

**Ocenianie przedmiotowe  
z wychowania fizycznego  
w klasach IV, V, VII, VIII  
Szkoły Podstawowej**

Opracował:

Paweł Pawliczak

Dariusz Piotrowski

## **Założenia ogólne:**

1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania szkoły.
2. Ocena półroczna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
3. Rodzice informowani są o sposobie oceniania z przedmiotu oraz o ocenach cząstkowych i końcowych na wywiadówkach, w czasie indywidualnych spotkań z nauczycielem oraz poprzez dziennik elektroniczny.
4. Ocena półroczna lub roczna obliczana jest na podstawie średniej ważonej.
5. Każda ocena w danym obszarze ma określoną wagę w dzienniku elektronicznym.
  - Przygotowanie do zajęć z wychowania fizycznego, **1**
  - Aktywność i zaangażowanie na lekcji, **3**
  - Działalność sportowo – rekreacyjna pozalekcyjna (udział w zawodach sportowych ,zajęciach sks , w wyjazdach rekreacyjnych), **1**
  - Postęp w rozwoju sprawności fizycznej, **2**
  - Opanowanie umiejętności i wiadomości przewidzianych podstawą programową, **1**

### **a) Ocena okresowa – półroczna**

Na ocenę półroczną składają się oceny z poszczególnych obszarów z lekcji w systemie klasowo-lekcyjnym oraz oceny uzyskane z poszczególnych obszarów za zajęciach profilowanych do wyboru.

Rodzice ucznia są informowani o grożącej uczniowi ocenie niedostatecznej na 1 miesiąc przed datą konferencji klasyfikacyjnej, a na 2 tyg. przed konferencją klasyfikacyjną rodzice są informowani o ocenie z przedmiotu. Ocenę półroczną wystawia nauczyciel uczący w systemie klasowo – lekcyjnym przy wzięciu pod uwagę ocen wystawionych przez nauczyciela uczącego danego ucznia na zajęciach profilowanych do wyboru (oceny z zajęć profilowanych znajdują się w dzienniku elektronicznym). Jeżeli średnia ocen uzyskana przez ucznia wyniesie np.: 3,65 to uzyskuje on ocenę 4,00. Jeśli średnia ocen uzyskana przez ucznia wyniesie 4,65 to uzyskuje ocenę 5,00. Ten sposób obowiązuje do wszystkich stopni.

### **b) Ocena końcowo- roczna**

Na ocenę końcowo - roczną składają się oceny z poszczególnych obszarów z lekcji w systemie klasowo-lekcyjnym oraz oceny uzyskane z poszczególnych obszarów za zajęciach profilowanych do wyboru.

Rodzice ucznia są informowani o grożącej uczniowi ocenie niedostatecznej na 1 miesiąc przed datą konferencji klasyfikacyjnej, a na 2 tyg. przed konferencją klasyfikacyjną rodzice są informowani o ocenie z przedmiotu. Ocenę końcowo - roczną wystawia nauczyciel uczący w systemie klasowo – lekcyjnym przy wzięciu pod uwagę ocen wystawionych przez nauczyciela uczącego danego ucznia na zajęciach profilowanych do wyboru (oceny z zajęć profilowanych znajdują się w dzienniku elektronicznym). Jeżeli średnia ocen uzyskana przez ucznia wyniesie

np.: 3,65 to uzyskuje on ocenę 4,00. Jeśli średnia ocen uzyskana przez ucznia wyniesie 4,65 to uzyskuje ocenę 5,00. Ten sposób obowiązuje do wszystkich stopni.

6. Przy ustalaniu oceny półrocznej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.

7. 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.

8. Podnieść ocenę z wychowania fizycznego na koniec I półrocza lub koniec roku szkolnego można tylko o jeden stopień.

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

10. Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec półrocza lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia np.: częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestnictwo w sprawdzianach kontrolno – oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie lekcji.

11. Na pierwszej lekcji w roku szkolnym uczniowie zapoznawani są z Ocenianiem Przedmiotowym. Wymagania na poszczególne oceny są udostępnione uczniom. Oceny są jawne, oparte o poznane kryteria.

12. Przy ocenianiu nauczyciel uwzględnia możliwości ucznia oraz zalecenia z opinii lub orzeczenia.

13. Dla osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych i mniej sprawnych ruchowo w nauczaniu należy wydłużyć czas potrzebny do wykonania ćwiczenia. Używać pochwał jako środka motywującego nawet przy bardzo niewielkich postępach. Wydawać proste i jasne polecenia. Dokładniej objaśniać ćwiczenia do wykonania. Stosować zadania ruchowe łatwiejsze do opanowania oraz indywidualizację w nauczaniu. Różnicować stopień trudności zadań ruchowych w zależności od możliwości danego ucznia, obniżać próg wymagań. Motywować uczniów i kształtować pozytywne nastawienie do przedmiotu. Mobilizować do aktywnego udziału w procesie nauczania. W razie potrzeby zmieniać metodę nauczania.

### **Formy aktywności na lekcjach wychowania fizycznego**

1. Na lekcjach wychowania fizycznego pomiar osiągnięć uczniów odbywa się za pomocą następujących form aktywności:

- udział w szkolnych zajęciach sportowo - rekreacyjnych
- udział w zawodach i rozgrywkach szkolnych i pozaszkolnych
- udział w wycieczkach o charakterze rekreacyjno - sportowym
- udział w konkursach plastycznych i literackich o charakterze sportowym
- przygotowanie tematycznych gazetek ściennych.
- praca na lekcji

2. Wszystkie formy aktywności ucznia oceniane są w skali stopniowej. Przyjmuje się następującą skalę ocen:

- Stopień celujący 6
- Stopień bardzo dobry 5
- Stopień dobry 4
- Stopień dostateczny 3
- Stopień dopuszczający 2
- Stopień niedostateczny 1

14. Do każdej otrzymanej oceny nauczyciel udziela komentarza. Komentarz jest wpisany do dziennika elektronicznego.

15. Uczeń może być zwolniony z 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.

16. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania fizycznego na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona”.

17. W razie choroby lub kontuzji wymagane jest pisemne zwolnienie z ćwiczeń wystawione przez lekarza lub rodzica. W przypadku zwolnienia ucznia przez rodzica na zwolnieniu powinna widnieć data w jakim dniu dziecko jest zwolnione oraz podpis jednego z rodziców. W przypadku gdy uczeń nie posiada zwolnienia z zajęć a zgłosił przed lekcją niemożność aktywnego uczestniczenia w lekcji z przyczyn obiektywnych, zostaje on zwolniony przez nauczyciela z ćwiczeń. Ma on jednak obowiązek być przygotowanym do lekcji (kompletny stój sportowy).

Uczeń niećwiczący:

- pomaga w sędziowaniu
- pomaga w organizowaniu zajęć ruchowych
- wywiązuje się z roli kibica
- pomaga w redagowaniu ściennej gazetki sportowej.

18. Tryb odwoławczy:

19. W przypadku gdy uczeń nie zgadza się z zaproponowaną przez nauczyciela oceną wystawioną na koniec roku szkolnego, uczeń jest zobowiązany podejść do testu sprawdzającego umiejętności z całego roku. Procedury przebiegu egzaminu znajdują się w Statucie Szkoły. Uczeń może otrzymać ocenę wyższą z przedmiotu co najwyżej o jeden stopień.

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

21. Na koniec półroczna nie przewiduje się żadnych sprawdzianów zaliczeniowych.

22. Oceny cząstkowe 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

np. - nieprzygotowany (brak stroju do ćwiczeń na zajęciach wychowania fizycznego)

### **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 i aktywny udział w trakcie zajęć,
- 3) Sprawność fizyczną (kontrola):
  - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sekund (według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej).
  - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia .
  - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu
- 4) Umiejętności ruchowe
  - gimnastyka
    - przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
    - układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne),
  - minipiłka nożna
    - prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,
    - uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,
  - mini koszykówka
    - kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
    - podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,
  - minipiłka ręczna
    - rzut do bramki 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 mini gier zespołowych,
  - uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie podstawowej sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego,
  - uczeń zna wszystkie próby Indeksu Sprawności Fizycznej Krzysztofa 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 i aktywny udział w trakcie zajęć,
- 3) Sprawność fizyczną (kontrola):
  - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sekund (według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej).
  - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia .
  - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu
- 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 i lewą nogą,
    - uderzenie piłki na bramkę prostym podbiciem po kilku krokach rozbiegu
    - mini koszykówka
    - kozłowanie piłki w biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania.
    - rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania),
    - minipiłka ręczna
    - rzut na bramkę z biegu,
    - podanie jednorącz półgórnie w biegu,
    - minipiłka siatkowa
    - odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach
  - zagrywka sposobem dolnym 3-4 metry od siatki,
- 5) Wiadomości
  - uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych,
  - uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie zdrowia,
  - uczeń zna test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz samodzielnie interpretuje własny wynik.

## **Wymagania szczegółowe w klasie VII**

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

- 1) Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) Systematyczny i aktywny udział w trakcie zajęć,
- 3) Sprawność fizyczną (kontrola):
  - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sekund (według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej),
  - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia ,
  - skok w dal z miejsca,
  - bieg ze startu wysokiego na 50m,
  - bieg wahadłowy na dystansie 4x10m z przenoszeniem klocków,
  - pomiar siły względnej
  - zwis na ugiętych ramionach – dziewczęta

- podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy
- biegi przedłużone
- bieg na 800 metrów – dziewczęta
- bieg na 1000 metrów - chłopcy
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu
- 4) Umiejętności ruchowe
- gimnastyka
- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
- łączone formy przewrotów w przód i w tył,
  - minipiłka nożna
    - zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
- prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się nogi prowadzącej,
- minikoszykówka
  - zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
    - minipiłka ręczna
      - rzut do bramki z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego,
      - poruszanie się w obronie w strefie,
        - minipiłka siatkowa
      - łączone odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach
  - zagrywka sposobem dolnym 5 – 6 metrów od siatki,
- 5) Wiadomości
  - uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych,
  - uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej,
  - uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia.

### **Wymagania szczegółowe w klasie VIII**

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

- 1) Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) Systematyczny i aktywny udział w trakcie zajęć,
- 3) Sprawność fizyczną (kontrola):
  - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sekund (według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej),
  - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia ,
  - skok w dal z miejsca,
  - bieg ze startu wysokiego na 50m,
  - bieg wahadłowy na dystansie 4x10m z przenoszeniem klocków,
  - pomiar siły względnej

- zwis na ugiętych ramionach – dziewczęta
- podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy
- biegi przedłużone
- bieg na 800 metrów – dziewczęta
- bieg na 1000 metrów - chłopcy
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera

#### 4) Umiejętności ruchowe

- gimnastyka
- przerzut bokiem,
- „piramida” dwójkowa,
  - minipiłka nożna
    - zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
- prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
- minikoszykówka
  - 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,
    - minipiłka ręczna
      - rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współwiczającego,
      - poruszanie się w obronie „każdy swego”,
    - minipiłka siatkowa
      - wystawienie piłki sposobem oburącz górnym,
  - zagrywka sposobem dolnym 6 metrów od siatki,

#### 5) Wiadomości

- uczeń wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających,
- uczeń zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej,
- uczeń wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej.

### Szczegółowe kryteria oceny semestralnej lub rocznej z wychowania fizycznego

#### 1) Ocena celująca

Ocenę celującą otrzymuje uczeń na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego, który w zakresie:

##### a) Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, posiada m.in. 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 z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku o nauczyciela i innych pracowników szkoły,
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na poziomie gminy, powiatu, województwa czy w zawodach ogólnopolskich.
- uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach czy 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 uczeń otrzymał (zero) „np” – ocena celująca,
- podsumowanie nieprzygotowania do lekcji odbywa się każdego miesiąca,
- w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- potrafi prawidłowo zademonstrować większość ćwiczeń ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- 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 zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych,
- uzyskuje bardzo znaczący 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 wyników w danej próbie sprawności fizycznej,

**d) Aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 4 kryteria)**

- 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 zdania ruchowe nie tylko efektownie, ale i efektywnie np.: trafia celnie do bramki, rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w znaczący sposób wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

**e) Widomości ( spełnia co najmniej 2 kryteria)**

- 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 bardzo dobra**

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego, który w zakresie:

**b) Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 4 kryteria)**

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, posiada m.in. 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 wysokim poziomem kultury osobistej,
- używa właściwych sformułowań w kontaktach z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela i innych pracowników szkoły,
- chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na poziomie gminy, powiatu, województwa czy w zawodach ogólnopolskich.
- 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 5 kryteriów)**

- w trakcie miesiąca uczeń otrzymał tylko 1 „np” – bardzo dobra,
- podsumowanie nieprzygotowania do lekcji odbywa się każdego miesiąca,
- 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,
- w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,

- stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów, i obiektów sportowych szkoły.

**c) Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 5 kryteriów)**

- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych 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 wyników 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 wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,
- wykonuje zdania ruchowe nie tylko efektownie, ale nie zawsze efektywnie np.: trafia sporadycznie do bramki czy rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej w trakcie zajęć,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w znaczący sposób wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

**f) Wiedomości (spełnia co najmniej 2 kryteria)**

- 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 dobra**

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego, który w zakresie:

**a) Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 3 kryteria)**

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, posiada m.in. 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 właściwych sformułowań w kontaktach z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela i 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 uczeń otrzymał 2 „np” – dobra,
- podsumowanie nieprzygotowania do lekcji odbywa się każdego miesiąca,
- w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- w sposób dobry pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowe,
- 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,
- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów, i obiektów sportowych szkoły, ale ta aktywność 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 uzupełnienia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych 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 zdania 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 w wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

**g) Widomości (spełnia co najmniej 2 kryteria)**

- stosuje wszystkie 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.

### **3) Ocena dostateczna**

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego, który w zakresie:

#### **a) Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 2 kryteria)**

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, posiada m.in. 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 nie odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela i 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 uczeń otrzymał 3 „np” – ocena dostateczna,
- podsumowanie nieprzygotowania do lekcji odbywa się każdego miesiąca,
- w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcję 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,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
- często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów, i obiektów sportowych szkoły, ale ta aktywność 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 zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych 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 2 kryteria)**

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

**b) Widomości (spełnia co najmniej 2 kryteria)**

- 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 w kraju.

**4) Ocena dopuszczająca**

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego, który w zakresie:

**a) Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 1 kryterium)**

- bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju sportowego,
- często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych, lub osobistych,
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
- bardzo często używa nie odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela i 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 uczeń otrzymał 4 „np” – ocena dopuszczająca,
- podsumowanie nieprzygotowania do lekcji odbywa się każdego miesiąca,
- w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcję 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, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
- bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów, i obiektów sportowych szkoły, ale ta aktywność wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia.

**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 zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych za wyraźną namową nauczyciela,
- nie uzyskuje 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 zdania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie np.: nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

**e) Wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium)**

- 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 przeciętnym zakresem wiedzy nt: bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i w kraju.

## **5) Ocena niedostateczna**

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego, który w zakresie:

### **a) Postawy i kompetencji społecznych**

- prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju sportowego,
- 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 i 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 uczeń otrzymał 5 „np” – ocena niedostateczna,
- podsumowanie nieprzygotowania do lekcji odbywa się każdego miesiąca,
- w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcję 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, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
- nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów, i obiektów sportowych szkoły, ale ta aktywność wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia.

### **c) Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego**

- nie zalicza większości testów prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów zdrowotnych, osobistych lub rodzinnych za wyraźną namową nauczyciela,
- nie uzyskuje 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,
- potrafi wykonywać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zdania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie np.: nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

#### e) **Widomości**

- 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 niedostatecznym zakresem wiedzy nt: bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i w 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 do wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości np.: obniżona wysokość przyrzędu.
5. Po dłuższej absencji chorobowej lub innej związanej z np.: sytuacją rodzinną uczeń nie ma obowiązku zaliczenia programu, który był realizowany w tym okresie. Taka sytuacja nie powoduje obniżenia oceny.