

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

dla klas IV – VIII

Szkoły Podstawowej w Cekowie-Kolonii
w roku szkolnym 2024/2025

Przedmiot **wychowanie fizyczne** realizowany jest na 4 godzinach lekcyjnych tygodniowo w systemie klasowo – lekcyjnym. W tym 3 godziny zajęć obowiązkowych i 1 godzina zajęć do wyboru (po przeprowadzeniu ankiety wśród uczniów i jej analizie).

CELE EDUKACYJNE:

- wyposażenie uczniów w praktyczne umiejętności,
- kształcenie prawidłowej postawy wobec kultury fizycznej,
- wdrażanie do higieny osobistej i dbałości o zdrowie,
- wyposażenie uczniów w podstawowe wiadomości dotyczące historii kultury fizycznej, znajomości przepisów poszczególnych dyscyplin sportowych,
- kształtowanie postawy ucznia, który rozumie potrzebę czynnego wypoczynku w czasie wolnym,
- rozbudzanie zainteresowań uczniów,
- kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej,
- zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej,
- poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej,
- kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych,
- kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

OCENIANIE:

1. Ocenianie z wychowanie fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania szkoły.
2. Ocena półroczna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
3. Przy ustalaniu oceny półrocznej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.

4. 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.

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

6. Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej .

7. Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec półrocza lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestnictwo w sprawdzianach kontrolno-ocenających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej itp.

8. Ocena może być obniżona o jeden stopień.

9. Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.

10. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania fizycznego na okres uniemożliwiający wystawienie oceny półrocznej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” lub „zwolniona”.

11. 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.

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

13. Uczeń powinien uzyskać minimum 5 ocen cząstkowych w półroczu, wynikających z systematycznego oceniania.

14. W ciągu całego półrocza uczeń może być nieprzygotowany do zajęć (brak stroju) trzy razy. Kolejne nieprzygotowanie do zajęć (czwarty) powoduje zawiadomienie rodzica o braku przygotowania ucznia/uczenicy poprzez E-dziennik VULCAN. Następny brak przygotowania do zajęć (piąty) powoduje ponowne powiadomienie rodzica. Jeśli uczeń/uczenica po raz kolejny jest nieprzygotowany/a do zajęć (szósty), uczeń/uczenica otrzymuje minusowe punkty z zachowania (-30 pkt) zgodnie z zapisami w Statucie szkoły: „niewypełnianie polecenia nauczyciela”. Kolejny brak przygotowania ucznia do zajęć (siódmy) - zawiadomienie rodzica, kolejny brak przygotowania do zajęć (ósmymy) - uczeń otrzymuje minusowe punkty z zachowania

(-30pkt). W kolejnych sytuacjach, w których uczeń/ uczennica nie jest przygotowany/a do zajęć, zawiadomienie rodzica i minusowe punkty uczeń/uczennica otrzymuje na przemian.

15. Na zakończenie każdego działu programowego ocenie podlegają umiejętności techniczne opanowane przez uczniów, które zostały zawarte w podstawie programowej z przedmiotu.

16. W przypadku uczniów o obniżonych możliwościach fizycznych (dysfunkcjach morfologicznych), ocenia się przede wszystkim: systematyczność, wytrwałość i zaangażowanie w lekcji.

19. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii poradni psychologiczno - pedagogicznej lub innej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym z programu nauczania.

Test umiejętności ruchowych:

- **test sprawności fizycznej:** wrzesień/październik oraz maj/czerwiec,

Harmonogram sprawdzianów umiejętności technicznych:

- **piłka koszykowa:** październik/listopad ,
- **piłka siatkowa:** styczeń/luty,
- **gimnastyka:** grudzień/styczeń,
- **piłka nożna:** marzec/kwiecień,
- **piłka ręczna:** listopad/grudzień,
- **lekkoatletyka:** wrzesień, maj,
- **psychomotoryka:** żonglerka trzema piłkami listopad/grudzień

Sprawdzian wiadomości z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej:
luty/marzec

Szczegółowe kryteria oceny półrocznej lub rocznej z wychowania fizycznego

1) OCENA CELUJĄCA

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

a) postawy i kompetencji społecznych:

- 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 nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub zawodów 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:

- w sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- pokazuje i demonstrowa 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,
- 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:

- 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 w roku szkolnym
- 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 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 zadanie ruchowe nie tylko efektownie ale i efektywnie,
- 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:

- 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 bardzo dużą 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 pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych:

- 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 właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- chętnie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej 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:

- w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- pokazuje i demonstrowa niektóre umiejętności ruchowe,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów 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 sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela
- uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych
w roku szkolnym
- 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 lub taktycznymi,
- 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 dużym stopniu trudności,
- wykonuje zadanie ruchowe efektownie ale nie zawsze efektywnie,
- 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:

- 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 pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych:

- 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 właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,

- sporadycznie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej 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 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:

- 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 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:

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- ćwiczenia wykonuje nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonać ćwiczenie o przeciętnym stopniu trudności,
- wykonuje zadanie ruchowe efektywnie ale zawsze mało efektywnie,
- 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 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 pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych:

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często zdarza mu się 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 nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej 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 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 współwiczących 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:

- 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 uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych 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:

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- ćwiczenia wykonuje prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonać ćwiczenie o niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadanie ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie,
- 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 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 pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych:

- 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 nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej 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 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 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:

- 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 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:

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- ćwiczenia wykonuje zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonać ćwiczenie o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadanie ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie,
- 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 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 kraju i za granicą.

6) OCENA NIEDOSTATECZNA

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

a) postawy i kompetencji społecznych:

- prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju
- bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej,
- zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej 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 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 zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji zawsze zagraża zdrowiu a nawet życiu współćwiczących,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, a nawet często je niszczy i dewastuje.

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:

- nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych 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,
- ćwiczenia wykonuje zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- nie potrafi wykonać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadanie ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie,
- 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 kraju i za granicą.

ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE

Klasa IV

Gimnastyka: Skok zawrotny przez ławeczkę z odbicia obunóż. Przewrót w przód z przysiadu podpartego.

Lekkoatletyka: Technika startu niskiego.

Piłka siatkowa: Przyjmowanie postaw siatkarskich (niska i wysoka). Odbicia piłki sposobem oburącz górnym

Piłka koszykowa: Rzut do kosza oburącz z miejsca. Rzut z dwutaktu do kosza. Kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej.

Piłka ręczna: Rzut do bramki z wysoku. Podanie półgórne piłki jednorącz i chwyt piłki oburącz.

Piłka nożna: Prowadzenie piłki slalomem. Żonglerka piłką.

Psychomotoryka: Żonglerka trzema piłkami.

Klasa V

Gimnastyka: Przewrót w tył.

Lekkoatletyka: Rzut piłeczką palantową.

Piłka siatkowa: Zagrywka sposobem dolnym. Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym.

Piłka koszykowa: Rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu.

Piłka ręczna: Rzut do bramki z wysoku po kozłowaniu.

Piłka nożna: Żonglerka piłką. Strzał do bramki wewnętrzną częścią stopy.

Psychomotoryka: Żonglerka trzema piłkami.

Klasa VI

Gimnastyka: Przewrót w przód i w tył łączone.

Lekkoatletyka: Bieg na dystansie 50m.

Piłka siatkowa: Odbicia piłki łączone sposobem górnym i dolnym.

Piłka koszykowa: Rzut do kosza z biegu po kozłowaniu w slalomie.

Piłka ręczna: Rzut do bramki z wysoku po podaniu od współwiczającego.

Piłka nożna: Żonglerka piłką. Prowadzenie piłki slalomem ze strzałem na bramkę.

Psychomotoryka: Żonglerka trzema piłkami.

Klasa VII

Gimnastyka: Przewrót w przód z naskoku obunóż.

Lekkoatletyka: Bieg na dystansie 600m i 800m. „Beep test”.

Piłka siatkowa: Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym. Zagrywka sposobem górnym.

Piłka koszykowa: Rzut do kosza z biegu po kozłowaniu w slalomie.

Piłka ręczna: Rzut do bramki z wysoku po własnym podrzucie piłki.

Piłka nożna: Żonglerka piłką. Zwód pojedynczy przodem z piłką.

Psychomotoryka: Żonglerka trzema piłkami.

Klasa VIII

Gimnastyka: Wymyk na drążku niskim.

Lekkoatletyka: Bieg na dystansie 800m i 1000m. „Beep test”

Piłka siatkowa: Zagrywka sposobem górnym (celność). Odbicia sposobem górnym i dolnym w wyznaczonym obszarze.

Piłka koszykowa: Rzut do kosza z biegu po kozłowaniu i rzut z zatrzymania.

Piłka ręczna: Rzut do bramki z wysoku po własnym podrzucie piłki.

Piłka nożna: Żonglerka piłką. Prowadzenie piłki prostym podbiciem ze strzałem na bramkę.

Psychomotoryka: Żonglerka trzema piłkami.

Każdy uczeń zobowiązany jest do zaliczenia wszystkich zadań sprawdzających, wyznaczonych przez nauczyciela prowadzącego. W przypadku niespełnienia powyższego punktu, uczeń musi podejść do zaliczenia uzupełniającego w terminie 14 dni od dnia przeprowadzenia sprawdzianu lub 14 dni od powrotu do szkoły po usprawiedliwionej nieobecności. Uczeń, który nie przystąpi do sprawdzianu i nie wykorzysta możliwości zaliczenia zaległości w dodatkowym terminie 14, dni otrzymuje minusowe punkty z zachowania (-30 pkt), zgodnie z zapisami w Statucie szkoły: „niewypełnianie polecenia nauczyciela”.

WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY					
Uczeń otrzymuje ocenę:					
Niedostateczna (1)	Dopuszczająca (2)	Dostateczna (3)	Dobra (4)	Bardzo dobra (5)	Celująca (6)
Uczeń nie podejmuje próby wykonania ćwiczenia, pomimo przygotowania do zajęć (strój sportowy).	Uczeń podejmuje próbę wykonania ćwiczenia, lecz nie potrafi go wykonać.	Ćwiczenie wykonane ze znacznymi dwoma lub czterema niewielkimi błędami w płynności lub formie ruchu.	Ćwiczenie wykonane z jednym lub dwoma niewielkimi błędami w płynności ruchu.	Ćwiczenie wykonane bezbłędnie z zachowaniem prawidłowej formy ruchu, lecz z małym zachwianiem płynności ruchu.	Ćwiczenie wykonane bezbłędnie, w sposób płynny, w odpowiednim tempie.