**WYMAGANIA EDUKACYJNE**

**Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

Założenia ogólne

1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania szkoły.

2. Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.

3. Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.

4. Przy ustalaniu oceny semestralnej 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 rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej, wyjazdach na basen itp.

6. Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.

7. Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym na koniec pierwszego i drugiego semestru.

8. Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźnijszym i przyszłościowym.

9. Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej itp.

10. Ocena może być obniżona o jeden stopień.

11. 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 [Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.].

12. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres unie-możliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona” [Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.].13. Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec semestru lub roku szkolnego.

14. Rada pedagogiczna szkoły, w której uczeń opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.

15. Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.

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

2 – dopuszczający

3 – dostateczny

4 – dobry

5 – bardzo dobry

6 – celujący

Wymagania szczegółowe

**Edukacja wczesnoszkolna klas I–III szkoły podstawowej**

Ocena w edukacji wczesnoszkolnej jest opisowa, czyli nauczyciel pro-wadzący określony rodzaj zajęć edukacyjnych nie wystawia stopni na koniec semestru czy roku szkolnego, tylko opisuje uzyskany przez ucznia poziom efektów edukacyjnych w określonym obszarze. Sytuacja ta dotyczy również wychowania fizycznego. W ocenie opisowej należy wskazać, w których aspektach rozwoju fizycznego, motorycznego, nauczaniu i doskonaleniu podstawowych umiejętności ruchowych czy aktywności fizycznej uczeń uzyskał postęp, które pozostały bez zmian, a które wymagają zdecydowanej poprawy. W klasach I–III przedmiot kontroli i oceny powinien obejmować:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) umiejętności ruchowe:

a) przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,

b) przeskoki zawrotne przez ławeczkę, odbijając się z jednej lub obu nóg,

c) przejście równoważne z woreczkiem na głowie po odwróconej ławeczce,

d) skoki przez skakankę – wykonanie próby polega na wielokrotnym przeskakiwaniu przez skakankę obunóż lub jednonóż, do oceny bierzemy pod uwagę wynik najlepszej próby, każdy uczeń ma do dyspozycji 3 próby,

e) kozłuje w marszu piłkę prawą lub lewą ręką,

f) chwyta piłkę oburącz i podaje piłkę jednorącz (mała piłka), oburącz (duża piłka),

4) wiadomości – podstawowe przepisy gier i zabaw ruchowych.

**Wymagania szczegółowe w klasie IV szkoły podstawowej**

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

* postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
* systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
* 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
* umiejętności ruchowe:
* **gimnastyka:**
* przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu pod-partego,
* układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne),
* **minipiłka nożna:**
* prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,
* uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,
* **minikoszykówka:**
* kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
* podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,
* **minipiłka ręczna:**
* rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,
* podanie jednorącz półgórne w marszu,
* **minipiłka siatkowa:**
* odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,

**5) wiadomości:**

* uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
* uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fi-zycznego (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.

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

W klasie V szkoły podstawowej 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 kro-kach 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.

**5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:**

* uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia,
* uczeń zna zasady hartowania.

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

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

1) 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 współćwiczącego),
* **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 współćwiczącego,
* podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
* **minipiłka siatkowa**:
* odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach,
* zagrywka sposobem dolnym z 4–5 m od siatki,

**5) wiadomości:**

* uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
* uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
* uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.

**5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:**

* uczeń wymienia negatywne mierniki zdrowia,
* uczeń zna przyczyny otyłości.

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

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

1) 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 współćwiczącego,
* 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 współćwiczącego,
* 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 ust-ne lub pisemny test).

**5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:**

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

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

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

1) 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 współćwiczącego,
* 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 współćwiczącego,
* 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.

**Szczegółowe kryteria oceny półrocznej lub rocznej z wychowania fizycznego**

**1) Ocena celująca**

Ocenę celującą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego 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 po

wiatu, 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 demonstruje większość umiejętności ruchowych,

♣‒prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo po-prawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,

♣‒potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przy-gotować 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 za-wodach 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 na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego 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 nie-wielkimi 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 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 na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego 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 po-prawnie 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 pro-gramie 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 nie-wielkimi 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 na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego 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 współćwiczących 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 pro-gramie 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 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 (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 na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego 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 efektownie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,

♣‒nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,

♣‒stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

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

♣‒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 na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego 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 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:**

♣‒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.

**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