

## **PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

### **Założenia ogólne**

- 1.** Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnych zasad oceniania.
- 2.** Ocena okresowa lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
- 3.** Ocena okresowa lub roczna nie jest jedynie średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
- 4.** 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.
- 5.** Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach, i rozrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej, wyjazdach na basen itp.
- 6.** Ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
- 8.** Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.
- 10.** W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny okresowej lub na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony,” lub „zwolniona,,,”

Ocenie podlegają: postawa i aktywność ucznia podczas zajęć, działalność sportowa szkolna i pozalekcyjna, przygotowanie do lekcji wychowania fizycznego, wiadomości i umiejętności z nauczanych dyscyplin sportowych, postęp sprawności fizycznej.

### **Postawa i aktywność ucznia podczas zajęć WF:**

W tej kategorii nauczyciel powinien ocenić ucznia minimum raz w miesiącu. Ocenie podlega:

- zaangażowanie na lekcji – sumienne wykonywanie ćwiczeń,
- dyscyplina na lekcji wychowania fizycznego (zachowanie zasad bezpieczeństwa, przestrzeganie zasady „fair play”, dbałość o sprzęt sportowy, stosunek do przedmiotu, nieopóźnianie wykonania poleconych zadań),
- demonstracja ćwiczeń, sędziowanie, wykazywanie inicjatyw w planowaniu i organizowaniu elementów lekcji,
- pomoc w organizowaniu klasowych i szkolnych rozgrywek,
- wykonywanie prac na rzecz szeroko rozumianej kultury fizycznej ( gazetki ścienne, prezentacje multimedialne, pomoc w prowadzeniu relacji na stronie internetowej)
- celowe opóźnianie rozpoczęcia zajęć lub unikanie ćwiczeń, co jest wyrazem negatywnego stosunku do przedmiotu.

### **Przygotowanie do zajęć :**

Uczeń trzy razy w pierwszym okresie i trzy razy w drugim okresie może być nieprzygotowany bez konsekwencji. Każdy brak stroju jest notowany w dokumentacji nauczyciela. Jeśli uczeń wykorzysta trzy możliwości braku stroju i nadal będzie nieprzygotowany do zajęć, otrzyma ocenę niedostateczną w kategorii postawa i aktywność przedmiotowa . Uczeń, który jest nieprzygotowany, powinien być obecny na lekcji.

### **Właściwe przygotowanie do zajęć:**

- strój sportowy zmienny w postaci koszulki, spodenek, odpowiedniego i czystego obuwia, wskazane skarpetki na zmianę,

- w przypadku zapowiadanych wcześniej zajęć na dworze dres lub bluza i spodnie z długimi nogawkami,
- włosy dłuższe powinny być spięte lub związane, a biżuteria zdjęta.

### **Wiadomości – wiedza z zakresu programu nauczania i jej wykorzystanie w praktyce:**

Wiadomości oceniane powinny być podczas realizacji danego bloku tematów w formie ustnej lub pisemnej, np.: gdy uczeń podlega kontroli umiejętności z zakresu koszykówki, nauczyciel podczas sprawdzianu dopytuje ucznia o przepisy gry, które były omawiane podczas zajęć.

- sposoby przygotowania organizmu do wysiłku,
- podstawowe przepisy zespołowych gier sportowych i nauczanych konkurencji lekkoatletycznych,
- przepisy BHP na lekcjach WF,
- znajomość zasad „fair play”,
- wybrane wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej,
- prawidłowa terminologia w określaniu nazw przyrządów, przyborów oraz ćwiczeń.

### **Działalność sportowa pozalekcyjna i pozaszkolna:**

W tej kategorii priorytetowe są zawody klasowe, szkolne i międzyszkolne.

- reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych – ocena celująca
- potwierdzony udział w nieobowiązkowej aktywności fizycznej organizowanej przez szkołę lub inne instytucje – ocena celująca

### **Umiejętności z poszczególnych dyscyplin sportowych:**

- umiejętności techniczne z nauczanych dyscyplin i konkurencji sportowych,
- zastosowanie taktyki w praktyce i umiejętność jej uzasadnienia,
- płynność i poprawność techniczna wykonywanego ćwiczenia,
- skuteczność wykonywanego ćwiczenia technicznego,

- przeprowadzenie rozgrzewki kierunkowej lub ogólnej po konsultacji z nauczycielem.

### **Sprawność fizyczna ( progres ):**

Postęp sprawności, brak postępu lub regres. Uczeń przystępujący do testu nie może otrzymać oceny niższej niż dostateczna. Udział w teście jest obowiązkowy z wyłączeniem zwolnień lekarskich lub rodziców. Jednak po zakończeniu zwolnienia uczeń ma obowiązek przystąpić do testu w ustalonym terminie z nauczycielem. Uczeń przed oceną powinien uczestniczyć w diagnozie sprawności, która nie jest oceniana. Diagnozę przeprowadza się od klas czwartych, a wyniki należy przechowywać przez cały rok szkolny, aby określić postęp ucznia. Nauczyciel może diagnozę przeprowadzać corocznie i porównywać wyniki z początku roku szkolnego z wynikami na koniec okresu lub roku szkolnego. Diagnozowane są: siła, wytrzymałość, skoczność, szybkość, zwinność, gibkość.

- ocena za postęp w wykonywanej próbie i poprawną technikę wykonania - bardzo dobry
- ocena przy braku postępu, ale wysokim wyniku i bardzo dobrą techniką – bardzo dobry
- ocena za brak postępu lub niewielki regres oraz błędy w technice wykonania – dobry
- ocena za wyraźny regres niewynikający z choroby ucznia - dostateczny
- ocena za technikę wykonania, postęp i osiągnięcie wyniku na poziomie wyższym niż średnia rocznika – celująca ( uczeń, który nie wykazał postępu, lecz jego wynik jest wyższy niż średnia rocznika również otrzymuje ocenę celującą),

### **Wymagania szczegółowe w klasie IV szkoły podstawowej**

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

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne oraz aktywność w trakcie zajęć
- 2) sprawność fizyczną ( kontrola – nie są oceniane wyniki ucznia, lecz jego udział w teście i postęp):

- Siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s,
- Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia,
- Zwinność – tor przeszkód

### 3) Umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
  - przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
  - układ gimnastyczny według własnej inwencji ( postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne),
- mini piłka nożna:
  - prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,
  - uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,
- mini koszykówka:
  - kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
  - podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,
- mini piłka ręczna:
  - rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,
  - podanie jednorącz półgórne w marszu,
- mini piłka siatkowa:
  - odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,
- lekka atletyka – nie jest oceniany wynik, lecz obowiązkowy udział, postęp i technika:
  - biegi krótkie ze startu wysokiego,
  - skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu,
  - rzut piłeczką palantową z miejsca i z krótkiego rozbiegu,
  - marszobiegi terenowe

### 4) 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 ),

## **Wymagania szczegółowe w klasie V szkoły podstawowej**

W klasie V szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne oraz aktywność w trakcie zajęć,
- 2) sprawność fizyczną (kontrola – nie są oceniane wyniki ucznia, lecz jego udział w teście i postęp):

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s,
- siła mięśni ramion i tułowia – rzut piłką lekarską 2 kg,
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższeniem,
- szybkość i wytrzymałość
- zwinność – tor przeszkód

### 3) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
  - przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
  - podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”,
  - skok przez przyrząd z asekuracją,
- 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 4 m od siatki,
- lekka atletyka- nie jest oceniany wynik, lecz obowiązkowy udział, postęp i technika:

- bieg krótki ze startu niskiego,
- skok w dal z rozbiegu,
- rzut piłeczką palantową z rozbiegu,
- biegi sztafetowe,
- biegi terenowe,
- skoki przez przeszkody

#### 4) 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.

### **Wymagania szczegółowe w klasie VI szkoły podstawowej**

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

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne oraz aktywność w trakcie zajęć,
- 2) sprawność fizyczną ( kontrola – nie są oceniane wyniki ucznia, lecz jego udział w teście i postęp):
  - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s,
  - siła mięśni ramion i tułowia – rzut piłką lekarską 2 kg,
  - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia,
  - zwinność – tor przeszkód
- 3) umiejętności ruchowe:
  - gimnastyka:
    - stanie na rękach przy drabinkach,
    - przerzut bokiem
    - przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,
    - skok przez przyrząd gimnastyczny z asekuracją,
  - 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 w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
- minipiłka siatkowa:
  - odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach,
  - zagrywka sposobem dolnym z 6 m od siatki,
  - rozegranie piłki „na 3 odbicia”
- tenis stołowy:
  - odbicie forhendowe i bekhendowe
  - serwis z rotacją
  - sędziowanie
- lekka atletyka - nie jest oceniany wynik, lecz obowiązkowy udział, postęp i technika:
  - bieg krótki ze startu niskiego,
  - skok w dal z rozbiegu ze strefy,
  - rzut piłeczką palantową z rozbiegu,
  - przekazywanie pałeczki w biegu sztafetowym,
  - biegi sztafetowe,
  - pokonanie trasy biegu terenowego
  - skok przez przeszkody

#### 4) 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.



## **Wymagania szczegółowe w klasie VII szkoły podstawowej**

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

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne oraz aktywność w trakcie zajęć
- 2) sprawność fizyczną (kontrola – nie są oceniane wyniki ucznia, lecz jego udział w teście i postęp):
  - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s,
  - siła mięśni ramion i tułowia – rzut piłką lekarską 2 kg,
  - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia,
  - skok w dal z miejsca,
  - bieg ze startu wysokiego na 50 m,
  - pomiar siły względnej
    - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
    - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
  - biegi przedłużone:
    - na dystansie 800 m – dziewczęta,
    - na dystansie 1000 m – chłopcy,
  - zwinność – tor przeszkód
- 4) umiejętności ruchowe:
  - gimnastyka:
    - stanie na rękach przy drabinkach
    - stanie na głowie
    - łączone formy przewrotów w przód i w tył,
    - skok przez pryzmę
    - piramidy dwójkowe i trójkowe
  - 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 kierunku i 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 dowolnym z 9 m od siatki,
- tenis stołowy:
  - odbicie forhendowe i bekhendowe
  - serwis z rotacją
  - sędziowanie
- lekka atletyka - nie jest oceniany wynik, lecz obowiązkowy udział, postęp i technika:
  - bieg krótki ze startu niskiego,
  - skok w dal z rozbiegu ze strefy,
  - rzut piłeczką palantową z rozbiegu,
  - przekazywanie pałeczki w biegu sztafetowym,
  - biegi sztafetowe,
  - pokonanie trasy biegu terenowego
  - skok przez przeszkody

#### 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)

### **Wymagania szczegółowe w klasie VIII szkoły podstawowej**

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

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

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s,
- siła mięśni ramion i tułowia – rzut piłką lekarską 2 kg,
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia,
- skok w dal z miejsca,
- bieg ze startu wysokiego na 50 m,
- pomiar siły względnej:
  - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
  - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
- biegi przedłużone:
  - na dystansie 800 m – dziewczęta,
  - na dystansie 1000 m – chłopcy,
- zwinność – tor przeszkód

### 3) 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 wyskoku 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 9 m od siatki,
- lekka atletyka - nie jest oceniany wynik, lecz obowiązkowy udział, postęp i technika:

- bieg krótki ze startu niskiego,
- skok w dal z rozbiegu ze strefy,
- rzut piłeczką palantową z rozbiegu,
- przekazywanie pałeczki w biegu sztafetowym,
- biegi sztafetowe,
- pokonanie trasy biegu terenowego
- skok przez przeszkody
- tenis stołowy:
  - odbitcie forhendowe i bekhendowe
  - serwis z rotacją
  - sędziowanie i protokołowanie

#### 4) 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).

### **Szczegółowe kryteria oceny okresowej 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 przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni stój 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 klasę lub szkołę w zawodach sportowych
- 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 we wszystkich zajęciach,
- w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- wzorowo pełni funkcję 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 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 uzupełnianie 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 ćwiczenia 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 rozgrzewek 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 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 zajęciach,
- w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- pokazuje i demonstrowa 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 za pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń
- stosuje zasady bezpieczniejszej 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 efektownie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki Czu rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia pływa n 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 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 bardzo 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 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 na zajęciach,
- 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 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 efektownie ale zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,

- Nid 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 portowych w kraju i za granicą.

**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 większości 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 współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- Często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- Dbą o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywności 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 o 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 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 sprawdzany 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 rozrywkach różnych szczebli;

**e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):**

- zalicza sprawdziany pisemnie i testy na ocenę dopuszczającą,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane 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:**

- bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji,
- bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów,

- 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,
- nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

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

- w trakcie miesiąca wielokrotnie nie uczestniczy w lekcji ,
- 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,
- nie przygotowuje miejsca ćwiczeń,
- 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 powodów osobistych,
- nie uzyskuje postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,



- 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 efektownie 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:**

- Nie posiada podstawowej wiedzy na temat przepisów gier oraz wiedzy z zakresu edukacji zdrowotnej,
- Nie stosuje przepisów i zasad 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

**Postanowienia końcowe**

1. Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w lekcjach.
2. Wszystkie oceny cząstkowe podlegają poprawie w terminie uzgodnionym z nauczycielem

3. Ocena poprawiona jest oceną ostateczną.
4. Uczeń ma prawo wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości, np. obniżona wysokość przyrządu
5. Po dłuższej absencji chorobowej lub innej związanej, np. z sytuacją rodzinną, uczeń nie ma obowiązku zaliczenia programu, który był realizowany w tym okresie.
6. Sytuacja wymieniona w punkcie 5 nie powoduje obniżenia oceny.
7. Uczeń, który nie uczestniczył w sprawdzianie z własnej winy lub w wyniku nieusprawiedliwionej nieobecności ma obowiązek zaliczenia zaległych sprawdzianów i prób sprawnościowych w najszybszym możliwym terminie uzgodnionym z nauczycielem. Nauczyciel wpisuje w miejscu oceny skrót "nb" – oznaczający nieobecny uczeń, który nie brał udziału w sprawdzianie. Po przystąpieniu do zaległego sprawdzianu nauczyciel zmienia skrót „nb” na uzyskaną ocenę.