

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS VII – VIII

PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA OŚMIOLETNIEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ

System oceniania z wychowania fizycznego jest zgodny z aktualnymi rozporządzeniami MEN w sprawie oceniania, z wymaganiami programowymi, które wynikają z podstawy programowej. Głównym założeniem jest umożliwienie każdemu uczniowi zdobycie najwyższej oceny z wychowania fizycznego. Jest ona dostępna zarówno dla uczniów bardzo sprawnych ruchowo i fizycznie, jak i dla mniej sprawnych, ale wykazujących się odpowiednią postawą, dużym zaangażowaniem, dobrą wolą, a przede wszystkim wysiłkiem wkładanym w realizację celów. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego w szczególności brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczny udział w zajęciach wychowania fizycznego oraz zaangażowanie i aktywność ucznia. Ponadto:

- Sprawdziany umiejętności. Ocena poprawności wykonania określonych elementów technicznych gier zespołowych i ćwiczeń gimnastycznych. Pod uwagę brany jest wysiłek jaki uczeń włożył w stosunku do swych możliwości po to, by jego wyniki były jak najlepsze.

- Sprawdziany motoryczności

Ocenianie wg limitów czasowych uzyskanych w próbach sprawnościowych oraz testach z uwzględnieniem postępów jakie uczeń uczynił w toku nauki.

- Praca na lekcji - szczególna obserwacja i ocena aktywności, stosunek do prowadzącego i współczwiczących.

- Przygotowanie do lekcji (strój sportowy) – koszulka, spodenki, dresy, obuwie sportowe - zmienione. Uczeń ma prawo trzy razy w semestrze zgłosić nieprzygotowanie do zajęć lekcyjnych rozumiane jako brak stroju, co nauczyciel odnotowuje jako „nieprzygotowanie”(np.). Każde następne nieprzygotowanie daje ocenę niedostateczną. Uczniowie, którzy zawsze ćwiczą na lekcjach wychowania fizycznego, wykazali 100% obecności, na koniec semestru bądź całego roku mogą mieć podwyższoną ocenę o jeden stopień, bez względu na poziom swojej sprawności fizycznej.

- Dyscyplina na lekcji- wykonywanie poleceń nauczyciela, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i fair play.

- Wiadomości - sprawdzenie zdobytych wiadomości w działaniu praktycznym, sędziowanie, przeprowadzenie zbiórki na początku lekcji, przeprowadzenie rozgrzewki, wykonanie plakatu, prezentacji multimedialnej lub napisanie artykułu o tematyce sportowej, wykazanie się wiadomościami z zakresu edukacji zdrowotnej, sportu.

- Aktywność pozalekcyjna - aktywne i systematyczne uczestniczenie w życiu sportowym szkoły, zajmowanie czołowych miejsc (od 1 do 3) w zawodach rangi dzielnic Wawer, Warszawy i wojewódzkiej lub punktowane miejsca w zawodach ogólnopolskich, udział w zajęciach w innych klubach sportowych i znaczące sukcesy, które są udokumentowane (np. kserokopia dyplomu).

- Zaangażowanie (ocenia się co miesiąc). Czynny udział w zajęciach, systematyczność w usprawnianiu się.

W przypadku wybranych form aktywności oceny mogą być wystawiane na podstawie zgromadzonych przez ucznia plusów i minusów. Cztery „+” to ocena celująca, cztery „-” to ocena niedostateczna.

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 współwiczającego,

– podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

♣ piłka ręczna:

– rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego,

– poruszanie się w obronie (w strefie),

♣ piłka siatkowa: – łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,

– zagrywka sposobem dolnym z 5–6 m od siatki,

♣ tenis stołowy:

- odbicie piłki forhendem i bekhendem,

- zagrywka tenisowa,

- gra deblowa,

♣ unihokej:

- prowadzenie piłki slalomem,

- uderzenie piłki,

♣ badminton:

- odbicie forhendem,

- odbicie bekhendem,

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).

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 [opis i kryteria w aneksie], 4) umiejętności ruchowe:
- ♣ gimnastyka:
 - przerzut bokiem, – „piramida” dwójkowa,
- ♣ piłka nożna:
 - zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
 - prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
- ♣ koszykówka:
 - zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej koźłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
- ♣ piłka ręczna:
 - rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współwiczającego,
 - poruszanie się w obronie „każdy swego”,
- ♣ piłka siatkowa:
 - wystawienie piłki sposobem oburącz górnym,
 - zagrywka sposobem dolnym z 6 m od siatki,
- ♣ tenis stołowy:

- odbicie piłki forhendem i bekhendem,

- zagrywka tenisowa,

- gra deblowa,

♣ unihokej:

- prowadzenie piłki slalomem,

- uderzenie piłki,

♣ badminton:

- odbicie forhendem,

- odbicie bekhendem,

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 dzielnicy Wawer, Warszawy, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,
 - ♣ systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
 - ♣ jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;
- a) uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;
- b) systematyczny udział i aktywność 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 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;

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

♣ zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,

♣ samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,

♣ uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,

♣ dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,

♣ oblicza wskaźnik BMI,

♣ podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

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

♣ zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych,

♣ ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,

♣ wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących,

♣ potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,

♣ wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektownie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,

♣ stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,

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

e) wiadomości (spełnia co najmniej 3 kryteria):

♣ zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą,

- ♣ stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- ♣ posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- ♣ wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.
- ♣ 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'
- ♣ niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
- ♣ niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym,
- ♣ jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;

c) 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 demonstrowuje 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 współwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,

- ♣ stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,

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

d) 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;

e) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- ♣ zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,

- ♣ ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,

- ♣ potrafi wykonywać ćwiczenia o dużym stopniu trudności,

- ♣ wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza,

- ♣ stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,

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

f) 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 poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- ♣ potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
- ♣ umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- ♣ nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- ♣ dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- ♣ zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- ♣ wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą,
- ♣ poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela,
- ♣ uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- ♣ dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- ♣ oblicza wskaźnik BMI,
- ♣ raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- ♣ zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- ♣ wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- ♣ potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,

- ♣ wykonuje zadania ruchowe 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 programie nauczania,

♣ wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną,

♣ nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,

♣ nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,

♣ nie oblicza wskaźnika BMI,

♣ nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,

♣ nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- ♣ zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- ♣ wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- ♣ potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,
- ♣ wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
- ♣ nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- ♣ stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli; e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):
- ♣ zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną,
- ♣ stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- ♣ posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- ♣ wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

5) Ocena dopuszczająca

Ocenę dopuszczającą 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 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):

♣ 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.