

# **Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego w Szkole Podstawowej nr 8 w Grudziądzu.**

## **1.1. Założenia ogólne.**

1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrz szkolnego systemu oceniania szkoły.
2. Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
3. Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
4. Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.
5. Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej, wyjazdach na basen itp.
6. Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
7. Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym – na koniec pierwszego i drugiego semestru.
8. Szkolne oceniania z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymierze teraźniejszym i przyszłościowym.
9. Obniżanie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej itp.
10. Ocena może być obniżona o jeden stopień.
11. Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.
12. 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”.
13. Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec semestru lub roku szkolnego.
14. Rada pedagogiczna szkoły, w której uczeń opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.

15. Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.
16. Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej skali ocen:
- 1- niedostateczny
  - 2 - dopuszczający minus
  - 2 dopuszczający
  - 2+ dopuszczający plus
  - 3 - dostateczny minus
  - 3 dostateczny
  - 3+ dostateczny plus
  - 4 - dobry minus
  - 4 dobry
  - 4+ dobry plus
  - 5- bardzo dobry minus
  - 5 bardzo dobry
  - 5+ bardzo dobry plus
  - 6 celujący

## **1.2. 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 leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF]
  - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
  - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – 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),
  - **minipiłka noża:**
    - prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,
    - uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,
  - **minikoszykówka:**
    - kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
    - podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,

- **minipiłka ręczna:**

- rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,
- podanie jednorącz półgórne w marszu,

- **minipiłka siatkowa:**

- odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,

5) Wiadomości:

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

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

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

- 1) Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) Sprawność fizyczną (kontrola):

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sek. (według MTSF)
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (według MTSF),
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – test Coopera

4) Umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:

- przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
- podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”

- minipiłka nożna:

- prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą,
- uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach podbiegu (piłka jest nieruchoma)

- minikoszykówka:

- kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
- rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki)

- minipiłka ręczna:

- rzut na bramkę z biegu,

- podanie jednorącz półgórne w biegu.

• minipiłka siatkowa:

- odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,

- zagrywka sposobem dolnym z 3-4 m od siatki.

5) Wiadomości:

• uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

• uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),

• uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

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

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

1) Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) Sprawność fizyczną (kontrola):

• siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sek. (według MTSF)

• gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (według MTSF),

• pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – test Coopera

4) Umiejętności ruchowe:

• gimnastyka:

- stanie na rękach przy drabinkach,

- przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego

• minipiłka nożna:

- prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,

- uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współwiczającego)

• minikoszykówka:

- podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,

- rzut do kosza z dwutaktu z biegu

• minipiłka ręczna:

- rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego,

- podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się

• minipiłka siatkowa:

- odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach,

- zagrywka sposobem dolnym z 4-5 m od siatki

5) Wiadomości:

• uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub test pisemny),

• uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego,

• uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.

### **1.5. 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,
- pika ręczna:
  - rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego,
  - poruszanie się w obronie (strefie),
- piłka siatkowa:
  - łączone odbicia piki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
  - zagrywka sposobem dolnym w 5-6 m od siatki,

#### 5) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub test pisemny),
- uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne),
- uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ustne lub test pisemny).

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

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

- 1) Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
  - 2) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
  - 3) Sprawność fizyczną (kontrola)
- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (według MTSF)
  - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (według MTSF),
  - skok w dal z miejsca (według MTSF),
  - bieg ze startu wysokiego na 50 m (według MTSF),
  - bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (według MTSF),
  - pomiar siły względnej (według MTSF):
    - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
    - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
  - biegi przedłużone (według MTSF),
    - na dystansie 800 m – dziewczęta,
    - na dystansie 1000 m – chłopcy,
  - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera,

#### 4) Umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:

- przerzut bokiem,
- „piramida” dwójkowa,

- piłka nożna:

- zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
- prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

- koszykówka:

- zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od 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:

- wystawianie piłki sposobem oburącz górnym,
- zagrywka sposobem dolnym z 6 m od siatki,

#### 5) wiadomości:

- wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej,
- wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

## 2. Szczegółowe kryteria oceny śródrocznej/rocznej z wychowania fizycznego.

### 1) OCENA CELUJĄCA.

Ocenę celującą na pierwszy semestr 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 poważnych 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 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 trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy 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.

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

- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI,
- podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.

**d) Aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 5 kryteriów):**

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



- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących,
- potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektownie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

**e) Wiadomości (spełnia co najmniej 3 kryteria):**

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą,
- stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego ,
- wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

**2. OCENA BARDZO DOBRA.**

Ocenę bardzo dobrą na pierwszy semestr 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 poważnych 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,
- chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie miejskim lub gminnym,
- niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
- niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym.

**b) Systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 4 kryteria):**

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy co najmniej 90-94% zajęć,
- w sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,

- pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowe,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły.

**c) Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 4 kryteria):**

- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,
- uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI,
- czasem podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.

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

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonać ćwiczenie 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 w sposób wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

**e) Wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria):**

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą,
- stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

### **3. OCENA DOBRA.**

Ocenę dobrą na pierwszy semestr 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 właściwych 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.

#### **b) Systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 3 kryteria):**

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy 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 sprawnościowe 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 wykonać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektywnie, 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.

**4. OCENA DOSTATECZNA.**

Ocenę dostateczną na pierwszy semestr 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 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 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.

**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 sprawnościowe 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,
- 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 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 wykonać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

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

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę 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 kraju i za granicą.

**5. OCENA DOPUSZCAJĄCA.**

Ocenę dopuszczającą na pierwszy semestr 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 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 wykonać 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 pierwszy semestr 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 co 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 może zagrażać zdrowiu, a nawet życiu współwiczających,
- 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 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:**

- 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.

**3. Postanowienia końcowe.**

1. Nauczyciel realizujący szkolenie sportowe w danej dyscyplinie wraz z nauczycielem realizującym podstawę programową ustalają wspólnie ocenę śródroczną/roczną.
2. W przypadku prowadzenia zajęć wychowania fizycznego w oddziale sportowym przez jednego nauczyciela, zobowiązany jest on do uwzględnienia w ocenie ucznia szkolenia sportowego, którym jest on objęty.
3. Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w lekcjach.
4. Wszystkie oceny cząstkowe podlegają poprawie w terminie uzgodnionym z nauczycielem.
5. Ocena poprawiona jest oceną ostateczną.
6. Uczeń ma prawo wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości, np. obniżona wysokość przyrządu.
7. Po dłuższej absencji chorobowej lub innej związanej np. z sytuacją rodzinną, uczeń nie ma obowiązku zaliczenia programu, który był realizowany w tym okresie.