**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO dla klas 4-7 2017/2018**

1. **Założenia ogólne**
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 i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w iekcjach wychowania fi­zycznego.
6. Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach o tematyce sportowej itp.
7. Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
8. Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym - na koniec pierwszego i drugiego semestru.
9. Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywnosci fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
10. 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.
11. Ocena może być obniżona o jeden stopień.
12. Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii [Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.].
13. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony" albo „zwolniona" [Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.].
14. Uczeń, ktory opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec semestru lub roku szkolnego.
15. Rada pedagogiczna szkoły, w której uczeń opuścił z własnej winy lub nie ćwiczł w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.
16. Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które byly przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.
17. Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej skali ocen:

2 - dopuszczający

3 - dostateczny

+3 - plus dostateczny

4 - dobry

+4 - plus dobry

5 - bardzo dobry

+5 - plus bardzo dobry

6 - celujący

1. **Wymagania szczegółowe w klasie IV szkoły podstawowej**

W klasie IV szkoly 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 - [według MTSF],
* gibkość - [według MTSF], \*
* szybkość - [według ISF K. Zuchory],
* wytrzymałość - [według ISF K. Zuchory].
* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu - Próba Ruffiera.

1. umiejętności ruchowe:

* gimnastyka:
* przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu pod­partego,
* układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, siad równoważny, leżenie przewrotne),
* pływanie:

- wyławianie przedmiotów z różnych głębokości,

- pływanie pod wodą min. 5 m.

- 25m kraul na grzbiecie uproszczony - ocena techniki

- 25m kraul na piersiach uproszczony - ocena techniki

* minipiłka nożna:
* prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,
* uderzenie piłki na bramkę wewnątrzną częścią stopy,
* minikoszykówka:
* kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
* podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,
* minipiłka ręczna:
* rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,
* podanie jednorącz półgórne w marszu,
* minipiłka siatkowa:

- odbicia piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,

- odbicia piłki sposobem oburącz górnym w parach,

- zagrywka sposobem dolnym z 3-4 m od siatki.

5. wiadomości:

* uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
* uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fi- zycznego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
* uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

1. **Wymagania szczegółowe w klasie V szkoły podstawowej**

W klasie V szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczną (kontrola):

* siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
* gibkość - skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu - Test Co­opera.
* bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],

1. umiejętności ruchowe:

* gimnastyka:
* przewrót w przód i w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
* układ równoważny na ławeczce gimnastycznej,
* "piramida" dwójkowa.
* minipiłka nożna:
* prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą,
* uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu, piłka jest nieruchoma),
* minikoszykówka:
* kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
* rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki),
* minipiłka ręczna:
* rzut na bramkę z biegu,
* podanie jednorącz półgórne w biegu,
* minipiłka siatkowa:
* odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,
* odbicie piłki sposobem oburącz dolnym indywidualnie,
* kierowanie piłki w określone miejsce na boisku przeciwnika,
* zagrywka sposobem dolnym lub górnym z 5-6 m od siatki,

1. wiadomości:

* uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
* uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
* uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

1. **Wymagania szczegółowe w klasie VI szkoły podstawowej**

W klasie VI szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczną (kontrola):

* siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
* gibkość - skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu - Test Co­opera.

1. umiejętności ruchowe;

* pływanie:

- wyławianie przedmiotów z różnych głębokości,

- pływanie pod wodą min. 10 m.

- 50m kraul na grzbiecie - ocena techniki

- 50m kraul na piersiach - ocena techniki

* gimnastyka:
* stanie na rękach przy drabinkach,
* przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,
* skok rozkroczny przez kozła,
* "piramida" wieloosobowa,
* układ gimnastyczny według własnej inwencji.
* minipiłka nożna:
* prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,
* uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współćwiczącego)
* minikoszykówka:
* podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,
* rzut do kosza z dwutaktu z biegu,
* minipiłka ręczna:
* rzut na bramkę z biegu po podaniu od współćwiczącego,
* podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
* minipiłka siatkowa:
* odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach,
* zagrywka sposobem dolnym lub górnym z 6-7 m od siatki,
* kierowanie piłki sposobem górnym w określone miejsca na boisku przeciwnika.

1. wiadomości:

* uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test],
* uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
* uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.

1. **Wymagania szczegółowe w klasie VII szkoły podstawowej**

W klasie VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczną (kontrola):

* siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 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 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 1000 m - chłopcy,
* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu - Test Co­opera.

1. umiejętności ruchowe:

* gimnastyka:
* stanie na rękach przy drabinkach,
* łączone formy przewrotów w przód i w tyt,
* 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 dwutaktu 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 górnym lub dolnym z 7 - 9 m od siatki,
* rozegranie piłki na trzy odbicia.

1. wiadomości:

* uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test],
* uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne),
* uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ust­ne lub pisemny test).

1. **Szczegółowe kryteria oceny semestralnej lub rocznej z wychowania fizycznego**

**1) OCENA CELUJĄCA**

Ocenę celującą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 6 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 w zawodach ogólnopolskich,
* systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
* uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywnosci fizycznej w czasie wolnym;

1. systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 6 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 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;

1. **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 6 kryteriów):**

* zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
* samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
* uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, 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;

1. **aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 6 kryteriow);**

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

1. **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, ktore były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
* posiada rozleglą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
* wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

**2) ocena bardzo dobra**

Ocenę bardzo dobrą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

* jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. po­siada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów,
* nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
* charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
* używa 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;

1. systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

* w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
* w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 90-94% zajęć,
* bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
* pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowe,
* prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
* potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
* umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
* stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
* stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

1. **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 5 kryteriów):**

* 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;

1. **aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 5 kryteriów):**

* zalicza wszystkie sprawdziany umiejetności ruchowych z niewielkimi 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 umiejetności ruchowe wczasie gry właściwej, w trakcie zajeć,
* stopień opanowania umiejetności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

1. **wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria):**

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

**3) OCENA DOBRA**

Ocenę dobrą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. **postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 4 kryteria):**

* nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
* nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
* charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
* jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posia­da odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
* 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;

1. **systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 4 kryteria):**

* w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 85-89% zajęć,
* w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
* dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
* nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
* prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
* potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
* umie z pomocą nauczyciela lub 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;

1. **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 4 kryteria):**

* zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
* wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą,
* poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyrazną 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;

1. **aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 3 kryteria):**

* zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi 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 wiaściwej lub szkolnej,
* stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

1. **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 wvdarzeń sportowych w kraju i za granicą.

**4) OCENA DOSTATECZNA**

Ocenę dostateczną na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. 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,
* 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;

1. 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 przygotowaę 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 prowadzqcego zajęcia;

1. **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 2 kryteria):**

* zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
* wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną,
* nie 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;

1. **aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 2 kryteria):**

* zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi 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;

1. **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 środowisku lokalnym i kraju.

**5) OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

Ocenę dopuszczającą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. **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;

1. **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;

1. **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;

1. **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;

1. **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.

**6) OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocenę niedostateczną na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, ktory w zakresie:

1. postawy i kompetencji społecznych:

* bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
* prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
* 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;

1. systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:

* w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy poniżej 70% obowiazkowych 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 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;

1. 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;

1. 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;

1. 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.

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