

**SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH  
UCZNIÓW I WYMAGANIA EDUKACYJNE DLA KLAS I -IV**

**LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO**

**ZESPOŁU SZKÓŁ SPORTOWYCH**

**W ELKU**

**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA DLA KLAS IV-VIII**  
**SZKOŁY PODSTAWOWEJ jest zgodny z Wewnątrzszkolnym Systemem Oceniania**  
**i Zarządzeniem MEN z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania**  
**i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz. U. z 2018 r. poz. 1457, 1560,**  
**1669 i 2245)**

***I Główne założenia***

1. Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczniów i wymagania edukacyjne opierają się na programie nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej K. Warchoła
2. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania szkoły.
3. Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
4. Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
5. Przy ustalaniu oceny semestralnej lub rocznej uwzględnia się przede wszystkim :
  - Wysilek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania
  - Systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego
6. Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia np. udział w zawodach turniejach
7. Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień
8. Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym oraz przyszłościowym
9. Obniżenie oceny z wychowywania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie., Ocena może być obniżona o jeden stopień.
10. Na początku roku szkolnego (semestru) nauczyciele wychowania fizycznego informują uczniów i rodziców o ogólnych wymaganiach edukacyjnych z wychowania fizycznego.
10. Oceny śródroczne i roczne wyrażone są w stopniach wg następującej skali ocen: celujący 6, bardzo dobry 5, dobry 4, dostateczny 3, dopuszczający 2, niedostateczny 1. Dopuszcza się stosowanie w ocenianiu bieżącym znaków + i -.
11. W sytuacjach wyjątkowych (przewlekła choroba, leczenie szpitalne, wypadek, przejście z innej szkoły itp.) uczeń otrzymuje ocenę śródroczną i roczną z mniejszej liczby ocen cząstkowych.
12. 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.
13. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego. Decyzję o zwolnieniu podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii.
14. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony”.

## *II Kryteria ocen*

### **Ocena celująca**

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który w zakresie :

#### **a) Postawy i kompetencji społecznych ( spełnia co najmniej 5 kryteriów) :**

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m. in. posiada odpowiedni strój sportowy,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych ,
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej ,
- używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub 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**

#### **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 sprawności ujęte w programie nauczania,
- samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej e której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych czy zdrowotnych,
- uzyskuje bardzo znaczący postęp w kolejnych próbach sprawnościowych np. w ciągu roku szkolonego,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI,
- podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej

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

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

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

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

## **Ocena bardzo dobra**

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który w zakresie :

**a) Postawy i kompetencji społecznych ( spełnia co najmniej 4 kryteriów ) :**

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m. in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału 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 podczas zajęć z edukacji zdrowotnej

**b) Systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć ( spełnia co najmniej 4 kryteriów ) :**

- 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 współwiczących 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 kryteriów) :**

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

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

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi czy taktycznymi,
- ćwiczenia wykonuje zgodnie w przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych
- potrafi wykonać ćwiczenie o dużym stopniu trudności
- wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektywnie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki, 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 różnego szczebla

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

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

## **Ocena dobra**

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który w zakresie :

### **a) Postawy i kompetencji społecznych ( spełnia co najmniej 3 kryteriów) :**

- 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 bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych ,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej ,
- nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo- rekreacyjne,
- raczej nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym
- jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej.

### **b) Systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć ( spełnia co najmniej 3 kryteriów) :**

- 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 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.

### **c) Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego ( spełnia co najmniej 3 kryteriów) :**

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

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

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi czy taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie w przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych
- potrafi wykonać ćwiczenie o przeciętnym stopniu trudności
- wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektywnie, ale zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnego szczebla

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

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

### **Ocena dostateczna**

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który w zakresie :

**a) Postawy i kompetencji społecznych ( spełnia co najmniej 2 kryteria ) :**

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

**b) Systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć ( spełnia co najmniej 2 kryteria) :**

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 80-84% zajęć,
- w sposób dostateczny wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,

- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych ,
- nie potrafi poprowadzić 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 dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia.

**c) Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego ( spełnia co najmniej 2 kryteria) :**

- zalicza tylko niektóre testy i próby sprawności ujęte w programie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawności w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych czy zdrowotnych,
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- nie oblicza wskaźnik BMI,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej

**d) aktywności fizycznej ( spełnia co najmniej 2 kryteria) :**

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi czy taktycznymi,
- ćwiczenia wykonuje prawie zawsze niezgodnie w przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych
- potrafi wykonać ćwiczenie o niskim stopniu trudności
- wykonuje zadania ruchowe bardzo mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnego szczebla

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

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



## **Ocena dopuszczająca**

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który w zakresie :

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

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

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

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 70-79% zajęć,
- w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych ,
- nie potrafi poprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
- bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współwiczających
- 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 sprawności ujęte w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawności w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych czy zdrowotnych,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- nie oblicza wskaźnik BMI,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej

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

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi czy taktycznymi,
- ćwiczenia wykonuje zawsze niezgodnie w przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych

- potrafi wykonać ćwiczenie o bardzo niskim stopniu trudności
- wykonuje zadania ruchowe bardzo mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnego szczebla

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

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

### **Ocena niedostateczna**

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który w zakresie :

**a) Postawy i kompetencji społecznych :**

- prawie zawsze jest nieprzygotowany do zajęć wychowania fizycznego, 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 czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo- rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym

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

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy poniżej 70 % 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 poprowadzić 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 może zagrażać zdrowiu i życiu współwiczających
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, a nawet

często je niszczy, dewastuje

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

- nie zalicza większości testów i prób sprawności ujętych w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawności w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych czy 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 czy taktycznymi,
- ćwiczenia wykonuje zawsze niezgodnie w przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych
- nie potrafi wykonać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności
- wykonuje zadania ruchowe bardzo mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnego szczebla

**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 .

### *III Kryteria szczegółowe*

#### **KLASA I**

W klasie I kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć, \
- 3) Sprawność fizyczną ( kontrola ) :
  - Siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s ( według MTSF)
  - Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia ( według MTSF)
  - Skok w dal z miejsca ( według MTSF)
  - Bieg ze startu wysokiego 50 m ( według MTSF)
  - Bieg wahadłowy 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków ( według MTSF)
  - Pomiar siły względnej ( według MTSF ) :
    - Zwis na ugiętych rękach – dziewczęta
    - Podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy
  - Biegi przedłużone ( według MTSF)
    - Na dystansie 800 m – dziewczęta
    - Na dystansie 1000m – chłopcy
  - Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
- 4) Umiejętności ruchowe
  - gimnastyka:
    - stanie na rękach przy drabinkach
    - przewrót w przód do przysiadu podpartego
  - piłka nożna:
    - uderzenie piłki prostym podbiciem,
    - prowadzenie piłki prostym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
  - koszykówka:
    - rzut do kosza z dwutaktu
    - podania piłki oburącz przed klatki piersiowej w parach,
  - piłka ręczna:
    - rzut na bramkę z wyskoku,
    - podania piłki jednorącz półgórne
  - piłka siatkowa:
    - łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
    - zagrywka sposobem dolnym.
- 5) wiadomości :
  - uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych ( odpowiedzi ustne lub pisemne)
  - uczeń oblicza wskaźnik BMI
- 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej :
  - uczeń wie, co to jest zbilansowana dieta
  - uczeń wymienia choroby cywilizacyjne.

## **KLASA II**

W klasie II kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć, \
- 3) Sprawność fizyczną ( kontrola) :
  - Siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s ( według MTSF)
  - Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia ( według MTSF)
  - Skok w dal z miejsca ( według MTSF)
  - Bieg ze startu wysokiego 50 m ( według MTSF)
  - Bieg wahadłowy 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków ( według MTSF)
  - Pomiar siły względnej ( według MTSF) :
    - Zwis na ugiętych rękach – dziewczęta
    - Podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy
  - Biegi przedłużone ( według MTSF)
    - Na dystansie 800 m – dziewczęta
    - Na dystansie 1000m – chłopcy
  - Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
- 4) Umiejętności ruchowe
  - gimnastyka:
    - stanie na rękach przy drabinkach
    - przewrót w przód do przysiadu podpartego
  - piłka nożna:
    - uderzenie piłki wewnętrznym podbiciem,
    - prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
  - koszykówka:
    - rzut do kosza z dwutaktu
    - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w parach,
  - piłka ręczna:
    - rzut na bramkę z przeskokiem,
    - podania jednorącz półgórne kozłem,
  - piłka siatkowa:
    - wystawienie piłki sposobem górnym,
    - zagrywka sposobem górnym.
- 6) wiadomości :
  - uczeń zna normy aktywności fizycznej dla swojego wieku ( odpowiedzi ustne lub pisemne)
  - uczeń zna techniki relaksacyjne
- 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej :
  - uczeń wie, co to sport profesjonalny i sport dla wszystkich,
  - uczeń wie, co to badania profilaktyczne.

### **KLASA III**

W klasie III kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć, \
- 3) Sprawność fizyczną (kontrola):
  - Siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (według MTSF)
  - Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (według MTSF)
  - Skok w dal z miejsca (według MTSF)
  - Bieg ze startu wysokiego 50 m (według MTSF)
  - Bieg wahadłowy 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (według MTSF)
  - Pomiar siły względnej (według MTSF):
    - Zwis na ugiętych rękach – dziewczęta
    - Podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy
  - Biegi przedłużone (według MTSF)
    - Na dystansie 800 m – dziewczęta
    - Na dystansie 1000m – chłopcy
  - Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
- 4) Umiejętności ruchowe
  - gimnastyka:
    - przerzut bokiem
    - przewrót w tył do rozkroku,
  - piłka nożna:
    - uderzenie piłki zewnętrznym podbiciem,
    - prowadzenie piłki zewnętrznym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
  - koszykówka:
    - rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie pojedynczym przodem,
    - podania piłki jednorącz w parach,
  - piłka ręczna:
    - rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem,
    - podania jednorącz półgórne po przeskoku,
  - piłka siatkowa:
    - atak przez „plasowanie: piłki,
    - zagrywka sposobem górnym z wyskoku,
- 7) wiadomości:
  - uczeń zna nowoczesne urządzenia do pomiaru aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemne)
  - uczeń wie, co to jest komercjalizacja sportu
- 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:
  - uczeń definiuje pojęcia: asertywność, empatia,
  - uczeń wie, co to jest tętno, ciśnienie tętnicze.

## **KLASA IV**

W klasie IV kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć, \
- 3) Sprawność fizyczną ( kontrola) :
  - Siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s ( według MTSF)
  - Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia ( według MTSF)
  - Skok w dal z miejsca ( według MTSF)
  - Bieg ze startu wysokiego 50 m ( według MTSF)
  - Bieg wahadłowy 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków ( według MTSF)
  - Pomiar siły względnej ( według MTSF) :
    - Zwis na ugiętych rękach – dziewczęta
    - Podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy
  - Biegi przedłużone ( według MTSF)
    - Na dystansie 800 m – dziewczęta
    - Na dystansie 1000m – chłopcy
  - Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
- 4) Umiejętności ruchowe
  - gimnastyka:
    - wymyk na niskim drążku,
    - przewrót w przód i tył w formie łączonej,
  - piłka nożna:
    - uderzenie piłki głową,
    - zwód pojedynczy z piłką,
  - koszykówka:
    - rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie pojedynczym tyłem,
    - podania piłki jednorącz kozłem w parach,
  - piłka ręczna:
    - rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym tyłem,
    - poruszanie się w obronie,
  - piłka siatkowa:
    - atak przez zbiecie piłki,
    - blokowanie piłki,
- 8) wiadomości :
  - uczeń oblicza współczynnik intensywności wysiłku MET ( odpowiedzi ustne lub pisemne)
  - uczeń zna systematykę ćwiczeń kształtujących.
- 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej :
  - uczeń zna zasady diety w zależności od charakteru pracy zawodowej,
  - uczeń wie, co to jest samobadanie i samokontrola własnego zdrowia.

### **III A Zasady szczegółowego oceniania**

1. Wiadomości – ich opanowanie to główny element do samodzielnej, świadomej pracy nad własną sprawnością fizyczną i motorycznością.
2. Uczeń może otrzymać dodatkową ocenę cząstkową z wychowania fizycznego za uczestnictwo i zaangażowanie w lekcji.
3. Uczeń otrzymuje oceny z diagnozy rozwoju fizycznego na podstawie testów sprawności fizycznej.
4. Częstotliwość oceniania
  - Uczeń otrzymuje w ciągu półrocza nie mniej niż sześć ocen cząstkowych z umiejętności ruchowych, w tym przynajmniej 3 sprawdziany dotyczą techniki i poprawności wykonywanego ćwiczenia z danej dyscypliny sportowej, jedna ocena wiąże się z samodzielnym wykonywaniem elementów technicznych podczas gier zespołowych, a 2 oceny dotyczą sprawności motorycznej.
  - Jedną ocenę cząstkową w półroczu uczeń otrzymuje z wiadomości (mogą być oceniane podczas gier i sędziowania – znajomość przepisów)
  - Nauczyciel prowadzący sam ustala ile (nie mniej niż 6), oraz z jakich dyscyplin wystawia oceny. Uzależnione jest to, bowiem od zaplecza szkoły oraz możliwości uczniów w rozwijaniu umiejętności w określonych dziedzinach sportowych.
5. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego – należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć
7. Sposoby powiadamiania rodziców o postępach ich dzieci
  - Rodzice informowani są na zebraniach klasowych.
  - W kontaktach indywidualnych z nauczycielem
  - Oceny i wpisy w dzienniku elektronicznym
8. Monitorowanie osiągnięć uczniów poprzez:
  - Ogłaszanie wyników podczas lekcji wychowania fizycznego
  - Ogłaszanie osiągnięć w zawodach na stronie internetowej szkoły
  - Wystawki zdobytych dyplomów i pucharów.
9. Frekwencja na lekcjach
  - Przez zajęcia opuszczone należy rozumieć obecności nieusprawiedliwione.
  - Nieobecność w szkole usprawiedliwiona nie wpływa na obniżenie oceny z wychowania fizycznego
  - Każde zwolnienie z ćwiczeń na lekcji musi być zgłoszone u nauczyciela.
  - Uczeń może nie być klasyfikowany, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny



klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na zajęciach przekraczającą połowę czasu przeznaczanego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania.

- Uczeń niesklasyfikowany z powodu nieusprawiedliwionej nieobecności może zdawać egzamin klasyfikacyjny zgodnie z założeniami Szkolnego Systemu Oceniania.

10. Nie wystawia się oceny niedostatecznej z próby sprawności fizycznej, z wyjątkiem sytuacji, w której uczeń nie podejmuje próby wykonania lub rezygnuje z niej w trakcie i nie ma to związku z jego samopoczuciem lub kontuzją. Nie wystawia się również oceny niedostatecznej w przypadku gdy uczeń posiada zaświadczenie od lekarza o przeciwskazaniach do wykonywania danych elementów.

11. Uczeń ma możliwość poprawienia jeden raz częściowej oceny niedostatecznej w ciągu 2 tygodni.

12. W razie nieobecności lub usprawiedliwionego nie przygotowania do lekcji uczeń ma prawo przystąpić do odbytego sprawdzianu po wcześniejszej konsultacji z nauczycielem w ciągu 2 tygodni.

13. Okres zaliczenia może być również wyznaczony indywidualnie np. ze względu na dłuższą nieobecność na lekcji spowodowaną chorobą lub kontuzją, nie później jednak niż do końca semestru.

14. Uczeń może poprawiać ten sam sprawdzian tylko jeden raz, w tym przypadku stawiamy lepszą ocenę.

15. Uczeń ma prawo dwa razy w semestrze być nie przygotowany do lekcji w- f z powodu braku stroju. Za kolejne nie przygotowanie do lekcji uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną

16. Uczeń otrzymuje ocenę celującą, jeśli bezbłędnie wykona ćwiczenie, które wykracza poza program nauczania.

17. Obowiązuje „waga oceny” zgodnie z zapisem w dzienniku elektronicznym:

- Aktywność na lekcji , reprezentowanie szkoły w zawodach , waga oceny –1
- Sprawdziany umiejętności, wiadomości, motoryki i wysiłek wkładany przez ucznia w naukę i doskonalenie -waga oceny- 2