie zawsze efektywnie np.: trafia sporadycznie do bramki czy rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej w trakcie zajęć,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w znaczący sposób wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

r) 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

27) Ocena dobra

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego, który w zakresie:

e) Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 3 kryteria)

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, posiada m.in. 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 właściwych sformułowań w kontaktach z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela i 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 ćwiczy aktywnie w co najmniej 85 – 89% zajęć,
- w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- w sposób dobry pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowe,
- 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,
- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów, i obiektów sportowych szkoły, ale ta aktywność 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 uzupełnienia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych 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 zdania ruchowe efektownie, 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 w wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

s) Wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria)

- stosuje wszystkie 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.

28) Ocena dostateczna

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego, który w zakresie:

i) Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 2 kryteria)

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, posiada m.in. 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 nie odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela i 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 ćwiczy aktywnie w co najmniej 80 – 84% zajęć,
- w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcję 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,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
- często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów, i obiektów sportowych szkoły, ale ta aktywność 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 uzupełnienia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych 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 2 kryteria)

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia prawie zawsze zgodnie niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,
- wykonuje zdania 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.

j) Wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria)

- 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.

29) Ocena dopuszczająca

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego, który w zakresie:

e) Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 1 kryterium)

- bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju sportowego,
- często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych, lub osobistych,
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
- bardzo często używa nie odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela i 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 ćwiczy aktywnie w co najmniej 70 – 79% zajęć,
- w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcję 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, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
- bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów, i obiektów sportowych szkoły, ale ta aktywność wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia.

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 zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych za wyraźną namową nauczyciela,

- nie uzyskuje 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 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 zdania 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 przeciętnym zakresem wiedzy nt: bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i w kraju.

30) Ocena niedostateczna

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego, który w zakresie:

i) Postawy i kompetencji społecznych

- prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju sportowego,
- 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 i 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 ćwiczy aktywnie w co najmniej 70% zajęć,
- w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcję 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, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
- nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów, i obiektów sportowych szkoły, ale ta aktywność wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia.

c) Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego

- nie zalicza większości testów prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych za wyraźną namową nauczyciela,
- nie uzyskuje 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,
- potrafi wykonywać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zdania ruchowe mało efektownie 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.

j) Wiadomości

- 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 niedostatecznym zakresem wiedzy nt: bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i w kraju.

Postanowienia końcowe

- 1 . Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w lekcjach.
2. Wszystkie oceny cząstkowe podlegają poprawie w terminie uzgodnionym z nauczycielem.
3. Ocena poprawiona jest oceną ostateczną.
- 4.Uczeń ma prawo do wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości np.: obniżona wysokość przyrządu.
4. Po dłuższej absencji chorobowej lub innej związanej z np.: sytuacją rodzinną uczeń nie ma obowiązku zaliczenia programu, który był realizowany w tym okresie. Taka sytuacja nie powoduje obniżenia oceny.

