

## WYCHOWANIE FIZYCZNE – WYMAGANIA EDUKACYJNE DLA KLAS 4-8

### 1. 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 - [według MTSF],
  - gibkość - [według MTSF], \*
  - szybkość - [według ISF K. Zuchory],
  - wytrzymałość - [według ISF K. Zuchory].
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, siad równoważny, leżenie przewrotne)
  - \* pływanie:
    - wyławianie przedmiotów z różnych głębokości,
    - pływanie pod wodą min. 5 m.
    - 25m kraul na grzbiecie uproszczony - ocena techniki
    - 25m kraul na piersiach uproszczony - ocena techniki
  - minipiłka nożna:
    - prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,
    - uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,
  - minikoszykówka:
    - kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
    - podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,
  - minipiłka ręczna:
    - rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,
    - podanie jednorącz półgórne w marszu,
  - minipiłka siatkowa:
    - odbicia piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,
    - odbicia 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 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.

#### 6. testy sprawnościowe:

- bieg 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
- beep–test (20-sto metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według protokołu dla testu Eurofit) – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
- podpór leżąc przodem na przedramionach, plank (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
- skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły,

## 2. Wymagania szczegółowe w klasie V szkoły podstawowej

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

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczną (kontrola):
  - siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
  - gibkość - skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
  - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu - Test Coopera.
  - bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
4. umiejętności ruchowe:
  - gimnastyka:
    - przewrót w przód i w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
    - układ równoważny na ławeczce gimnastycznej,
    - "piramida" dwójkowa.
  - minipiłka nożna:
    - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą,
    - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu, piłka jest nieruchoma),
  - minikoszykówka:
    - kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
    - rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki),
  - minipiłka ręczna:
    - rzut na bramkę z biegu,
    - podanie jednorącz półgórne w biegu,
  - minipiłka siatkowa:
    - odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,
    - odbicie piłki sposobem oburącz dolnym indywidualnie,
    - kierowanie piłki w określone miejsce na boisku przeciwnika,
    - zagrywka sposobem dolnym lub górnym z 5-6 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.

### 6. testy sprawnościowe:

- bieg 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
- beep–test (20-sto metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według protokołu dla testu Eurofit) – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
- podpór leżąc przodem na przedramionach, plank (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
- skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły,

## 3. Wymagania szczegółowe w klasie VI szkoły podstawowej

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

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczną (kontrola):
  - siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
  - gibkość - skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
  - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu - Test Coopera.
4. umiejętności ruchowe;

#### ■ pływanie:

- wyławianie przedmiotów z różnych głębokości,
- pływanie pod wodą min. 10 m.
- 50m kraul na grzbiecie - ocena techniki
- 50m kraul na piersiach - ocena techniki

#### ■ gimnastyka:

- stanie na rękach przy drabinkach,
- przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,
- skok rozkroczny przez kozła,
- "piramida" wieloosobowa,
- układ gimnastyczny według własnej inwencji.

#### ■ 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:

- podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,

- rzut do kosza z dwutaktu z biegu,
- minipiłka ręczna:
  - rzut na bramkę z biegu po podaniu od 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 lub górnym z 6-7 m od siatki,
  - kierowanie piłki sposobem górnym w określone miejsca na boisku przeciwnika.

#### 5. wiadomości:

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

#### 6. testy sprawnościowe:

- bieg 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
- beep–test (20-sto metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według protokołu dla testu Eurofit) – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
- podpór leżąc przodem na przedramionach, plank (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
- skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły,

#### 4. 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 wysokości po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego,
    - poruszanie się w obronie (w strefie),
  - piłka siatkowa:
    - łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
    - zagrywka sposobem górnym lub dolnym z 7 - 9 m od siatki,
    - rozegranie piłki na trzy odbicia.
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).

6. testy sprawnościowe:

- bieg 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
- beep–test (20-sto metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według protokołu dla testu Eurofit) – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
- podpór leżąc przodem na przedramionach, plank (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
- skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły,

## 5. 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:
  - 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 górnym lub dolnym z 7 - 9 m od siatki,
  - rozegranie piłki na trzy odbicia.

#### 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).

#### 6. testy sprawnościowe:

- bieg 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo -siłowo -koordynacyjnych,
- beep–test (20-sto metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według protokołu dla testu Eurofit) – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
- podpór leżąc przodem na przedramionach, plank (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
- skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły,

## 6. Szczegółowe kryteria oceny śródrocznej lub 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 6 kryteriów):

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
- używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,
- systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
- uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

#### b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 6 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;

#### c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 6 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 6 kryteriów);**

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych,
- 
- wiczenia 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 5 kryteriów):**

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie miejskim lub gminnym,
- niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
- niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) **systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów):**

- w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 90-94% zajęć,



- 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 współwiczących 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 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 osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,
- uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI,
- czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

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

- 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 efektownie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

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

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

### 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 4 kryteria):**

- nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- 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 4 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 4 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 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,
- 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 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 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;
  - 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;
- d) **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:

- bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- 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 współwziewających, 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 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:**

- 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.