

**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
W ZESPOLE SZKOLNO – PRZEDSZKOLNYM NR 2  
IM. JANUSZA KORCZAKA W RYBNIKU**

**KLASA VII**

**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

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. Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
8. 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.
9. Ocena może być obniżona o jeden stopień.
10. 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.].
11. 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” lub „zwolniona” [Rozporządzenia MEN z dnia 10.06.2015 r.].
12. Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej skali ocen:
  - 2 - dopuszczający
  - 3 - dostateczny
  - 4 - dobry
  - 5 - bardzo dobry
  - 6 – celujący

## Wymagania szczegółowe w klasie VII

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

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3. Sprawność fizyczną (kontrola):

- siła mięśni brzucha – siady z leżeniem 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,
  - podciągani w zwisie na drążku – chłopcy,
- biegi przedłużone [według MTSF]:
  - na dystansie 800 m – dziewczęta,
  - na dystansie 1000 m – chłopcy,
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera,

4. Umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
  - stanie na rękach przy drabinkach,
  - łączone formy przewrotów w przód i w tył,
- piłka nożna:
  - zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
  - prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
- koszykówka:
  - zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
  - podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
- piłka ręczna:
  - rzut na bramkę z wysoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego,
  - poruszanie się w obronie (w strefie),
- piłka siatkowa:
  - łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
  - zagrywka sposobem dolnym z 5-6 m od siatki,

5. Wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne),
  - uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

## **Szczegółowe kryteria oceny semestralnej lub rocznej z wychowania fizycznego**

### **1) OCENA CELUJĄCA**

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

#### **a) postawy i kompetencji społecznych spełnia poniższe kryteria:**

- \*jest zawsze przygotowany do zajęć z wychowania fizycznego, m. in. posiada zawsze strój sportowy,
- \*nie ćwiczy na lekcji tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych
- \*charakteryzuje się bardzo wysokim poziomem kultury osobistej
- \*używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły
- \*bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej
- \*reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie miasta, powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich

\*systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych

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

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

- \*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 do ćwiczeń
- \*w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego
- \*poczyna się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyrządów i obiektów sportowych szkoły

#### **c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego**

- \*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**

- \*zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych bądź taktycznych
- \*ćwiczenia wykonuje się 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 zadanie ruchowe nie tylko efektywnie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca

celnie do kosza

\*stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli

### **e) wiadomości**

\*stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego

\*posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego

\* wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą

## 2) OCENA BARDZO DOBRA

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

### **a) postawy i kompetencji społecznych spełnia poniższe kryteria:**

\*jest przygotowany do zajęć z wychowania fizycznego, m. in. posiada zawsze strój sportowy,

\*nie ćwiczy na lekcji 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 oraz 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**

\*w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 90-95% zajęć

\*w sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia 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 współwiczących przygotować miejsce do ćwiczeń

\* stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego

\* stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyrządów i obiektów sportowych szkoły

### **c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego**

\*zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania

\*poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych

\*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**

\*zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi bądź taktycznymi

\*ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych

\*potrafi wykonać ćwiczenie o dużym poziomie trudności

- \*wykonuje zadanie ruchowe nie tylko efektownie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza
- \*stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli

#### **e) wiadomości**

- \*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 poniższe kryteria:**

- \*jest przygotowany do zajęć z wychowania fizycznego, m. in. posiada zawsze strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcji z różnych powodów
- \*nie ćwiczy na lekcji tylko z bardzo 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 oraz 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**

- \*w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 85-89% zajęć
- \*w sposób dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia 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 nauczyciel
- \*umie z pomocą nauczyciela lub współwiczących przygotować miejsce do ćwiczeń
- \* nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego
- \* dba o stan techniczny urządzeń, przyrządów i obiektów sportowych szkoły

#### **c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego**

- \*zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujęte w programie nauczania
- \*poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych
- \*wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą
- \*uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego
- \*dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego
- \*oblicza wskaźnik BMI
- \*raczej nie podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej

#### **d) aktywności fizycznej**

- \*zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi bądź taktycznymi

- \*ćwiczenia wykonuje nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych
- \*potrafi wykonać ćwiczenie o przeciętnym poziomie trudności
- \*wykonuje zadanie ruchowe nie tylko efektownie, ale zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza
- \*stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli

#### **e) wiadomości**

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

#### 4) OCENA DOSTATECZNA

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

##### **a) postawy i kompetencji społecznych spełnia poniższe kryteria:**

- \*jest przygotowany do zajęć z wychowania fizycznego, m. in. posiada zawsze strój sportowy, ale często zdarza mu się nie brać udziału w lekcji 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 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 w co najmniej 80-84% zajęć
- \*w sposób dostateczny wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji
- \*nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny
- \*nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych
- \*nie potrafi prowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym
- \*nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciel
- \*umie z pomocą nauczyciela lub współwiczących przygotować miejsce do ćwiczeń
- \*często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego
- \* dba o stan techniczny urządzeń, przyrządów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia

##### **c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego**

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

#### **d) aktywności fizycznej**

- \*zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi bądź taktycznymi
- \*ćwiczenia wykonuje prawie zawsze nie zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych
- \*potrafi wykonać ćwiczenie o niskim poziomie trudności
- \*wykonuje zadanie ruchowe mało efektywnie, ale zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza
- \*stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli

#### **e) wiadomości**

- \*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 poniższe kryteria:**

- \*bardzo często jest nieprzygotowany do zajęć z 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 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 w co najmniej 70-79% zajęć
- \*w sposób nieudolny wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji
- \*nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny
- \*nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych
- \*nie potrafi prowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym
- \*nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciel
- \*umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce do ćwiczeń
- \*bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współwiczających
- \*nie dba o stan techniczny urządzeń, przyrządów i obiektów sportowych szkoły

#### **c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego**

- \*zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania
- \*nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w której 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 wskaźnik BMI
- \*nigdy nie podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej

#### **d) aktywności fizycznej**

- \*zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi bądź taktycznymi
- \*ćwiczenia wykonuje zawsze nie zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych
- \*potrafi wykonać ćwiczenie o bardzo niskim poziomie trudności
- \*wykonuje zadanie ruchowe mało efektywnie, ale zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza
- \*stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli

#### **e) wiadomości**

- \*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 spełnia poniższe kryteria:**

- \*prawie zawsze jest nieprzygotowany do zajęć z 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 oraz innych pracowników szkoły
- \*nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej
- \*nie bierze udział 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 wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji
- \*nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny
- \*nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych
- \*nie potrafi prowadzić 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 do ćwiczeń
- \*nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji zawsze zagraża zdrowiu i życiu współuczniacych
- \*nie dba o stan techniczny urządzeń, przyrządów i obiektów sportowych szkoły a nawet często je niszczy i dewastuje

#### **c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego**



- \*nie zalicza testów i prób sprawnościowe ujęte w programie nauczania
- \*nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w której 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 wskaźnik BMI
- \*nigdy nie podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej

#### **d) aktywności fizycznej**

- \*zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z bardzo rażącymi błędami technicznymi bądź taktycznymi
- \*ćwiczenia wykonuje zawsze nie zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych
- \*nie potrafi wykonać ćwiczeń o bardzo niskim poziomie trudności
- \*wykonuje zadanie ruchowe mało 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**

- \*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

### **POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Zwolnienie lekarskie nie powoduje obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w lekcji
2. Wszystkie oceny cząstkowe podlegają poprawie w terminie uzgodnionym z nauczycielem.
3. Ocena poprawiona jest oceną ostateczną
4. Po dłuższej absencji chorobowej lub innej związanej, np. sytuacją rodzinną, uczeń nie ma obowiązku zaliczania programu, który był realizowany w tym okresie.
5. Sytuacja wymieniona w punkcie 4 nie powoduje obniżenia oceny.