

## **Szczegółowe warunki i sposoby ocenian uczniów z wychowania fizycznego w klasach IV - VIII**

### **I. Na lekcjach wychowania fizycznego uczeń powinien posiadać:**

- obuwie sportowe,
- spodenki gimnastyczne,
- białą koszulkę sportową,
- w czasie chłodu i na dworze może ćwiczyć w dresie.

### **II. Obszary aktywności ucznia podlegające kontroli i ocenie:**

- wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć,
- systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- sprawność fizyczna (kontrola),
- umiejętności ruchowe z poszczególnych dyscyplin sportowych,
- wiadomości ucznia,
- edukacja zdrowotna,
- aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej,
- zajęcia do wyboru.

### **III. Postanowienia końcowe**

1. Uczeń w ciągu roku szkolnego podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
2. Oceny bieżące będą wystawiane na podstawie:
  - wysiłku wkładanego przez ucznia w zajęcia,
  - oceny umiejętności ruchowych realizowanych w trakcie zajęć oraz postępów tych umiejętności,
  - oceny wiadomości przekazywanych w trakcie zajęć w formie sprawdzianów pisemnych.
3. Ocena okresowa lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych z wymienionych obszarów aktywności ucznia podlegających ocenie.
4. Zasady obniżenia wymagań edukacyjnych w stosunku do ucznia, zwolnienia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych lub całkowitego zwolnienia z realizacji zajęć wychowania fizycznego reguluje statut szkoły.
5. Przy ustalaniu oceny okresowej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.
6. Ogólnoszkolne i szczegółowe zasady przeprowadzania sprawdzianów pisemnych i kartkówek określa statut szkoły.
7. Uczeń nieprzygotowany do zajęć otrzymuje każdorazowo nieprzygotowanie (np) do dziennika elektronicznego Librus. Nieprzygotowanie do lekcji uczeń zgłasza na początku lekcji. Uczeń może być zwolniony z ćwiczeń w przypadku przedstawienia pisemnego zwolnienia w dzienniczku ucznia lub w e-dzienniku napisanego przez

- rodzica lub opiekuna. Uczeń ma prawo trzykrotnie w ciągu okresu zgłosić nieprzygotowanie do lekcji.
8. Jeśli uczeń uzyskał w ciągu miesiąca 5 lub więcej nieprzygotowań, nauczyciel może zaprosić na rozmowy rodziców, dotyczące niewywiązywania się ucznia z obowiązku przygotowywania się do zajęć lekcyjnych.
  9. O przewidywanych rocznych ocenach klasyfikacyjnych nauczyciel informuje ucznia i rodzica zgodnie z zasadami określonymi w statucie szkoły.
  10. Sposób uzyskania oceny klasyfikacyjnej wyższej niż przewidywana przez nauczyciela reguluje Statut szkoły.
  11. 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, samodzielnej aktywności w czasie wolnym.
  12. Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym – na koniec pierwszego i drugiego okresu.
  13. Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec okresu lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji.
  14. Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego może być nieklasyfikowany i ma prawo do egzaminu klasyfikacyjnego za zgodą rady pedagogicznej.
  15. Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie okresu lub roku szkolnego.
  16. Egzamin klasyfikacyjny, poprawkowy i sprawdzian wiadomości i umiejętności reguluje statut szkoły.

#### Wymagania szczegółowe w klasie IV szkoły podstawowej

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

- 1) wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):
  - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
  - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
  - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu.
- 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.
  - minikoszykówka:
    - kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
    - podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu.
  - minipiłka ręczna:
    - rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,
    - podanie jednorącz półgórne w marszu.
  - minipiłka siatkowa:
    - odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie.
- 5) wiadomości:
- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
  - uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
  - uczeń zna testy sprawnościowe i potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik:
    - ✓ bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
    - ✓ 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
    - ✓ podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
    - ✓ skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły,
    - ✓ w pozycji siedzącej sięganie rękami w przód tak daleko, jak to możliwe – służące pomiarowi gibkości wg Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej.
- 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:
- uczeń wymienia normy aktywności fizycznej dla swojego wieku,
  - uczeń zna nową piramidę żywienia.

#### Wymagania szczegółowe w klasie V szkoły podstawowej

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

- 1) wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):
  - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
  - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
  - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
- 4) umiejętności ruchowe:
  - gimnastyka:
    - przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
    - podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”.
  - minipiłka nożna:
    - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą,

- uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłkajest nieruchoma).
  - minikoszykówka:
    - kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
    - rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki).
  - minipiłka ręczna:
    - rzut na bramkę z biegu,
    - podanie jednorącz półgórne w biegu.
  - minipiłka siatkowa:
    - odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,
    - zagrywka sposobem dolnym z 3–4 m od siatki.
- 5) wiadomości:
- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
  - uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
  - uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik,
  - uczeń zna testy sprawnościowe i potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik:
    - ✓ bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
    - ✓ 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
    - ✓ podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
    - ✓ skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły,
    - ✓ w pozycji siedzącej sięganie rękami w przód tak daleko, jak to możliwe – służące pomiarowi gibkości wg Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej.
- 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:
- uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia,
  - uczeń zna zasady hartowania.

#### Wymagania szczegółowe w klasie VI szkoły podstawowej

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

- 1) wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):
  - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
  - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
  - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
- 4) umiejętności ruchowe:
  - gimnastyka:
    - stanie na rękach przy drabinkach,

- przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego.
  - minipiłka nożna:
    - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,
    - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współwiczającego).
  - minikoszykówka:
    - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej koźłem w biegu,
    - rzut do kosza z dwutaktu z biegu.
  - minipiłka ręczna:
    - rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego,
    - podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się.
  - minipiłka siatkowa:
    - odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach,
    - zagrywka sposobem dolnym z 4–5 m od siatki.
- 5) wiadomości:
- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
  - uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
  - uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu,
  - uczeń zna testy sprawnościowe i potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik:
    - ✓ bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
    - ✓ 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
    - ✓ podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
    - ✓ skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły,
    - ✓ w pozycji siedzącej sięganie rękami w przód tak daleko, jak to możliwe – służące pomiarowi gibkości wg Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej.
- 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:
- uczeń wymienia negatywne mierniki zdrowia,
  - uczeń zna przyczyny otyłości.

#### Wymagania szczegółowe w klasie VII szkoły podstawowej

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

- 1) wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):
  - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
  - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],

- skok w dal z miejsca [według MTSF],
  - bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
  - bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],
  - pomiar siły względnej [według MTSF]:
    - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
    - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy.
  - biegi przedłużone [według MTSF]:
    - na dystansie 800 m – dziewczęta,
    - na dystansie 1000 m – chłopcy.
  - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
- 4) umiejętności ruchowe:
- gimnastyka:
    - stanie na rękach przy drabinkach,
    - łączone formy przewrotów w przód i w tył.
  - piłka nożna:
    - zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
    - prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej.
  - koszykówka:
    - zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
    - podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się.
  - piłka ręczna:
    - rzut na bramkę z wysoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego,
    - poruszanie się w obronie (w strefie).
  - piłka siatkowa:
    - łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
    - zagrywka sposobem dolnym z 5–6 m od siatki.
- 5) wiadomości:
- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
  - uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne),
  - uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
  - uczeń zna testy sprawnościowe i potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik:
    - ✓ bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
    - ✓ 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
    - ✓ podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
    - ✓ skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły,

- ✓ w pozycji siedzącej sięganie rękami w przód tak daleko, jak to możliwe – służące pomiarowi gibkości wg Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wymienia zagrożenia wynikające ze stosowania substancji psychoaktywnych,
- uczeń potrafi scharakteryzować prawidłową postawę ciała.

#### Wymagania szczegółowe w klasie VIII szkoły podstawowej

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

- 1) wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):
  - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
  - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
  - skok w dal z miejsca [według MTSF],
  - bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
  - bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],
  - pomiar siły względnej [według MTSF]:
    - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
    - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy.
  - biegi przedłużone [według MTSF]:
    - na dystansie 800 m – dziewczęta,
    - na dystansie 1000 m – chłopcy.
  - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
- 4) umiejętności ruchowe:
  - gimnastyka:
    - przerzut bokiem,
    - „piramida” dwójkowa.
  - piłka nożna:
    - zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
    - prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się.
  - koszykówka:
    - zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
    - podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się.
  - piłka ręczna:
    - rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współwiczającego,
    - poruszanie się w obronie „każdy swego”.
  - piłka siatkowa:
    - wystawienie piłki sposobem oburącz górnym,
    - zagrywka sposobem dolnym z 6 m od siatki.
- 5) wiadomości:

- wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej,
- wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- uczeń zna testy sprawnościowe i potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik:
  - ✓ bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
  - ✓ 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
  - ✓ podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
  - ✓ skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły,
  - ✓ w pozycji siedzącej sięganie rękami w przód tak daleko, jak to możliwe – służące pomiarowi gibkości wg Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wymienia pozytywne czynniki zdrowia,
- uczeń zna zagrożenia wynikające z anoreksji.

### **Wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania śródrocznej i rocznej oceny klasyfikacyjnej.**

#### **OCENA CELUJĄCA**

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

a) wysiłku wkładanego przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
- używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,
- systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych, **uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym,**
- jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej.

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 95-100% zajęć,
- w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,



- wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
  - pokazuje i demonstrowuje większość umiejętności ruchowych,
  - prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
  - potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
  - umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,
  - w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
  - poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły.
- c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 5 kryteriów):
- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
  - samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
  - uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
  - dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
  - oblicza wskaźnik BMI,
  - podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.
- d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 5 kryteriów):
- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych,
  - wykonuje ćwiczenia 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 efektywnie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,
  - stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,
  - stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli,
- e) wiadomości (spełnia co najmniej 3 kryteria):
- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą,
  - stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
  - posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
  - wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,
  - ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

### **OCENA BARDZO DOBRA**

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

- a) wysiłku wkładanego przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów,
  - nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
  - charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
  - używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
  - chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
  - reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie miejskim lub gminnym,
  - niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
  - niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym,
  - jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej.
- b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 4 kryteria):
- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 90-94 % zajęć,
  - w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
  - bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
  - pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowe,
  - prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
  - potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
  - umie z pomocą nauczyciela lub współwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
  - stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
  - stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły.
- c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 4 kryteria):
- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
  - poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,
  - uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
  - dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
  - oblicza wskaźnik BMI,
  - czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.
- d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 4 kryteria):
- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
  - wykonuje ćwiczenia zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
  - potrafi wykonywać ćwiczenia o dużym stopniu trudności,
  - wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza,
  - stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,
  - stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.
- e) wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria):
- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą,

- stosuje 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,
- ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

### **OCENA DOBRA**

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

a) wysiłku wkładanego przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- raczej nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym,
- jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej.

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 85-89 % zajęć,
- dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia,

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą,
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela,
- uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI,

- raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej,

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą,
- stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,
- ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

### **OCENA DOSTATECZNA**

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

a) wysiłku wkładanego przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,
- często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym.

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 80-84 % zajęć,
- w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,

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

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w przedmiotowym systemie oceniania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną,
- nie poprawia własnych rekordów w sprawdzianach lekkoatletycznych,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):

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

## **OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

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

a) wysiłku wkładanego przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,

- bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
  - nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
  - nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
  - nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
  - nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym.
- b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 1 kryterium):
- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 70-79 % zajęć,
  - w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
  - nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
  - nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
  - nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
  - nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
  - umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
  - bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współwiczających,
  - nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły.
- c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 1 kryterium):
- zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w przedmiotowym systemie oceniania,
  - nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
  - nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
  - dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
  - oblicza wskaźnik 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 zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
  - nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
  - stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.
- e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):
- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dopuszczającą,
  - stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,

- posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.