

Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego

I. Założenia ogólne

- Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania szkoły.
- Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen częściowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
- Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen częściowych.
- 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.
- 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.
- Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
- Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym- na koniec pierwszego i drugiego semestru.
- Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
- 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.
- Ocena może być obniżona o jeden stopień.
- Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii (Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015r.)
- W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania wpisuje „zwolniony” lub „zwolniona” (Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015r.)
- Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.

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

+5 - plus bardzo dobry

6 - celujący

II. 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 z 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 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,
- 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 zapobiega 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,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI,
- podejmuje własny 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 i 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 ćwiczenia 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 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 zawsze przygotowany do zajęć z 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 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 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 wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- pokazuje i demonstrowuje 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,
- czasami podejmuje własny 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 i taktycznymi,
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonać 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 czasie zajęć,
- 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 2 kryteria):

- zalicza sprawdziany 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 z 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 bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- nie zawsze używa właściwych 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 indywidualne formy 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,
- 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,
- raczej nie podejmuje własnego 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 i taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonać 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 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 z 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 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 indywidualne formy 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 prowadzić 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 współwiczacych przygotować miejsce ćwiczeń,
- często nie stosuje zasady 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 uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- 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 i taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonać 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 i testy na ocenę dostateczną,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

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 indywidualne formy 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 prowadzić 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 współwiczacych przygotować miejsce ćwiczeń,
- bardzo często nie stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- 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,
- 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 wykonać ćwiczenia 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 (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- zalicza sprawdziany 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 , kolegów 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 indywidualne formy 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 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 ćwiczeń,
- nigdy nie stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- 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 rażącymi błędami technicznymi i taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- nie potrafi wykonać 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 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 .

Postanowienia końcowe:

1. Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w lekcjach.
2. Wszystkie oceny cząstkowe podlegają poprawie w terminie uzgodnionym z nauczycielem.
3. Ocena poprawiona jest oceną ostateczną.
4. Uczeń ma prawo wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości, np. obniżona wysokość przyrzędu.
5. Po dłuższej absencji chorobowej lub innej związanej, np. z sytuacją rodzinną, uczeń nie ma obowiązku zaliczenia programu, który był realizowany w tym okresie.
6. Sytuacja wymieniona w punkcie 5 nie powoduje obniżenia oceny.

Wymagania szczegółowe w klasach I-III

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 z obu nóg,
 - c). przejście równoważne z woreczkiem na głowie po odwróconej ławeczce,
 - d). skoki przez skakankę – wykonywanie próby polega na wielokrotnym przeskakiwaniu przez skakankę obunóż lub jednonóż, 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 sekund,
 - gibkość - skłon tułowia w przód,
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu.
- 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,

- podania 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,
- uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego,
- uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

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 sekund,
- gibkość - skłon tułowia w przód,
- 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 poruszenia 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,
- uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO,
- uczeń zna test Coopera , potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

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 sekund,
- gibkość - skłon tułowia w przód,
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4). umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
 - przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,
 - stanie na rękach przy drabinkach,
- 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 kosz 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,
- uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego,
- uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.

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 sekund,
- gibkość - skłon tułowia w przód,
- skok w dal z miejsca,
- bieg ze startu wysokiego na 50m,
- bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków,
- pomiary siły względnej:
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
- biegi przedłużone:
 - na dystansie 800 m - dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m - chłopcy,
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po wysiłku – Test Coopera.

4). umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
 - łączone przewroty w przód i w tył,
 - stanie na rękach przy drabinkach,
- piłka nożna:
 - prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
 - zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
- koszykówka:
 - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

- zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
- piłka ręczna:
 - rzut na bramkę z wysokoju 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,
- uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia,
- uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej.

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 sekund,
- gibkość - skłon tułowia w przód,
- skok w dal z miejsca,
- bieg ze startu wysokiego na 50m,
- bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków,
- pomiary siły względnej:
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
- biegi przedłużone:
 - na dystansie 800 m - dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m - chłopcy,
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po wysiłku – Test Coopera.

4). umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:

- przerzut bokiem,
- „piramidy dwójkowe”,
- minipiłka nożna:
 - prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
 - zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
- koszykówka:
 - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej koźłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się ,
 - zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
- 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:
 - 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 sterydówi innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy,
- zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej,
- wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej.

