

**SZKOŁA PODSTAWOWA im. JANA PAWŁA II  
w LUBATOWEJ**

**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA**

**Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**DLA OŚMIOLETNIEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

# PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA

## Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

### 1. 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.
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 – edukacja wczesnoszkolna klas I–III szkoły podstawowej**

Ocena w edukacji wczesnoszkolnej jest opisowa, czyli nauczyciel prowadzący określony rodzaj zajęć edukacyjnych nie wystawia stopni na koniec semestru czy roku szkolnego, tylko opisuje uzyskany przez ucznia poziom efektów edukacyjnych w określonym obszarze. Sytuacja ta dotyczy również wychowania fizycznego. W ocenie opisowej należy wskazać, w których aspektach rozwoju fizycznego, motorycznego, nauczaniu i doskonaleniu podstawowych umiejętności ruchowych czy aktywności fizycznej uczeń uzyskał postęp, które pozostały bez zmian, a które wymagają zdecydowanej poprawy.

#### **W klasach I–III przedmiot kontroli i oceny powinien obejmować:**

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) umiejętności ruchowe:
  - a) przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
  - b) przeskoki zawrotne przez ławeczkę, odbijając się z jednej lub obu nóg,
  - c) przejście równoważne z woreczkiem na głowie po odwróconej ławeczce,
  - d) skoki przez skakankę – wykonanie próby polega na wielokrotnym przeskakiwaniu przez skakankę obunóż lub jedenóż, do oceny bierzemy pod uwagę wynik najlepszej próby, każdy uczeń ma do dyspozycji 3 próby,
  - e) kozłuje w marszu piłkę prawą lub lewą ręką,
  - f) chwyta piłkę oburącz i podaje piłkę jednorącz (mała piłka), oburącz (duża piłka),
- 4) wiadomości – podstawowe przepisy gier i zabaw ruchowych.

### **Wymagania szczegółowe w klasie IV szkoły podstawowej**

W klasie IV 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 – Próba Ruffiera.
- 4) umiejętności ruchowe:
  - gimnastyka: przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne),
  - minipiłka nożna: prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,

uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,

minikoszykówka: kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,

podanie oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,

minipiłka ręczna: rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,

podanie jednorącz półgórne w marszu,

minipiłka siatkowa: odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,

5) wiadomości:

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

uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),

uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

#### **6.4. Wymagania szczegółowe w klasie V szkoły podstawowej**

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

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],

gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],

pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

gimnastyka: przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,

podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”,

minipiłka nożna: prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą,

uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma),

minikoszykówka: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,

rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki),

minipiłka ręczna: rzut na bramkę z biegu,

podanie jednorącz półgórne w biegu,

minipiłka siatkowa: odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,

zagrywka sposobem dolnym z 3–4 m od siatki,

5) wiadomości:

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

uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),

uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

#### **6.5. 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 współwiczającego),
    - 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 współwiczającego, 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.

#### **6.6. Wymagania szczegółowe w klasie VII szkoły podstawowej**

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 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.
- 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 wyskoku 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).

### **6.7. 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 współwiczającego,  
podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
  - piłka ręczna: rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współwiczającego,  
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).

## **6.8. 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 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 demonstrowuje 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,

poczyna się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

**c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 5 kryteriów):**

zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,  
samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,  
uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,  
dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,  
oblicza wskaźnik BMI,  
podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

**d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 5 kryteriów):**

zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych,  
ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,  
wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących,  
potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,  
wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektownie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,  
stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,  
stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

**e) wiadomości (spełnia co najmniej 3 kryteria):**

zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą,  
stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,  
posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i 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 co najmniej 4 kryteria):**

jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów,  
nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,  
charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,  
używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,  
chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,  
reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie miejskim lub gminnym,  
niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,



niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

**b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 4 kryteria):**

w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 90–94% zajęć,  
w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,  
bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,  
pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowe,  
prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,  
potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,  
umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,  
stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,  
stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

**c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 4 kryteria):**

zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,  
poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,  
uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,  
dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,  
oblicza wskaźnik BMI,  
czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

**d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 4 kryteria):**

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

**e) wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria):**

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

**3) Ocena dobra**

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

**a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 3 kryteria):**

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

**b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 3 kryteria):**

w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 85–89% zajęć,  
w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,  
dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,  
nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,  
prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,  
potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,  
umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,  
nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,  
dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;

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

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

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

zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,  
wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,

potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,  
wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,  
nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,  
stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

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

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

**4) Ocena dostateczna**

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

**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,  
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 współwiczających 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 efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia  
do bramki, nie rzuca celnie do kosza,  
nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej  
lub szkolnej,  
stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki  
drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

**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 pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń,  
który w zakresie:

**a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 1 kryterium):**

bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,  
często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub  
osobistych,  
charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,  
bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych  
z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,  
nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub  
środowiskowej kultury fizycznej,  
nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,  
nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,  
nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

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

w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 70–79% zajęć,  
w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,  
nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,  
nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,  
nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,  
nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,  
umie z pomocą nauczyciela lub współwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,  
bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,  
a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współwiczących,  
nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

**c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 1 kryterium):**

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

**d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 1 kryterium):**

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

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

zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dopuszczającą,  
stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,  
posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,  
wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

**6) Ocena niedostateczna**

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

**a) postawy i kompetencji społecznych:**

prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,  
bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,  
charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej,  
zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły,  
nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,  
nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,  
nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,  
nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

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

w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy poniżej 70% obowiązkowych zajęć,  
w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,  
nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,  
nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,  
nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,  
nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,  
nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń,  
nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji zawsze zagraża zdrowiu, a nawet życiu współwzajemnych,  
nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, a nawet często je niszczy i dewastuje;

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

nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,  
nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,  
nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,  
nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

**d) aktywności fizycznej:**

zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z bardzo rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,  
wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,  
nie potrafi wykonywać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności,  
wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,  
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,  
posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,  
wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych  
w środowisku lokalnym i kraju.

Nauczyciele wychowania fizycznego