

**Szczegółowe warunki i sposób oceniania wewnątrzszkolnego z Wychowania Fizycznego  
w Szkole Podstawowej w Nieczajnie Górnej na rok szkolny 2024/2025**

**I. Szczegółowe wymagania edukacyjne w klasie IV szkoły podstawowej**

W klasie IV szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary pracy ucznia na lekcji:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne
- 2) systematyczny udział i pracę ucznia 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],
  - bieg ze startu wysokiego na 50 lub 60 m [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

- kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
- podanie oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,

- minipiłka ręczna:

- rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,
- podanie jednorącz półgórnie 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 Krzysztofa Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

## II. Szczegółowe wymagania edukacyjne w klasie V szkoły podstawowej

W klasie V szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary pracy ucznia na lekcji:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i pracę ucznia 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],
  - bieg ze startu wysokiego na 50 lub 60 m [według MTSF],
  - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu - Test Coopera,
- 4) umiejętności ruchowe:
  - gimnastyka:
    - przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
    - podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”,

### - minipiłka nożna:

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

### - minikoszykówka

- kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
- rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki),

### - minipiłka ręczna:

- rzut na bramkę z biegu,
- podanie jednorącz półgórne w biegu,

### - minipiłka siatkowa:

- odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,
- zagrywka sposobem dolnym z 3-4 m od siatki,

### 5) wiadomości:

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

### III. Szczegółowe wymagania edukacyjne w klasie VI szkoły podstawowej

W klasie VI szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary pracy ucznia na lekcji:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i pracę ucznia w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):
  - siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
  - giętkość - skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
  - bieg ze startu wysokiego na 50 lub 60 m [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 koźlem w biegu,
- rzut do kosza z dwutaktu z biegu,

- minipiłka ręczna:

- rzut na bramkę 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 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.

#### IV. Szczegółowe wymagania edukacyjne w klasie VII szkoły podstawowej

W klasie VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary pracy ucznia na lekcji:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i pracę ucznia 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 lub 60 m [według MTSF],
  - bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],
  - pomiar siły względnej [według MTSF]:
    - zwis na ugiętych rękach - dziewczęta,
    - podciąganie w zwisie na drążku - chłopcy,
  - biegi przedłużone [według MTSF]:
    - na dystansie 800 m - dziewczęta,
    - na dystansie 1000 m - chłopcy,
  - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu - Test Coopera.
- 4) umiejętności ruchowe:

##### - gimnastyka:

- stanie na rękach przy drabinkach,
- łączone formy przewrotów w przód i w tył,

##### - piłka nożna:

- zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
- prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,

##### - koszykówka

- zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
- podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

##### - piłka ręczna

- rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego,
- poruszanie się w obronie (w strefie),

##### - piłka siatkowa:

- łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
- zagrywka sposobem dolnym z 5-6 m od siatki,

5) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne),
- uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

V. **Szczegółowe wymagania edukacyjne w klasie VIII szkoły podstawowej**

W klasie VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary pracy ucznia na lekcji:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i pracę ucznia 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 lub 60 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 koźłem 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).

**VI. Szczegółowe wymagania edukacyjne śródrocznej oceny klasyfikacyjnej lub oceny rocznej z wychowania fizycznego**

**1) Ocena celująca**

Ocenę celującą śródroczną lub roczną otrzymuje uczeń, który w zakresie:

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

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

uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

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

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy co najmniej 95-100% zajęć,
- w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- wzorowo pełni funkcje lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- pokazuje i demonstrowa większość umiejętności ruchowych,

- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,
- w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

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

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

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

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

e) wiadomości (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą,
- stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

## 2) Ocena bardzo dobra

Ocenę bardzo dobrą śródroczną lub roczną otrzymuje uczeń, który w zakresie:

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

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

### b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 90-94% zajęć,
- w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- pokazuje i 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.

**3) Ocena dobra**

Ocenę dobrą śródroczną lub roczną otrzymuje uczeń, który w zakresie:

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

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

- raczej nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;
- b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 3 kryteria):
- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 85-89% zajęć,
  - w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
  - dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
  - nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
  - prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
  - potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
  - umie z pomocą nauczyciela lub 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 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.

#### 4) Ocena dostateczna

Ocenę dostateczną śródroczną lub roczną 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 współćwiczącego 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 śródroczną lub roczną 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 współwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
  - bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współwiczących,
  - 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 niezgodne 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 efektownie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
  - nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwiej 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 śródroczną lub roczną 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 współwiczających,
- 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, 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 i 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.

**VII. Postanowienia końcowe**

1. Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w lekcjach.
2. Wszystkie oceny bieżące podlegają uzyskaniu oceny wyższej w terminie uzgodnionym z nauczycielem.
3. Ocena uzyskana jest oceną ostateczną.
4. Uczeń ma prawo wykonywania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości, np. obniżona wysokość przyrzędu.
5. Po dłuższej absencji chorobowej lub innej związanej, np. z sytuacją rodzinną, uczeń nie ma obowiązku uzupełnienia braków programu, który był realizowany w tym okresie.
6. Sytuacja wymieniona w punkcie 5. nie powoduje obniżenia oceny.

Opracowali: mgr Robert Pacześniowski  
mgr Renata Sojka

