***WYMAGANIA EDUKACYJNE***

Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

***II etap kształcenia kl. VII Szkoły Podstawowej***

Opracował

mgr Zygmunt Biel

WYMAGANIA EDUKACYJNE

Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

dla klasy VII Szkoły Podstawowej

**Założenia ogólne:**

1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią SZCZEGÓLOWYCH WARUNKÓW I SPOSOBÓW OCENIANIA WEWNĄTRZSZKOLNEGO (SWiSOW).
2. Sródroczna ocena klasyfikacyjna lub ocena roczna końcowa ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
3. Sródroczna ocena klasyfikacyjna lub ocena roczna końcowa nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
4. Przy ustalaniu śródrocznej oceny klasyfikacyjnej lub oceny rocznej końcowej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.
5. Uczeń ma obowiązek przygotować się zajęć poprzez noszenie odpowiedniego stroju:

* Biały podkoszulek, czysty ubrany przed lekcją i przebrany po lekcji WF (zakrywający brzuch i ramiona)
* Spodenki krótkie lub długie dresy lub legginsy w kolorze czarnym bądź granatowym
* Czyste skarpety
* Buty zasznurowane z jasną podeszwą
* Włosy związane
* Brak wiszących kolczyków, wisiorków, bransoletek, pierścionków, okularów (ze względów bezpieczeństwa)

1. Uczeń ma prawo zgłosić, że jest nieprzygotowany do zajęć (brak stroju sportowego) 2 razy w danym okresie. Każdy kolejny brak stroju skutkuje oceną niedostateczną.
2. Uczniowie zgłaszają swoje nieprzygotowanie do zajęć przed lekcją.
3. Dziewczęta w czasie niedyspozycji zwalniane są z wykonywania intensywnego wysiłku fizycznego (w uzasadnionych przypadkach wyłączane z lekcji), natomiast obowiązuje je aktywne uczestnictwo w zajęciach.
4. Uczniowie zwolnieni z ćwiczeń na podstawie zaświadczenia (lekarskie, od rodziców) nie są zwalniani z obowiązku obecności na lekcji i udziału w niej.
5. Nauczyciel na początku każdego roku szkolnego jest zobowiązany zapoznać uczniów i zainteresowanych rodziców z SWiSOW.
6. W stosunku do ucznia, u którego stwierdzono zaburzenia i odchylenia rozwojowe lub specyficzne trudności w uczeniu się nauczyciel jest obowiązany dostosować wymagania edukacyjne do jego możliwości. Uczeń dysfunkcyjny oceniany jest według SWiSOW, ale z uwzględnieniem jego dysfunkcji.
7. Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej, wyjazdach na basen itp.
8. Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I okresu lub roku szkolnego może być tyko o jeden stopień.
9. Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym – na koniec I i II okresu.
10. Szczegółowe Warunki i Sposób Oceniania Wewnątrzszkolnego z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
11. Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec okresu 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. Ocena jest jawna oraz uzasadniona dla ucznia, jak i dla rodziców.
14. O każdej ocenie uczeń musi być poinformowany na bieżąco.
15. Nauczyciel wpisuje wystawione oceny do dziennika szkolnego.
16. Uczeń może poprawić ocenę z zaliczeń cząstkowych w terminie ustalonym z nauczycielem.
17. 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 (Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015r.)
18. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający ustalenie śródrocznej oceny klasyfikacyjnej lub oceny rocznej końcowej, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona” (Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015r.)
19. Uczniowi, który z własnej winy nie ćwiczył 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, ustala się ocenę niedostateczną w klasyfikacji śródrocznej lub rocznej końcowej
20. Rada Pedagogiczna szkoły, w której uczeń z własnej winy nie ćwiczył 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.
21. Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie okresu lub całego roku szkolnego.
22. Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i stosunek do przedmiotu będą realizowane według następującej skali ocen:

1 - niedostateczny

2 - dopuszczający

3 - dostateczny

4 - dobry

5 - bardzo dobry

6 - celujący

dopuszcza się stosowanie „+” i „–”

**Wymagania szczegółowe w klasie VII szkoły podstawowej**

W klasie VII szkoły podstawowej, kontroli i ocenie podlegają 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 leżenie tyłem wykonywane w czasie 30 s (wg MTSF)
   * Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia
   * Skok w dal z miejsca
   * Bieg ze startu wysokiego na 50 m
   * Bieg wahadłowy 4x10 m z przenoszeniem klocków
   * Pomiar siły względnej
     + Zwis na ugiętych rękach – dziewczęta
     + Podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy
   * Biegi przedłużone
     + Na dystansie 800m – dziewczęta
     + Na dystansie 1000m – 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 wewnętrzna częścią stopy,
  + Prowadzenie ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
* koszykówka:
  + Zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współćwiczącego
  + Podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmiana miejsca i kierunku poruszania się
* piłka ręczna:
  + Rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współćwiczącego,
  + Poruszanie się w obronie (w strefie)
* piłka siatkowa:
  + Łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach
  + Zagrywka sposobem dolnym z 5-6 m od siatki

1. 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).

**Szczegółowe Warunki i Sposób Oceniania Wewnątrzszkolnego**

1. **Ocena celująca:**

Ocenę celującą śródroczną lub ocenę roczną końcową otrzymuje uczeń który, w zakresie:

* 1. **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 gminy, 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*;***
  2. **systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć** (spełnia co najmniej 5 kryteriów)
     + w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy 95-100% zajęć
     + w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji
     + wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebne 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;
  3. **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 sprawnościowe, 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;
  4. **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 a wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;
  5. **wiadomości** (spełnia co najmniej 3 kryteria)
     + zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobra 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 zagranicą.

1. **Ocena bardzo dobra:**

Ocenę bardzo dobrą śródroczną lub ocenę roczną końcową otrzymuje uczeń który, w zakresie:

1. **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 gminy,
     + niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
     + niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;
2. **systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć** (spełnia co najmniej 4 kryteria)
   * + w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy 90-94% zajęć
     + w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji
     + bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebne 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 przygotować miejsce ćwiczeń,
     + stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
     + stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;
3. **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego** (spełnia co najmniej 4 kryteria)
   * + zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
     + poprawia lub uzupełnienia próby sprawnościowe, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,
     + uzyskuje bardzo 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;
4. **aktywności fizycznej** (spełnia co najmniej 4 kryteria)
   * + zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z małymi 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 efektownie, ale i 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;
5. **wiadomości** (spełnia co najmniej 2 kryteria)
   * + zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobra 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 zagranicą.
6. **Ocena dobra:**

Ocenę dobrą śródroczną lub ocenę roczną końcową otrzymuje uczeń który, w zakresie:

1. **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-rekreacyjnych,
     + raczej nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;
2. **systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć** (spełnia co najmniej 3 kryteria)
   * + w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy 85-89% zajęć
     + w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji
     + dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebne 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,
     + dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;
3. **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego** (spełnia co najmniej 3 kryteria)
   * + zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
     + wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą,
     + poprawia lub uzupełnienia próby sprawnościowe, w której 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;
4. **aktywności fizycznej** (spełnia co najmniej 3 kryteria)
   * + zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
     + ćwiczenia wykonuje nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych
     + potrafi wykonać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,
     + wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale 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;
5. **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 zagranicą.
6. **Ocena dostateczna:**

Ocenę dostateczną śródroczną lub ocenę roczną końcową otrzymuje otrzymuje uczeń który, w zakresie:

1. **Postawy i kompetencji społecznych** (spełnia co najmniej 2 kryteria):
   * + jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
     + nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
     + charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,
     + często używa odpowiednich 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-rekreacyjnych,
     + nigdy nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;
2. **systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć** (spełnia co najmniej 2 kryteria)
   * + w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy 80-84% zajęć
     + w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji
     + nie pełni funkcję lidera grupy ćwiczebne lub kapitana drużyny,
     + nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
     + nie potrafi prowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących w 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,
     + dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;
3. **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 za wyraźną namową nauczyciela,
     + 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;
4. **aktywności fizycznej** (spełnia co najmniej 2 kryteria)
   * + zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
     + ćwiczenia wykonuje prawie zawsze zgodnie 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;
5. **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 zagranicą.
6. **Ocena dopuszczająca:**

Ocenę dopuszczającą śródroczną lub ocenę roczną końcową otrzymuje uczeń który, w zakresie:

1. **Postawy i kompetencji społecznych** (spełnia co najmniej 1 kryterium):
   * + Bardzo często jest nieprzygotowany do zajęć wychowania fizycznego, 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-rekreacyjnych,
     + nigdy nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;
2. **systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć** (spełnia co najmniej 1 kryterium)
   * + w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy 70-79% zajęć
     + w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji
     + nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebne lub kapitana drużyny,
     + nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
     + nie potrafi prowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących w 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;
3. **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;
4. **aktywności fizycznej** (spełnia co najmniej 1 kryterium)
   * + zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
     + ćwiczenia wykonuje zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych
     + potrafi wykonać ćwiczenia o bardzo 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;
5. **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 kraju i zagranicą.
6. **Ocena niedostateczna:**

Ocenę niedostateczną śródroczną lub ocenę roczną końcową otrzymuje uczeń który, w zakresie:

1. **Postawy i kompetencji społecznych**:
   * + Prawie zawsze jest nieprzygotowany do zajęć wychowania fizycznego, 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 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-rekreacyjnych,
     + nigdy nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;
2. **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 ćwiczebne lub kapitana drużyny,
     + nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
     + nie potrafi prowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących w 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;
3. **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego**
   * + nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych 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,
     + nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;
4. **aktywności fizycznej**
   * + zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z bardzo rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
     + ćwiczenia wykonuje zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych
     + niepotrafi wykonać ćwiczenia nawet o bardzo 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;
5. **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 kraju i zagranicą.

**Postanowienia końcowe**

1. Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w zajęciach.
2. Wszystkie oceny cząstkowe 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 rodzinna, uczeń nie ma obowiązku zaliczenia program, który był realizowany w tym czasie.
6. Sytuacja wymieniona w punkcie 5 nie powoduje obniżenia oceny.

