**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:

* gimnastyka:

 ‒stanie na rękach przy drabinkach,

 ‒przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,

* minipiłka nożna:

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

‒ uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współćwiczącego),

* 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 współćwiczącego,

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

* minipiłka siatkowa:

 ‒odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach,

‒zagrywka sposobem dolnym z 4–5 m od siatki,

5) wiadomości:

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

 ‒ uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),

 ‒ uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

‒uczeń wymienia negatywne mierniki zdrowia,

- uczeń zna przyczyny otyłości.

1) W zakresie wiedzy. Uczeń:

‒wie, co to jest wydolność i wytrzymałość organizmu,

 ‒zna Test Coopera,

‒zna kryteria MTSF do kontroli i oceny siły mięśni brzucha i gibkości,

‒ wymienia mięśnie odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała,

‒ zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych, minigier zespołowych,

‒ wie, jak należy rozegrać atak szybki oraz ustawić się do obrony „każdy swego”,

‒ zna normy dziennej aktywności fizycznej dla swojego wieku,

‒ wie, jak przygotować się (przeprowadzić rozgrzewkę) do ćwiczeń fizycznych,

‒ zna podstawowe wiadomości o starożytnych i nowożytnych igrzyskach olimpijskich,

‒ zna zasady udzielania pierwszej pomocy,

‒ wie, jak bezpiecznie korzystać ze sprzętu sportowego,

‒ zna zasady bezpiecznego wypoczynku nad wodą i w górach,

‒ zna definicję zdrowia według WHO,

‒ opisuje pozytywne mierniki zdrowia,

‒ wymienia metody i zasady hartowania organizmu,

‒ wie, jak zabezpieczyć się przed nadmiernym nasłonecznieniem lub niską temperaturą,

‒ wymienia zasady zdrowego odżywiania,

‒ zna normy dziennej aktywności fizycznej dla swojego wieku,

‒ wie, jak dobrać strój sportowy do wybranej formy aktywności fizycznej.

2) W zakresie umiejętności. Uczeń:

 ‒wykonuje Test Coopera,

‒mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku,

‒wykonuje próby sprawnościowe według MTSF,

 ‒demonstruje ćwiczenia mięśni posturalnych,

‒wykonuje ćwiczenia rozwijające koordynację ruchową,

 ‒wykonuje rzut do kosza z dwutaktu, rzut na bramkę z biegu, odbicie piłki sposobem oburącz dolnym, zagrywkę sposobem dolnym,

‒ stosuje proste zasady taktyczne w grze – w obronie i w ataku,

‒ rozgrywa piłkę „na trzy”,

‒ chwyta i rzuca jednorącz kółkiem ringo,

‒ uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, minigrach zespołowych,

‒ organizuje gry i zabawy ruchowe, minigry zespołowe, gry rekreacyjne,

‒ wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,

‒ wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,

‒ umie wykonać podpór łukiem leżąc tyłem „mostek” z pomocą lub samodzielnie,

‒ wykonuje przerzut bokiem z pomocą lub samodzielnie,

‒ wykonuje dowolny układ gimnastyczny według własnej inwencji,

‒ potrafi wykonać skok rozkroczny przez kozła,

‒ umie wykonać do muzyki podstawowy krok poloneza i walca angielskiego,

‒ wykonuje start niski i biegnie na odcinku 60 m,

‒ rzuca jednorącz piłeczką palantową,

‒ wykonuje skok w dal sposobem naturalnym,

‒ umie wykonać serie dowolnych przeskoków nad przeszkodami,

‒ prowadzi fragment rozgrzewki,

‒ stosuje elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń,

‒ wykonuje elementy samoobrony,

‒ wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała,

‒ stosuje ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne,

‒ umie ćwiczyć na świeżym powietrzu w różnych warunkach atmosferycznych.

1. **OCENA CELUJĄCA**

Ocenę celującą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, 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 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;
1. **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 znaczy 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;
1. **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 poziomie 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;
1. **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 rozległa wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
* wskazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.
1. **OCENA BARDZO DOBRA**

Ocenę bardzo dobrą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego utrzymuje 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 miejskim lub gminnym,
* Nie systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
* Niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;
1. **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 funkcje lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
* Pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowe,
* Prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawne 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;
1. **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 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;
1. **Aktywności fizycznej ( spełnia co najmniej 4 kryteria):**
* Zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
* Ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
* Potrafi wykonać 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;
1. **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 różnego 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 współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
* nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
* dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;

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

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

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

* zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
* wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
* potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,
* wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
* nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
* stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

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

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

**4) OCENA DOSTATECZNA**

Ocenę dostateczną na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

**a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 2 kryteria):**

* jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
* nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
* charakteryzuje sie przeciętnym poziomem kultury osobistej,
* często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
* nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
* nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
* nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
* nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

**b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 2 kryteria):**

* w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 80-84% zajęć,
* w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
* nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
* nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
* nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
* nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
* umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
* często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
* dba o stan techniczny urządzeń , przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;

**c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego spełnia co najmniej 2 kryteria):**

* zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
* wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną,
* nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
* nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
* nie oblicza wskaźnika BMI,
* nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych np. w ciągu roku szkolnego,
* nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

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

* zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
* wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
* potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,
* wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
* nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
* stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli ;

**e) wiadomości (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.

**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 błachych 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 w czasie wolnym

 **b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć( spełnia co najmniej 1 kryterium)**

* w trakcie miesiąca 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 demonstrować umiejętności ruchowych,
* nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
* nie potrafi samodzielnie pod względem psychomerytorycznym 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 programnie nauczania,
* nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnosciowych, 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 i 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 efektownie i i zawsze mało efektywnie,np.nie trafia do bramki czy nie rzuca 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 i motorycznego,
* wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt.bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

**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 błachych 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 w czasie wolnym

 **b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć**

* w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w mniej niż 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 psychomerytorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
* nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń,
* nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współćwiczących,
* nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły,

**c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego**

* nie 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,
* 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 i taktycznymi,
* wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
* nie potrafi wykonywać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności,
* wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i i zawsze mało efektywnie,np.nie trafia do bramki czy nie rzuca 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 i motorycznego,
* posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
* wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.