

ZASADY OCENIANIA - WYCHOWANIE FIZYCZNE - KLASA 5

I. ZAŁOŻENIA OGÓLNE

1. Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
2. Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
3. 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.
4. 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.
5. Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
6. Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym - na koniec pierwszego i drugiego semestru.
7. Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
8. Każdy uczeń otrzymuje raz w miesiącu tzw. Ocenę za postawę i zaangażowanie. Na ocenę wpływają: aktywny, regularny udział w zajęciach wychowania fizycznego przez cały miesiąc (brak w danym miesiącu zwolnień, zgłaszania braku stroju i niedyspozycji oraz brak nieobecności) oraz pozytywny, nie budzący zastrzeżeń stosunek do ćwiczeń i kultury fizycznej.
9. Nauczyciel prowadzący powinien przeprowadzić w każdym półroczu przynajmniej jeden test sprawności fizycznej oraz 2-6 zadań kontrolno-oceniających z działy umiejętności.
10. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej lub poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w nauce lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom programowym.
11. Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej itp.
12. Ocena może być obniżona o jeden stopień.
13. Uczeń dwa razy w semestrze ma prawo zgłosić nieprzygotowanie do lekcji (w postaci braku stroju lub złego samopoczucia). Za każde kolejne zgłoszenie, uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną.
14. Każdy uczeń ma prawo do poprawy oceny ze sprawdzianu po wcześniejszym uzgodnieniu terminu z nauczycielem prowadzącym (o ile pozwalają na to warunki pogodowe).
15. Uczeń jest zobowiązany zaliczyć sprawdziany, które przeprowadzono podczas jego nieobecności w szkole. W przypadku braku oceny ze sprawdzianu uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną (wyjątek stanowi zwolnienie lekarskie).
16. Obecność na zajęciach podczas „czwartej godziny lekcyjnej” jest obowiązkowa.
17. Zwolnić ucznia z części ćwiczeń wynikających z wad postawy lub innych dolegliwości chorobowych może tylko lekarz, wystawiając odpowiednie zaświadczenie.
18. 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
19. 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”

20. 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.

II. WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE 5

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.
- 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 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,
 - 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.

III. SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENY SEMESTRALNEJ LUB ROCZNEJ Z WF

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 ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- ✓ charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
- ✓ używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- ✓ bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- ✓ reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,
- ✓ systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,

uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

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

- ✓ w 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 demonstruje 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 moto- rycznego,
- ✓ 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 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 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 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 współćwiczących 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,
- ✓ czasami 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 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;
- 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 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;
- 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 współwiczających 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 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:

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;

a) 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 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 zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;

b) 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;

c) 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;

d) 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 współwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
 - ✓ bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współwiczących,
 - ✓ 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 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 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 efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
- ✓ 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;

a) 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.

IV. Postanowienia końcowe

1. Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w lekcjach.
2. Wszystkie oceny częściowe podlegają poprawie w terminie uzgodnionym z nauczycielem.
3. Ocena poprawiona jest oceną ostateczną.
4. Uczeń ma prawo wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości, np. obniżona wysokość przyrządu.
5. Po dłuższej absencji chorobowej lub innej związanej, np. z sytuacją rodzinną, uczeń nie ma obowiązku zaliczenia programu, który był realizowany w tym okresie.
6. Sytuacja wymieniona w punkcie 5 nie powoduje obniżenia oceny.

