

Wymagania edukacyjne i zasady oceniania z wychowania fizycznego dla klasy VII

Szkoła Podstawowa im. Macieja Rataja w Małoticach

Program nauczania wychowania fizycznego „MAGIA RUCHU”

Obszary podlegające ocenianiu:

▪ **SYSTEMATYCZNOŚĆ**

Uczestnictwo w zajęciach jest ważnym elementem w realizacji procesu wychowania fizycznego. Systematyczny udział w zajęciach ma za zadanie wdrażanie ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Dopuszczalny jest pewien procent nieobecności spowodowanej sytuacją losową. Uczeń na każdej lekcji ma odnotowywane, czy w niej czynnie uczestniczy, czy posiada odpowiedni strój. Zwolnienia od lekarza i nieobecności są również zaznaczane. Nie uznaje się zwolnienia od rodzica z ćwiczeń fizycznych na lekcji np. „po przebytej chorobie”. Uczeń ma wtedy możliwość niewykonywania zadań z obszaru „Umiejętności”, natomiast jest zobligowany do uczestniczenia lekcji w pozostałych obszarach.

Strój sportowy -Przez przygotowanie do zajęć będzie rozumiane: posiadanie przez ucznia właściwego stroju sportowego tj. (biała, szara, lub czarna koszulka, strój drużyny sportowej, wyłącznie sportowe spodenki, getry, dres i sportowe obuwie, sznurowane lub na rzepy). Uczniowie z długimi włosami muszą mieć je spięte gumką. Na lekcji obowiązuje CAŁKOWITY zakaz biżuterii oraz posiadania długich lub sztucznych paznokci. Każdy przypadek braku stroju lub braku odpowiedniego zmiennego i czystego obuwia, spóźnienia i ucieczki nauczyciel zaznacza w swoim zeszycie. Obowiązuje jedna podsumowująca ocena w miesiącu. Ocena końcowa z tego obszaru to średnia ocen miesięcznych.

▪ **AKTYWNOŚĆ**

Aktywność ucznia na zajęciach wychowania fizycznego zaznaczana jest przy pomocy znaków (+) i (-). Każdy uczeń, który na danej lekcji nie otrzymał minusa (-) otrzymuje plus (+). Kryterium dotyczące oceny postawy ucznia i stosunku do zajęć lekcyjnych uwzględnia:

Plusy (+) uczniowie otrzymują za: przejawy zaangażowania, stosunek do przedmiotu, wykonywania ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach, stosowanie zabiegów higienicznych, dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych, przestrzeganie regulaminów i zasad bhp oraz zasady fair play, poszanowanie mienia szkolnego, obowiązkowość, sumienność, zdyscyplinowanie i życzliwy stosunek do innych.

Minusy (-) uczniowie otrzymują za niechętny i negatywny stosunek do uczestnictwa w zajęciach za w/w elementy.

Obowiązuje jedna podsumowująca ocena w miesiącu. Ocena końcowa to średnia ocen miesięcznych.

▪ **UMIEJĘTNOŚCI**

Ruchowe : oceniana będzie technika wykonania elementów podczas gier zespołowych, gimnastycznych, tanecznych i innych. Uczeń otrzymuje plusy. Trzy plusy skutkują oceną bardzo dobrą. Oceniane będą również testy i próby sprawnościowe.

Inne: oceniana będzie umiejętność prowadzenia rozgrzewki, sędziowania, organizacji zawodów np. klasowych, imprez itp.

▪ **WIADOMOŚCI** - prace związane z kulturą fizyczną:

- Uczeń w każdym semestrze ma do oddania 5 prac na zadane tematy.
- Prace należy przedłożyć nauczycielowi w wyznaczonym przez niego terminie.
- Złożenie pracy po terminie skutkuje nie zaliczeniem tej pracy.

▪ **AKTYWNOŚĆ DODATKOWA**

Sport

- Za reprezentowanie szkoły w zawodach szkolnych uczeń otrzymuje ocenę celującą.
- Za zdobycie punktowanego miejsca w zawodach gminnych, powiatowych, strefowych, wojewódzkich i ogólnopolskich otrzymuje dodatkową ocenę celującą.
- Za uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych potwierdzonych zaświadczeniem otrzymuje ocenę celującą.

Rekreacja

- Przez aktywność dodatkową, w obszarze rekreacja, należy rozumieć udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzeniu kroniki, gazetki itp.

W tym obszarze uczeń promowany jest oceną bardzo dobrą lub celującą.

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1. W zakresie wiedzy uczniów:	2. W zakresie umiejętności uczniów:	
1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; 2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej; 3) wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego;	1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje ich wyniki; 2) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych; 3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej; 4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne; 5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała;	
Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczniów:
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej
1. dokonuje samooceny budowy anatomicznej swojego ciała; 2. opisuje zmiany zachodzące w organizmie człowieka w okresie dojrzewania płciowego;	1. wykonuje pomiar wysokości i masy ciała oraz interpretuje wyniki pomiaru w odniesieniu do siatek centylowych; 2. wykonuje próby kondycyjne i koordynacyjne w testach sprawności fizycznej (Eurofit, MTSF, Minifit i Ekstratalent);	1. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; 2. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;

3. charakteryzuje wybrany test sprawności fizycznej, wymienia próby wchodzące w jego skład; 4. wymienia narzędzia do pomiaru poziomu sprawności fizycznej, np. stoper, taśmę mierniczą, dynamometr; 5. posługuje się prawidłową terminologią dotyczącą ćwiczeń kształtujących; 6. objaśnia czym jest i do czego służy siatka centylowa; 7. interpretuje własny wynik rozwoju fizycznego w odniesieniu do siatki centylowej.	3. posługuje się kalkulatorem sprawności fizycznej w odniesieniu do wyników w wybranym teście; 4. dobiera zestaw ćwiczeń kształtujących do wybranej zdolności motorycznej; 5. prezentuje ćwiczenia rozwijające wybraną zdolność motoryczną; 6. prezentuje grupę ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne; 7. wykonuje marszowo-biegowy test Coopera.	3. motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych, np. osób niepełnosprawnych, osób starszych.
---	---	---

2. Aktywność fizyczna

Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej

1. W zakresie wiedzy uczniów:	2. W zakresie umiejętności uczniów:
1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; 2) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie; 3) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej; 4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking); 5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy; 6) wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych;	1) wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej–zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce–wystawienie, zbieg i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie; 2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia; 3) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”; 4) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy; 5) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa); 6) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny; 7) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form

			aktywności fizycznej; 8) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; 9) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; 10) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną; 11) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe); 12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności;
Cele szczegółowe - treści do realizacji			
W zakresie wiadomości uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczniów:	
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej	

- wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; - wymienia zalety podejmowania aktywności fizycznej w terenie; - wyszukuje sposoby wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny systematycznej aktywności fizycznej: aplikacje w smartfonach, programy komputerowe, krokomierze, pulsometry; - rozdziela nowoczesne formy ruchu, np. zumbę, nordic walking, pilates; - opisuje zasady wybranej przez siebie gry rekreacyjnej, regionalnej i spoza Europy; - wyjaśnia idee olimpiad i paraolimpiad.	LEKKOATLETYKA - posługuje się mapą w biegu na orientację; - wykonuje bieg ciągły o małej intensywności w zróżnicowanym terenie; - wykonuje bieg wytrzymałościowy w terenie; - wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej; - wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub z belki techniką naturalną; - wykonuje próby lekkoatletyczne wchodzące w skład ligi lekkoatletycznej; - wykorzystuje w praktyce nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej np. aplikacje internetowe; - dobiera zestaw ćwiczeń do rozgrzewki wybranej konkurencji lekkoatletycznej; - prowadzi rozgrzewkę zgodnie z przyjętymi zasadami uwzględniając część ogólną i specjalistyczną.	- uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę; - pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; - wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną; - wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; - współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazuje asertywność i empatię.
	GRY ZESPOŁOWE Koszykówka - wykonuje podania piłki oburącz, jednorącz, kozłem i podania sytuacyjne w biegu i podczas gry; - wykonuje kozłowanie piłką w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu oraz slalomem ze zmianą ręki kozłującej; - wykonuje rzuty do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony, z przeciwnikiem biernym i aktywnym oraz rzuty z wyskoku; - wykonuje atak pozycyjny w różnych ustawieniach,	

	5. wykonuje atak szybki; 6. wykonuje obronę „każdy swego” i obronę strefą stosując przekazanie w obronie; 7. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w koszykówkę; 8. sędziuje wybrane fragmenty gry stosując uproszczone przepisy; 9. prowadzi rozgrzewkę z piłką do koszykówki; Piłka ręczna 1. wykonuje podania jednorącz półgórne i kozłem w biegu zakończone rzutem do bramki; 2. wykonuje rzut do bramki z biegu, po przeskoku i z wyskoku; 3. wykonuje zwód pojedynczy i podwójny z balansem ciała; 4. wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub	
--	---	--

	rzutem do bramki; 5. wykonuje kontratak i atak szybki zakończony rzutem do bramki; 6. wykonuje obronę „każdy swego” oraz obronę strefą; 7. podejmuje grę na różnych pozycjach w tym grę bramkarza; 8. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne; 9. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy; 10. prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki ręcznej; Piłka siatkowa 1. stosuje wystawienie piłki sposobem górnym, dolnym i wystawienie sytuacyjne; 2. wykonuje zbiórkę piłki po prostej i po skosie; 3. wykonuje atak przez plasowanie piłki; 4. wykonuje kiwnięcie; 5. wykonuje odbicia piłki oburącz górną i dół w wyskoku; 6. wykonuje blok pojedynczy; 7. wykonuje zagrywkę tenisową z linii 9 metrów; 8. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne; 9. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy; 10. prowadzi rozgrzewkę z piłką do siatkówki; Piłka nożna 1. prowadzi piłkę po prostej i ze zmianą kierunku biegu i tempa, slalomem prawą i lewą nogą, różnymi częściami stopy 2. prowadzi piłkę nogą dalszą od przeciwnika; 3. wykonuje przyjęcie i podanie piłki różnymi częściami stopy w miejscu i w biegu; 4. wykonuje podanie i strzał z powietrza; 5. wykonuje podanie i strzał głową;	
--	---	--

	6. wykonuje atak pozycyjny i kontratak; 7. podejmuje grę na różnych pozycjach, w tym grę bramkarza; 8. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne; 9. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosuje uproszczone przepisy; 10. prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki nożnej. GIMNASTYKA 1. wykonuje stanie na rękach z asekuracją; 2. wykonuje przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych; 3. wykonuje przewroty łącząc je w układ gimnastyczny wg inwencji ucznia; 4. wykonuje układ równoważny na ławeczce; 5. wykonuje skoki przez przyrządy gimnastyczne; 6. prezentuje dowolny układ gimnastyczny indywidualny; 7. prowadzi rozgrzewkę gimnastyczną. GRY REKREACYJNE 1. pełni rolę zawodnika w poznanych grach rekreacyjnych:, badminton, tenis stołowy, stosując elementy techniczne i taktyczne 2. organizuje klasowe rozgrywki w wybrane gry rekreacyjne; 3. proponuje nowe formy aktywności fizycznej spoza Europy; 4. diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie – aplikacje internetowe.	
	TANIEC 1. wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ taneczny z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej, np. aerobiku, zumbi, stepu; 2. opracowuje i wykonuje prosty układ choreograficzny do wybranej muzyki indywidualnie, w parze lub w zespole; 3. wykonuje rozgrzewkę specjalistyczną do muzyki; 4. dokonuje oceny i samooceny wykonanych układów tanecznych.	

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1. W zakresie wiedzy uczeń:	2. W zakresie umiejętności uczeń:	
1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; 2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu;	1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji; 2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych;	
Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej

1. wskazuje przyczyny kontuzji na lekcjach wychowania fizycznego. 2. objaśnia rolę rozgrzewki przed wysiłkiem fizycznym. 3. wymienia zagrożenia związane z uprawianiem sportów ekstremalnych. 4. ocenia zagrożenia związane z nieprzestrzeganiem regulaminów w obiektach sportowych dotyczące uprawiania niektórych dyscyplin sportu poza szkołą, np. w aquaparku, parku trampolin, parku linowym, skateparku itp.	1. stosuje przyjęte zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych formach aktywności fizycznej. 2. wykonuje ćwiczenia adekwatne do swojego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. 3. podejmuje aktywność fizyczną zgodną ze swoimi możliwościami zdrowotnymi. 4. postępuje zgodnie z poznanymi zasadami udzielania pierwszej pomocy w trakcie wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.	5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 9. współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię;
---	---	--

4. Edukacja zdrowotna	
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej	
1. W zakresie wiedzy uczeń:	2. W zakresie umiejętności uczeń:

1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; 2) omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny; 3) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej; 4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni; 5) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania;	1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej; 2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; 3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.
--	---

Cele szczegółowe - treści do realizacji

W zakresie wiadomości uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczniów:
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej
Uczeń: 1. wymienia pozytywne czynniki wpływające na zdrowy styl życia; 2. wymienia czynniki zdrowego stylu życia zależne od niego samego; 3. wskazuje sposoby redukowania stresu; 4. objaśnia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych; 5. wskazuje produkty spożywcze prowadzące do otyłości i nadwagi; 6. wymienia zasady prawidłowego odżywiania;	Uczeń: 1. planuje swój rozkład dnia uwzględniając czas na naukę i aktywny wypoczynek; 2. stosuje prawidłowe proporcje w planowaniu codziennych czynności; 3. stosuje poznane techniki relaksacyjne w ciągu dnia; 4. umiejętnie dobiera codzienne formy aktywności fizycznej; 5. wykonuje codzienne obowiązki dbając o swoje zdrowie; 6. stosuje zasady zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.	Uczeń: 1. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci; 6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; 2. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; 3. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.

Uczeń: 7. wymienia choroby związane z nadwagą i niedożywieniem; 8. podaje skutki zażywania środków odurzających, dopalaczy; 9. wyjaśnia pojęcie sterydów i środków zwiększających masę ciała; opisuje zasady higieny w okresie dojrzewania.		
---	--	--

Ocena półroczna lub końcowa jest wypadkową oceną z tych 4 lub 5 obszarów.

5 obszar dotyczyć będzie tylko ucznia, który reprezentuje szkołę w zawodach sportowych lub podejmie się zadań dodatkowych

Uczeń otrzymuje średnią ocenę z 4 lub 5 obszarów:

1. Systematyczność – jedna podsumowująca ocena w miesiącu.
2. Aktywność - aktywny udział na lekcji (brak minusów) – jedna podsumowująca ocena w miesiącu.
3. Umiejętności ruchowe i inne - oceny bieżące – cząstkowe (6 – 1) za zaliczenie konkretnych umiejętności wskazanych w wymaganiach w odpowiedniej klasie.
4. Wiadomości -- jedna podsumowująca ocena w półroczu.
5. Aktywność dodatkowa – jedna podsumowująca ocena w półroczu.

UJĘCIE TABELARYCZNE

	Kryteria	OCENA					
		6 celująca	5 bardzo dobra	4 dobra	3 dostateczna	2 dopuszczająca	1 niedostateczna
Systematyczność	- liczba opuszczonych lekcji bez uspr. - liczba spóźnień - liczba lekcji, na	jedna ocena w każdym miesiącu - każdy brak to minus	4 godziny/tyg.				

	których uczeń nie ćwiczy bez usprawiedliwienia - brak odpowiedniego stroju. - biżuteria itp.		0	1	2-3	4-5	6-7	8
Umiejętności	Ruchowe	Technika indywidualna <u>oceniana podczas gry</u> , technika wykonywania elementów gimnastycznych, tanecznych i innych. U. otrzymuje (+). Trzy plusy zamieniamy na ocenę bardzo dobrą. Testy i próby sprawnościowe.	Oceny cząstkowe w skali 6 - 1					
	Inne	Umiejętność prowadzenia rozgrzewki,, sędziowania, organizacji zawodów, imprez itp.						
Wiadomości	W tym obszarze uczeń oceniany jest za terminowe oddanie zadań z zakresu wiadomości.		5	4	3	2	1	0
Aktywność	W tym obszarze uczeń ma zadanie obronę oceny celującej. Stara się postępować tak, aby nie zdobyć minusa. Za brak aktywnego udziału uczeń może otrzymać minus. Uczeń może dostać minus również za złe zachowanie podczas aktywności fizycznej, niestosowanie zasad czystej gry itp.	Ilość (-) w miesiącu	0	1	2	3	4	5 >

Aktywność dodatkowa	Sport	Przez aktywność dodatkową, w obszarze sport, należy rozumieć udział ucznia w zawodach sportowych. W tym obszarze uczeń promowany jest oceną celującą. Za zdobycie punktowanego miejsca w zawodach gminnych, powiatowych, strefowych, wojewódzkich i ogólnopolskich otrzymuje dodatkową ocenę celującą.
	Rekreacja	Przez aktywność dodatkową, w obszarze rekreacja, należy rozumieć udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzeniu kroniki, gazetki itp. W tym obszarze uczeń promowany jest oceną celującą.

Udział w zawodach NIE JEST PODSTAWĄ do wystawienia oceny celującej na półrocze lub koniec roku szkolnego!

Uczeń może poprawić ocenę **wyłącznie z obszaru – WIADOMOŚCI**, oddając pracę w czasie tygodnia od wyznaczonego terminu przez nauczyciela oraz z wybranych elementów **obszaru – UMIEJĘTNOŚCI (inne niż ruchowe)**. **Uczeń jest zobowiązany do zaliczenia poszczególnych testów i prób sprawnościowych, z których nie posiada oceny częściowej w terminie uzgodnionym z nauczycielem, jednak nie później niż na miesiąc przed konferencją klasyfikacyjną. W wypadku, kiedy uczeń nie zaliczy brakujących testów i prób sprawnościowych, wtedy otrzymuje z nich ocenę niedostateczną.**

Rozporządzenie MEN z 2015 roku mówi, iż uczeń zwolniony z zajęć wychowania fizycznego częściowo, ma być obecny na lekcjach i ma zostać oceniony.

Ocenie takich uczniów podlegać będzie systematyczność, obowiązkowość, postawa oraz wiadomości i umiejętności inne niż ruchowe.

Ocena niedostateczna nie wynika z braku możliwości czy braku uzdolnień ucznia. Należy ją traktować wyłącznie jako skutek całkowitej niechęci ucznia do przedmiotu i do pracy na lekcjach oraz braku zaangażowania.