**Założenia ogólne**

 1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania szkoły.

 2. Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego. 3. Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.

 4. Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego

 5. Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej, wyjazdach na basen itp. 6.

 Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.

 7. Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym – na koniec pierwszego i drugiego semestru.

 8. Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.

9. 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. 71

10. Ocena może być obniżona o jeden stopień.

11. Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii [Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.].

12. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona” [Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.].

13. Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec semestru lub roku szkolnego.

14. Rada pedagogiczna szkoły, w której uczeń opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.

 15. Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.

16. Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej skali ocen: 2 – dopuszczający 3 – dostateczny +3 – plus dostateczny 4 – dobry +4 – plus dobry 5 – bardzo dobry 6 – celujący

**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 [opis i kryteria w aneksie],

4) umiejętności ruchowe: ♣ gimnastyka: ‒ przerzut bokiem, ‒ „piramida” dwójkowa, ♣ piłka nożna: ‒ zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy, ‒ prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się, ♣ koszykówka: ‒ zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współćwiczącego, ‒ podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się, ♣ piłka ręczna: 78 ‒ rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współćwiczącego, ‒ poruszanie się w obronie „każdy swego”, ♣ piłka siatkowa: ‒ wystawienie piłki sposobem oburącz górnym, ‒ zagrywka sposobem dolnym z 6 m od siatki,

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

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej: ♣ uczeń wymienia pozytywne czynniki zdrowia, ♣ uczeń zna zagrożenia wynikające z anoreksji.

**Szczegółowe kryteria oceny półrocznej lub rocznej z wychowania fizycznego**

**1) Ocena celująca**

Ocenę celującą na pierwsze półrocze 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 po- 79 wiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich, ♣ systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych, ♣ jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej; 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, 80 ♣ ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, ♣ wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących, ♣ potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności, ♣ wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektownie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza, ♣ stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych, ♣ stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

 e) wiadomości (spełnia co najmniej 3 kryteria): ♣ zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą, ♣ stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego, ♣ posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego, ♣ wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą. ♣ ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

**2.Ocena bardzo dobra**

Ocenę bardzo dobrą na pierwsze półrocze 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, 81 ♣ 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, ♣ jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;

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 zasadybezpiecznej 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; 82

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 efektownie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza, ♣ stosuje opanowane umiejętności ruchowe wczasie 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, ♣ ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej

**3.Ocena dobra**

Ocenę dobrą na pierwsze półrocze 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, 83 ♣ 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, ♣ jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;

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; 84

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 się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą, ♣ ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

**4. Ocena dostateczna**

 Ocenę dostateczną na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

 a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 2 kryteria): ♣ jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów, ♣ nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych, ♣ charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej, ♣ często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły, 85 ♣ nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej, ♣ nie bierze udziału wklasowych 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.

**5. Ocena dopuszczająca**

Ocenę dopuszczającą na pierwsze półrocze 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, 87 ♣ nie bierze udziału wklasowych 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;

 d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 1 kryterium): ♣ zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi, 88 ♣ 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 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.

**5.Ocena niedostateczna**

Ocenę niedostateczną na pierwsze półrocze 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 wklasowych i szkolnych zawodach sportowych, ♣ nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne, ♣ nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym; 89 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 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, 90 91 ♣ 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.