

PRZEDMIOTOWE
ZASADY
OCENIANIA
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Dla klas IV-VIII Szkoły Podstawowej

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 lub rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.
5. Uczeń ma prawo zgłosić, że jest nieprzygotowany do zajęć (brak stroju sportowego) 2 razy w danym semestrze. Każdy kolejny brak stroju skutkuje oceną niedostateczną.
6. Uczniowie zgłaszają swoje nieprzygotowanie do zajęć przed lekcją.

7. Dziewczęta w czasie niedyspozycji zwalniane są z wykonywania intensywnego wysiłku fizycznego, natomiast obowiązuje je aktywne uczestnictwo w zajęciach.
8. Uczniowie zwolnieni z ćwiczeń na podstawie zaświadczenia (lekarskie, od rodziców) nie są zwalniani z obowiązku obecności na lekcji i udziału w niej.
9. Nauczyciel na początku każdego roku szkolnego jest zobowiązany zapoznać uczniów i zainteresowanych rodziców z PSO.
10. W stosunku do ucznia, u którego stwierdzono zaburzenia i odchylenia rozwojowe lub specyficzne trudności w uczeniu się nauczyciel jest obowiązany dostosować wymagania edukacyjne do jego możliwości. Uczeń dysfunkcyjny oceniany jest według przedmiotowego systemu, ale z uwzględnieniem jego dysfunkcji.
11. Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej, wyjazdach na basen itp.
12. Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
13. Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym – na koniec I i II semestru.
14. Szkolne ocenienia z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
15. 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.
16. Ocena może być obniżona o jeden stopień.
17. Ocena jest jawna oraz uzasadniona dla ucznia, jak i dla rodziców.
18. O każdej ocenie uczeń musi być poinformowany na bieżąco.
19. Nauczyciel wpisuje wystawione oceny do dziennika szkolnego.
20. Uczeń może poprawić ocenę z zaliczeń częściowych w terminie ustalonym z nauczycielem.
21. 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 10.06.2015r.)
22. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona” (Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015r.)
23. Uczeń, który z własnej winy lub nie ćwiczył 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec semestru lub roku szkolnego.
24. Rada Pedagogiczna szkoły, w której uczeń z własnej winy lub nie ćwiczył 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.
25. Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.
26. Oceny częściowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej skali ocen:
 - 1 - niedostateczny
 - 2 - dopuszczający

- 3 - dostateczny
4 - dobry
5 - bardzo dobry
6 - celujący
- dopuszcza się stosowanie „+” i „-”

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,
- 2) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) Sprawność fizyczną (kontrola):
 - Siła mięśni brzucha – siady z leżeniem tyłem wykonywane w czasie 30 s (wg MTSF)
 - Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia
 - 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),
 - 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 w 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
- 5) Wiadomości:

- Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
- Uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
- Uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

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 leżeniem tyłem wykonywane w czasie 30 s (wg MTSF)
 - Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia
 - Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – test Coopera.
- 4) Umiejętności ruchowe:
 - Gimnastyka:
 - Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
 - Podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”
 - Mini piłka nożna:
 - Prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą,
 - Uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma)
 - Mini koszykówka:
 - Kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się
 - Rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki)
 - Mini piłka ręczna:
 - Rzut na bramkę z biegu,
 - Podanie jednorącz półgórne w biegu
 - Mini piłka siatkowa:
 - Odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach
 - Zagrywka sposobem dolnym z 3-4 m od siatki
- 5) Wiadomości:
 - Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
 - Uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
 - 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,
- 2) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) Sprawność fizyczną (kontrola):
 - Siła mięśni brzucha – siady z leżeniem tyłem wykonywane w czasie 30 s (wg MTSF)
 - Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia
 - 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,
 - Mini piłka 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)
 - Mini koszykówka:
 - Podania Piłki oburącz sprzed klatki piersiowej koźłem w biegu,
 - Rzut do kosza z dwutaktu z biegu
 - Mini piłka ręczna:
 - Rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego,
 - Podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się
 - Mini piłka siatkowa:
 - Odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach
 - Zagrywka sposobem dolnym z 4-5 m od siatki
- 5) Wiadomości:
 - Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
 - Uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
 - 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,
- 2) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) Sprawność fizyczną (kontrola):
 - Siła mięśni brzucha – siady z leżeniem tyłem wykonywane w czasie 30 s (wg MTSF)
 - Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia
 - Skok w dal z miejsca

- Bieg ze startu wysokiego na 50 m
 - Bieg wahadłowy 4x10 m z przenoszeniem klocków
 - Pomiar siły względnej
 - Zwis na ugiętych rękach – dziewczęta
 - Podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy
 - Biegi przedłużone
 - Na dystansie 800m – dziewczęta
 - Na dystansie 1000m – 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 ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
 - koszykówka:
 - Zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego
 - Podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się
 - piłka ręczna:
 - Rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego,
 - Poruszanie się w obronie (w strefie)
 - piłka siatkowa:
 - Łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach
 - Zagrywka sposobem dolnym z 5-6 m od siatki
- 5) Wiadomości:
- Uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
 - Uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne)
 - Uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

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 leżenie tyłem wykonywane w czasie 30 s (wg MTSF)
 - Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia
 - Skok w dal z miejsca
 - Bieg ze startu wysokiego na 50 m
 - Bieg wahadłowy 4x10 m z przenoszeniem klocków
 - Pomiar siły względnej
 - Zwis na ugiętych rękach – dziewczęta
 - Podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy
 - Biegi przedłużone
 - Na dystansie 800m – dziewczęta
 - Na dystansie 100m – 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 ze zmianą kierunku poruszania się,
 - koszykówka:
 - Zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego
 - Podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się
 - piłka ręczna:
 - Rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współwiczającego,
 - Poruszanie się w obronie „każdy swego”
 - piłka siatkowa:
 - Wystawienie piłki sposobem oburącz górnym
 - Zagrywka sposobem dolnym z 6 m od siatki
- 5) Wiadomości:
 - Wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
 - Zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne)
 - wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

Szczegółowe kryteria oceny śródrocznej i rocznej z wychowania fizycznego dla klas IV-VIII

Założenie: każdemu uczniowi powinno się umożliwić zdobycie oceny bardzo dobrej. Uczeń, który wykaże się zaangażowaniem i dobrą wolą może udowodnić, że stać go na najwyższą ocenę. Ważne by zwracać uwagę głównie na aktywną postawę wobec kultury fizycznej, co powinno wpłynąć na ukształtowanie nawyków i potrzeb niezbędnych do utrzymania zdrowia fizycznego i psychicznego.

Na ocenę z wychowania fizycznego mają wpływ:

- postawa ucznia na zajęciach,
- poziom umiejętności i wiadomości,
- przygotowanie do zajęć,
- aktywność na lekcji (zaangażowanie),
- systematyczne uczęszczanie,
- udział w imprezach sportowych na terenie szkoły,
- reprezentowanie szkoły na zawodach międzyszkolnych na różnych szczeblach,
- wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć wychowania fizycznego.

1. Postawa ucznia na zajęciach:

- zachowanie (dyscyplina, słownictwo, poszanowanie sprzętu sportowego),
- właściwa i nienaganna postawa do przedmiotu, nauczycieli, kolegów i koleżanek,

2. Poziom umiejętności i wiadomości:

- umiejętności ocenia się dla orientacji ucznia i nauczyciela w jakim stopniu została opanowana dana czynność ruchowa,
- wiadomości sprawdza się, aby mieć pewność, że udział w wychowaniu fizycznym jest w pełni świadomy,
- poziom rozwoju sprawności i wydolności: postępy – przeprowadzone sprawdziany są wyznacznikiem pracy nad sobą i dają możliwość porównania swoich wyników z normami dla danego wieku.

3. Przygotowanie do zajęć:

- za każde nie przygotowanie do zajęć (brak stroju) uczeń otrzymuje bs,
- nieobecności są usprawiedliwione (oprócz udowodnionych ucieczek z lekcji).

4. Aktywność na lekcji:

- aktywny, świadomy udział w zajęciach wychowania fizycznego,

- umiejętne wykorzystanie swoich możliwości oraz predyspozycji fizycznych i psychicznych,
- współpraca z nauczycielem i uczniami,
- propozycje ćwiczeń do realizacji tematu głównej lekcji,
- prowadzenie rozgrzewki wg swojej inicjatywy (inwencja twórcza jest premiowana po to aby uczniowie czuli się docenieni i chcieli dalej się rozwijać),
- jeżeli uczeń jest przygotowany do każdej lekcji w miesiącu z aktywności otrzymuje ocenę celującą, bardzo dobrą lub dobrą w zależności od wykazanej aktywności na poszczególnych lekcjach i w ocenianym okresie czasu,

5. Systematyczne uczęszczanie:

- systematyczne, stałe uczestnictwo w lekcji wychowania fizycznego,
- systematyczne doskonalenie swojej sprawności motorycznej (na miarę swoich możliwości).

6. Udział w imprezach sportowych na terenie szkoły:

- udział w SKS-ach,
- udział w zawodach sportowych,
- udział w zajęciach rekreacyjnych,
- pomoc w organizacji imprez sportowych.

7. Reprezentowanie szkoły na zawodach międzyszkolnych na różnych szczeblach:

- uczeń reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na różnych szczeblach (gminne, międzygminne, powiatowe, rejonowe, wojewódzkie)

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

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

- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w przedmiotowym systemie oceniania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę celującą lub uzyskuje najlepsze wyniki w klasie lub szkole,
- poprawia rekordy szkoły w sprawdzianach lekkoatletycznych,
- 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,
- podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej,

d) umiejętności ruchowych (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.

OCENA BARDZO DOBRA

Ocenę bardzo dobrą śródroczną lub roczną otrzymuje uczeń, który przede wszystkim:

- **systematycznie ćwiczy i uczestniczy w zajęciach**

- **starannie wykonuje ćwiczenia**

- **bez zarzutu wywiązuje się z poleconych mu obowiązków**

- **wykazuje duży wkład i zaangażowanie w wykonywane ćwiczenia**

- 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,
- niekiedy podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym,
- 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.

OCENA DOBRA

Ocenę dobrą śródroczną lub roczną otrzymuje uczeń, który:

- **systematycznie ćwiczy i uczestniczy w zajęciach**
- **starannie wykonuje ćwiczenia**
- **bez zarzutu wywiązuje się z poleconych mu obowiązków**
- **wykazuje duży wkład i zaangażowanie w wykonywane ćwiczenia**
 - 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,
 - nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
 - raczej nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym,
 - 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,
 - zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w przedmiotowym systemie oceniania,
 - uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych np. w ciągu roku szkolnego,
 - raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej,
 - zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
 - ćwiczenia wykonuje nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
 - potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,
 - nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,

- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli,
- posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

OCENA DOSTATECZNA

Ocenę dostateczną śródroczną lub roczną otrzymuje uczeń, który:

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często zdarza mu się 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,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia,
- zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w przedmiotowym systemie oceniania,
- 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 uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych np. w ciągu roku szkolnego,
- 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 czy nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju,

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

Ocenę dopuszczającą śródroczną lub roczną otrzymuje uczeń, który:

- 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,
- 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 w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
- bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współwiczających,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły,
- zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w przedmiotowym systemie oceniania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dopuszczającą,
- nie poprawia własnych rekordów w sprawdzianach lekkoatletycznych,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- 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,
- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli,
- 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 nie wielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju,

OCENA NIEDOSTATECZNA

Ocenę niedostateczną śródroczną lub roczną otrzymuje uczeń, który nie spełnia w/w kryteriów.

Postanowienia końcowe

1. Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w lekcjach.
2. Wszystkie oceny częściowe 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 przyrzędu.
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.