**PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA W SZKOLE PODSTAWOWEJ IM. JANA PAWŁA II W KORCZYNIE**

|  |
| --- |
| **PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VII** |
| **stosowany przez Marzena Stępień-Komar** |
| **Wydawnictwo: wydawnictwo oświatowe FOSZE (klasy IV-VII)**  **Autorzy: Krzysztof Warchoł**  **Program nauczania wychowania fizycznego według nowej podstawy programowej dla szkół podstawowych** |
| **PODSTAWA PRAWNA**   * **Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty** * **Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 13 czerwca 2025 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz.U. z 2025 r., poz. 778 )** * **Statut Szkoły** * **Wewnątrzszkolne Zasady Oceniania (WZO)**   **Program nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej- Krzysztof Warchoł** |
| 1. **Ogólne zasady oceniania uczniów** |
| * + 1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wew- nątrzszkolnego 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 mo- tywującym 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     12. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres unie- możliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona”     13. Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę nie- dostateczną 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 |
| **Skala ocen:**   1. Zgodnie z Wewnątrzszkolnymi Zasadami Oceniania stosuje się skalę ocen od 1 do W celu dokładniejszego pokazania jakości pracy ucznia dopuszcza się przy ocenach cząstkowych plusy (+) i minusy (-).   Przy ocenianiu prac pisemnych stosuje się następujące przeliczanie punktów  /0% - 29%/ niedostateczny  /30% - 37%/ -(minus) dopuszczający  /38 % - 44%/ dopuszczający  /45% - 49%/ +(plus) dopuszczający  /50% - 58%/ -(minus) dostateczny  /59% - 69%/ dostateczny  /70% - 74%/ +(plus) dostateczny  /75% - 79%/ -(minus) dobry  /80% - 85%/ dobry  /86% - 89%/ +(plus) dobry  /90% - 92%/ - (minus) bardzo dobry  /93% - 95%/ bardzo dobry  /96% - 98%/ + (plus) bardzo dobry  /99% - 100%/ celujący |
| **Informowanie uczniów o sprawdzianach oraz ocenach cząstkowych śródrocznych  i rocznych** |
| * Sprawdziany umiejętności z wychowania fizycznego po zakończeniu każdego działu tematycznego są zapowiadane z tygodniowym wyprzedzeniem. Nauczyciel podaje uczniom zakres ćwiczeń i materiału, przewidzianych na sprawdzianie. * W przypadku pisemnych sprawdzianów wiadomości nauczyciel sprawdza i ocenia prace pisemne uczniów w terminie nie przekraczającym 14 dni od daty napisania prac przez uczniów. * Odmowa udziału w sprawdzianie bez usprawiedliwienia oceniona zostaje na ocenę niedostateczną * Testy i sprawdziany są obowiązkowe. W przypadku nieobecności na sprawdzianie umiejętności ruchowych lub teście, uczeń ma dwa tygodnie na jego zaliczenie, w terminie uzgodnionym z nauczycielem. * Wszystkie sprawdzone i ocenione prace pisemne uczniowie otrzymują do wglądu podczas zajęć lekcyjnych. Wszystkie prace kontrolne nauczyciel przechowuje przez okres całego roku szkolnego i pozostają one do wglądu uczniów, rodziców lub prawnych opiekunów. * Jeden miesiąc przed klasyfikacją semestralną i roczną uczeń jest informowany  o przewidywanej ocenie niedostatecznej. * Poinformowanie ucznia o przewidywanej ocenie śródrocznej i końcoworocznej nie musi być równoznaczne z jej wystawieniem. Uczeń, który do czasu wystawienia oceny powiększy lub obniży zasób posiadanej wiedzy może otrzymać wyższą lub niższą ocenę od przewidywanej. * Oceny ze sprawności motorycznej, umiejętności ruchowych, wiadomości oraz innych komponentów dokumentowane będą w dokumentacji nauczyciela prowadzącego zajęcia * Częstotliwość sprawdzania i oceniania jest uzależniona od tematyki realizowanej podczas zajęć wychowania fizycznego.   - sprawność motoryczną ocenia się dwa razy w roku szkolnym (w I i II semestrze),  - umiejętności ruchowe od 3 w semestrze,  - wiadomości – co najmniej raz w roku szkolnym  - inne komponenty ocenia się w zależności od potrzeb i możliwości, na bieżąco,   * Ocena za systematyczność wystawiana jest osobno na zajęciach lekcyjnych i zajęciach do wyboru. * Ocena za systematyczność wystawiana jest na podstawie ćwiczenia lub niećwiczenia na lekcjach wychowania fizycznego. * Ocena za systematyczność wystawiana jest po każdym miesiącu zajęć klasowo-lekcyjnych i zajęć do wyboru (nie są wliczane święta i wyjścia lub wycieczki pozaszkolne). |
| **Warunki i sposoby przekazywania rodzicom (prawnym opiekunom) informacji  o postępach i trudnościach ucznia w nauce.**   * Oceny są jawne dla ucznia i jego rodziców (prawnych opiekunów). * Uczeń na bieżąco otrzymuje informacje dotyczące ocen. * Rodzice lub prawni opiekunowie ucznia informacje o jego postępach w nauce oraz pracy na lekcjach otrzymują:   - na spotkaniach klasowych,  - w czasie spotkań indywidualnych,   * Na wniosek ucznia lub jego rodziców (prawnych opiekunów) sprawdzone i ocenione pisemne prace kontrolne oraz inna dokumentacja dotycząca oceniania ucznia są udostępniane do wglądu uczniowi lub jego rodzicom (prawnym opiekunom). * Wszystkie oceny cząstkowe, które uczeń otrzymuje w czasie semestru są do wglądu u nauczyciela prowadzącego zajęcia w - f, na prośbę rodzica lub ucznia * w przypadku problemów ucznia, związanych z zaliczeniem stawianych mu wymagań, nauczyciel ma obowiązek powiadomić rodziców( prawnych opiekunów) o zaistniałej sytuacji zgodnie ze Statutem Szkoły i WZO |
| **Prawa ucznia:**   * Uczeń ma prawo do poprawy ocen bieżących * Poprawianie ocen bieżących może wystąpić tylko wówczas, gdy uczniowie będą realizowali podobne treści programowe, tj., gdy wystąpią ku temu odpowiednie warunki lokalowo - sprzętowe (np. poprawienie oceny wymaga ponownego rozstawienia odpowiedniego specjalistycznego sprzętu). * Chęć poprawy danej oceny należy zgłosić nauczycielowi wychowania fizycznego. * Nauczyciel wyznacza termin i sposób poprawy oceny. * Nieudana próba nie skutkuje obniżeniem poprawianej oceny. * Uczeń ma prawo odwołać się od oceny śródrocznej i / lub końcoworocznej wg zasad określonych w Statucie Szkoły). |
| **Sposoby postępowania z uczniami o specyficznych trudnościach w nauce:**   * Nauczyciel jest obowiązany indywidualizować pracę z uczniem na obowiązkowych i dodatkowych zajęciach edukacyjnych, odpowiednio do potrzeb rozwojowych  i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia. * Nauczyciel wspiera uczniów, u których stwierdzono deficyty rozwojowe i choroby uniemożliwiające sprostanie wymaganiom programowym. Nauczyciel dostosowuje wymagania edukacyjne w stosunku do uczniów z orzeczeniami lub opiniami poradni pedagogiczno- psychologicznej lub lekarza specjalisty. * Uczeń oceniany jest przede wszystkim na podstawie wysiłku i pracy jaką włożył  w wykonanie zadania w stosunku do swoich możliwości. Uczeń pisze testy  i sprawdziany w uproszczonej formie, na podstawie materiału dostosowanego do możliwości ucznia. * Prace uczniów ze stwierdzoną dysleksją/ dysortografią nie są oceniane pod względem poprawności ortograficznej. Oceniana jest poprawność wypowiedzi ustnych i strona merytoryczna prac pisemnych. * Uczniowie ze specyficznymi problemami w nauce i dysfunkcjami mogą skorzystać z wydłużonego czasu pracy podczas pisania prac pisemnych. * Uczeń może być zwolniony z zajęć w-f . * Dyrektor Szkoły zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego, na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii * Dyrektor Szkoły zwalnia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia ucznia w tych zajęciach wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii. * Uczeń posiadający zwolnienie lekarskie z wychowania fizycznego (jeśli nie jest zwolniony z zajęć decyzją Dyrektora Szkoły lub rodzica ) ma obowiązek przebywać ze swoją grupą na lekcji wf. * .). |
| **III. Postanowienia końcowe** |
| 1. We wszystkich kwestiach nieujętych w PZO obowiązują przepisy Statutu Szkoły Podstawowej im. Jana Pawła II w Korczynie. 2. We wszystkich kwestiach nieujętych w PZO i w Statucie SP im. Jana Pawła II w Korczynie decyzję podejmuje się z uwzględnieniem przepisów Rozporządzenia w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów  w szkołach publicznych. |

### 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:

#### 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 po-

wiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,

* + - * systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
      * jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;

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

* 1. **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 demonstruje większość umiejętności ruchowych,
     + prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo po- prawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
     + potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przy- gotować 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;

#### 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 spraw- nościowej, 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;

#### aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

* + - zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez ja- kichkolwiek 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 za- wodach i rozgrywkach różnych szczebli;

#### 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.
    - ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

### Ocena bardzo dobra

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

#### postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 4 kryteria):

* + - jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. po- siada 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,
      * jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;

#### 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 kapita- na drużyny,
    - pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowe,
    - prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
    - potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przy- gotować 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;

#### 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;

#### aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 4 kryteria):

* + - zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z nie- wielkimi 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 efektownie, 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;

#### 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 mo- torycznego,
    - wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,
    - ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

### Ocena dobra

Ocenę dobrą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymu- je uczeń, który w zakresie:

#### 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

nauczycieli i 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,
      * jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;

#### 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 po- prawnie 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 współćwiczących 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;

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

* + - zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w pro- gramie 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;

#### aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 3 kryteria):

* + - zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z nie- wielkimi 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 efektownie, 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;

#### 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,
    - ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

### Ocena dostateczna

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

#### 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 in- terpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do
      * 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;

#### 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 współćwiczących 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;

#### sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 2 kryteria):

* + - zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w pro- gramie 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;

#### aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 2 kryteria):

* + - zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z duży- mi 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 efektownie 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;

#### 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 mo- torycznego,
    - wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

### Ocena dopuszczająca

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

#### 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;

#### 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 współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
    - bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współćwiczących,
    - nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

#### 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;

#### 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 efektownie 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;

#### 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.

### Ocena niedostateczna

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

#### 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;

#### systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:

* + - w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy poniżej 70% obowiązkowych zajęć,
    - w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w cza- sie 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 współćwiczących,
    - nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, a nawet często je niszczy i dewastuje;

#### 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;

#### 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 efektownie 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;

#### 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.

### 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 cza- sie 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 klo- cków [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 Coo- pera.
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 dwutak- tu po podaniu od współćwiczącego,
     + 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 współćwiczącego,
     + 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 po- mocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne),
   * uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ustne lub pisemny test).