

PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA
WYCHOWANIE FIZYCZNE dla klas IV – VIII

I. Przedmiotowe zasady oceniania.

1. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
 2. Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
 3. Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia w zajęciach organizowanych przez szkołę, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach międzyszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej, wyjazdach na basen itp.
 4. Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
 5. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona”.
 6. Strój do ćwiczeń składa się z koszulki (najlepiej jasnej bawełnianej lub z materiału oddychającego), ciemnych spodenek (dopuszczane są legginsy, getry lub dresy, musi to być jednak strój na zmianę), białych skarpetek (preferowane ale nieobowiązkowe) i obuwia sportowego.
 7. Brak obuwia sportowego lub całego stroju eliminuje z czynnego uczestnictwa w zajęciach.
 8. Niedyspozycja uczennic nie zwalnia ich z czynnego uczestnictwa w zajęciach (wyjątkiem są zajęcia na pływalni lub wskazania medyczne potwierdzone zaświadczeniem lekarza).
 9. W semestrze można zgłosić 3 nieprzygotowania. Za nieprzygotowanie do zajęć uważa się brak stroju sportowego. Nieprzygotowanie powinno być zgłoszone na początku lekcji podczas sprawdzania obecności. Nieprzygotowania odnotowywane są w dzienniku.
 10. Za aktywny udział na lekcji uczeń otrzymuje „+”. Plusy odnotowywane są w dzienniku. Jeżeli w tygodniu są 3-5 godz. to za 5 zgromadzonych plusów uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą. Jeżeli w tygodniu są 6-10 godz. to za 10 zgromadzonych plusów uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą.
- Przez aktywność na lekcji rozumie się: zaangażowanie i aktywny udział w lekcji, koleżeńskość, przestrzeganie zasady fair play, zdyscyplinowanie oraz poszanowanie sprzętu sportowego, inwencja twórcza i pomysłowość.
11. Uczeń może być zwolniony z ćwiczeń przez nauczyciela w przypadku chwilowej niedyspozycji.

II. Wymagania edukacyjne.

1. Wymagania szczegółowe w klasie IV

W klasie IV kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):

- ♣ siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
- ♣ gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
- ♣ pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera.

- 4) umiejętności ruchowe:

- ♣ gimnastyka:

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
- układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót 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:

- kożłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kożłującej,
- podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,

- ♣ minipiłka ręczna:

- rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,
- podanie jednorącz półgórne w marszu,

- ♣ minipiłka siatkowa:

- odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,

- 5) wiadomości:

- ♣ uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

- ♣ uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),

- ♣ uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

- 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- ♣ uczeń wymienia normy aktywności fizycznej dla swojego wieku,

- ♣ uczeń zna nową piramidę żywienia.

2. Wymagania szczegółowe w klasie V

W klasie V kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

- ♣ siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
- ♣ gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
- ♣ pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

♣ gimnastyka:

- przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
- podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”,

♣ minipiłka nożna:

- prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą,
- uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma),

♣ minikoszykówka:

- koźłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki koźlującej i kierunku poruszania się,
- rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez koźłowania 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.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- ♣ uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia,
- ♣ uczeń zna zasady hartowania.

3. Wymagania szczegółowe w klasie VI

W klasie VI kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):

- ♣ siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
- ♣ gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
- ♣ pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

♣ gimnastyka:

- stanie na rękach przy drabinkach,
- przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,

♣ minipiłka nożna:

- prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,
- uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współwiczającego),

♣ minikoszykówka:

- podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,
- rzut do kosza z dwutaktu z biegu,

♣ minipiłka ręczna:

- rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego,
- podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

♣ minipiłka siatkowa:

- odbitcie 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.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- ♣ uczeń wymienia negatywne mierniki zdrowia,
- ♣ uczeń zna przyczyny otyłości.

4. Wymagania szczegółowe w klasie VII

W klasie VII kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):

- ♣ siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
- ♣ gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
- ♣ skok w dal z miejsca [według MTSF],
- ♣ bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
- ♣ bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],
- ♣ pomiar siły względnej [według MTSF]:
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
- ♣ biegi przedłużone [według MTSF]:

- na dystansie 800 m – dziewczęta,
- na dystansie 1000 m – chłopcy,
- ♣ pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
- 4) umiejętności ruchowe:
 - ♣ gimnastyka:
 - stanie na rękach przy drabinkach,
 - łączone formy przewrotów w przód i w tył,
 - ♣ piłka nożna:
 - zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
 - prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
 - ♣ koszykówka:
 - zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
 - ♣ piłka ręczna:
 - rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego,
 - poruszanie się w obronie (w strefie),
 - ♣ piłka siatkowa:
 - łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
 - zagrywka sposobem dolnym z 5–6 m od siatki,
- 5) wiadomości:
 - ♣ uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
 - ♣ uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne),
 - ♣ uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ustne lub pisemny test).
- 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:
 - ♣ uczeń wymienia zagrożenia wynikające ze stosowania substancji psychoaktywnych,
 - ♣ uczeń potrafi scharakteryzować prawidłową postawę ciała.

5. Wymagania szczegółowe w klasie VIII

W klasie VIII kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):
 - ♣ siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
 - ♣ gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
 - ♣ skok w dal z miejsca [według MTSF],
 - ♣ bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
 - ♣ bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],

♣ pomiar siły względnej [według MTSF]:

- zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
- podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,

♣ biegi przedłużone [według MTSF]:

- na dystansie 800 m – dziewczęta,
- na dystansie 1000 m – chłopcy,

♣ pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera

4) umiejętności ruchowe:

♣ gimnastyka:

- 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).

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

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

III. Szczegółowe kryteria oceny półrocznej lub rocznej z wychowania fizycznego

1. Ocena celująca

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

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

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

- ♣ w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 95–100% zajęć,
- ♣ w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- ♣ wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- ♣ pokazuje i demonstrowuje większość umiejętności ruchowych,
- ♣ prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- ♣ potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- ♣ umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,
- ♣ w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- ♣ poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

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

- ♣ zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- ♣ samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- ♣ uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- ♣ dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- ♣ oblicza wskaźnik BMI,
- ♣ podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- ♣ zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych,
- ♣ ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- ♣ wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących,
- ♣ potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,
- ♣ wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektownie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,
- ♣ stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,
- ♣ stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 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.

2. Ocena bardzo dobra

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- ♣ jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów,
- ♣ nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- ♣ charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- ♣ używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- ♣ chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- ♣ reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie miejskim lub gminnym,
- ♣ niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
- ♣ niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym,
- ♣ 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 współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- ♣ stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- ♣ stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- ♣ zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- ♣ poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,
- ♣ uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- ♣ dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- ♣ oblicza wskaźnik BMI,
- ♣ czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 4 kryteria):

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

e) wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- ♣ zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą,
- ♣ stosuje 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.

3. Ocena dobra

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- ♣ jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- ♣ nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- ♣ charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- ♣ nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- ♣ sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- ♣ bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- ♣ nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- ♣ raczej nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym,
- ♣ 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,
- ♣ w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- ♣ dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- ♣ nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- ♣ prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- ♣ potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
- ♣ umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- ♣ nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- ♣ 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 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 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.

4. Ocena dostateczna

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 2 kryteria):

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

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

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

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

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

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

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

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

e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- ♣ 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.

5. Ocena dopuszczająca

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 1 kryterium):

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

- ♣ bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- ♣ nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- ♣ nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- ♣ nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- ♣ nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- ♣ w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 70–79% zajęć,
- ♣ w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- ♣ nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- ♣ nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- ♣ nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- ♣ nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- ♣ umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- ♣ bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współćwiczących,
- ♣ nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- ♣ zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- ♣ nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- ♣ nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- ♣ nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- ♣ nie oblicza wskaźnika BMI,
- ♣ nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- ♣ zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z 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.

6. Ocena niedostateczna

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych:

- ♣ prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- ♣ bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- ♣ charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej,
- ♣ zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły,
- ♣ nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- ♣ nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- ♣ nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- ♣ nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:

- ♣ w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy poniżej 70% obowiązkowych zajęć,
- ♣ w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- ♣ nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- ♣ nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- ♣ nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- ♣ nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- ♣ nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń,
- ♣ nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji zawsze zagraża zdrowiu, a nawet życiu współćwiczących,
- ♣ nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, a nawet często je niszczy i dewastuje;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:

- ♣ nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- ♣ nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,

- ♣ nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- ♣ nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej:

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

e) wiadomości:

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