

**WYMAGANIA EDUKACYJNE  
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS IV,V,VI,VII,VIII  
W SZKOLE PODSTAWOWEJ  
IM. BOHATERÓW BUKOWSKICH W BUKU**

**Postanowienia ogólne**

- Uczeń ma prawo 1x w semestrze nie brać udziału w lekcji (nie ćwiczyć), przebywa wówczas pod opieką nauczyciela i nie dezorganizuje zajęć. Każdy kolejny raz lekceważenia przedmiotu (braki stroju, brak czynnego udziału w lekcjach) skutkuje uwagą wpisaną do e-dziennika.
- Naruszenie dyscypliny podczas lekcji (kiedy uczeń nie wykonuje poleceń, zachowuje się niebezpiecznie, nagannie itd.) skutkuje uwagą wpisaną do e-dziennika.
- Uczeń nieusatsfakcjonowany oceną, ma dwa tygodnie na poprawę. Ocena poprawiona jest oceną ostateczną.
- Uczeń ma prawo wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości, np. obniżona wysokość przyrzędu.
- Za udział w zawodach szkolnych i międzyszkolnych uczeń otrzymuje częściową ocenę co najmniej bardzo dobrą, a za zajęcia 1, 2, 3-go miejsca częściową ocenę celującą.
- Za sukcesy sportowe ( I,II,III miejsca )osiągane poza szkołą uczeń otrzymuje częściową ocenę celującą.
- Rodzice (prawni opiekunowie) o osiągnięciach swoich dzieci informowani są przez e- dziennik.
- Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny.
- Po dłuższej absencji chorobowej lub innej związanej np. z sytuacją rodzinną, uczeń nie ma obowiązku zaliczenia programu, który był realizowany w tym okresie.
- Sytuacja w/w nie powoduje obniżenia oceny.
- Uczniowie z wychowania fizycznego oceniani są w obszarach: postawa i kompetencje społeczne, systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć, sprawność fizyczna i rozwój ruchowy, aktywność fizyczna, wiadomości.
- W przypadku nauczania zdalnego, lub hybrydowego, o ocenie decyduje systematyczny i aktywny udział w zajęciach. Uczniowie oceniani są w trzech obszarach : postawa i kompetencje społeczne, systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć, wiadomości.

**SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA I WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY  
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**Obszar 1. POSTAWA I KOMPETENCJE SPOŁECZNE**

| Skala ocen   | Szczegółowe kryteria oceny   |
|--|--|
| <b>Ocenę celującą<br/>Otrzymuje uczeń, który<br/>(spełnia co najmniej 5<br/>kryteriów szczegółowych,<br/>wyjątek nauczanie zdalne)</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, mi. in. posiada odpowiedni strój sportowy.</li> <li>2. Nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych.</li> <li>3. Charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej.</li> <li>4. Nie przeszkadza, nie dezorganizuje lekcji, nie zagraża bezpieczeństwu swojemu i innych.</li> <li>5. Używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły.</li> <li>6. Bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej.</li> <li>7. Reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich.</li> </ol> |

|  |  |
|--|--|
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>8. Systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo- rekreacyjnych.</li> <li>9. Uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej czasie wolnym.</li> <li>10. Zawsze postępuje według netykiety.</li> </ol>   |
| <p><b>Ocenę bardzo dobrą<br/>Otrzymuje uczeń, który<br/>(spełnia co najmniej 4<br/>kryteria szczegółowe,<br/>wyjątek nauczanie zdalne)</b></p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, mi. in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów.</li> <li>2. Nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych.</li> <li>3. Charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej.</li> <li>4. Nie przeszkadza, nie dezorganizuje lekcji, nie zagraża bezpieczeństwu swojemu i innych.</li> <li>5. Używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły.</li> <li>6. Chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej.</li> <li>7. Reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie miejskim lub gminnym.</li> <li>8. Niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo- rekreacyjnych</li> <li>9. Niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizyczne w czasie wolnym.</li> <li>10. Postępuje według netykiety.</li> </ol> |
| <p><b>Ocenę dobrą<br/>Otrzymuje uczeń, który<br/>(spełnia co najmniej 3<br/>kryteria szczegółowe,<br/>wyjątek nauczanie zdalne )</b></p>       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, mi. in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów.</li> <li>2. Nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych.</li> <li>3. Charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej.</li> <li>4. Raczej nie przeszkadza, nie dezorganizuje lekcji, nie zagraża bezpieczeństwu swojemu i innych.</li> <li>5. Nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły.</li> <li>6. Sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej.</li> <li>7. Bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych.</li> <li>8. Nie uczęszcza na zajęcia sportowo- rekreacyjne.</li> <li>9. Raczej nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym.</li> <li>10. Postępuje według netykiety.</li> </ol>            |
| <p><b>Ocenę dostateczną<br/>Otrzymuje uczeń, który<br/>(spełnia co najmniej 2<br/>kryteria szczegółowe,<br/>wyjątek nauczanie zdalne)</b></p>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, mi. in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów.</li> <li>2. Nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych.</li> <li>3. Charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej.</li> <li>4. Zdarza się, że przeszkadza i dezorganizuje lekcję, zagraża bezpieczeństwu swojemu i innych.</li> <li>5. Często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły.</li> <li>6. Nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej.</li> <li>7. Nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych</li> <li>8. Nie uczęszcza na zajęcia sportowo- rekreacyjne.</li> <li>9. Nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej</li> </ol>  |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>w czasie wolnym.</p> <p>10. Nie zawsze postępuje według netykiety.</p>   |
| <p><b>Ocenę dopuszczającą</b><br/> <b>Otrzymuje uczeń, który:</b><br/> <b>(spełnia co najmniej 1</b><br/> <b>kryterium szczegółowe)</b></p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju.</li> <li>2. Często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych.</li> <li>3. Charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej.</li> <li>4. Przeszkadza, dezorganizuje lekcję, zagraża bezpieczeństwu swojemu i innych.</li> <li>5. Bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły.</li> <li>6. Nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej.</li> <li>7. Nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych.</li> <li>8. Nie uczęszcza na zajęcia sportowo- rekreacyjne.</li> <li>9. Nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym.</li> <li>10. Zdarza się nie postępować według netykiety.</li> </ol> |
| <p><b>Ocenę niedostateczną</b><br/> <b>Otrzymuje uczeń, który</b></p>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju.</li> <li>2. Bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych.</li> <li>3. Charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej.</li> <li>4. Przeszkadza, dezorganizuje lekcję, zagraża bezpieczeństwu swojemu i innych.</li> <li>5. Zachowuje się wulgarnie w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły.</li> <li>6. Nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej.</li> <li>7. Nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych.</li> <li>8. Nie uczęszcza na zajęcia sportowo- rekreacyjne.</li> <li>9. Nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym.</li> <li>10. Nie postępuje według netykiety.</li> </ol>                       |

## OBSZAR 2. SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ I AKTYWNOŚĆ W TRAKCIE ZAJĘĆ

| Skala ocen   | Szczegółowe kryteria oceny  |
|--|---|
| <p><b>Ocenę celującą</b><br/> <b>Otrzymuje uczeń, który</b><br/> <b>(spełnia co najmniej 5</b><br/> <b>kryteriów szczegółowych,</b><br/> <b>wyjątek nauczanie zdalne )</b></p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. W trakcie miesiąca ćwiczy na wszystkich zajęciach (100%).</li> <li>2. W sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji.</li> <li>3. Wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny</li> <li>4. Pokazuje i demonstrowuje większość umiejętności ruchowych.</li> <li>5. Prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym.</li> <li>6. Potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć.</li> <li>7. Umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń.</li> <li>8. W sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego.</li> <li>9. Poczyna się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły i OSiR.</li> <li>10. Bierze aktywny udział we wszystkich zajęciach zdalnych.</li> </ol> |
| <p><b>Ocenę bardzo dobrą</b><br/> <b>Otrzymuje uczeń,</b></p>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. W sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji.</li> </ol>  |

|   |   |
|---|---|
| <p><b>który (spełnia co najmniej 4 kryteria szczegółowe, wyjątek nauczanie zdalne)</b></p>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny.</li> <li>3. Pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowe.</li> <li>4. Prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym.</li> <li>5. Potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć.</li> <li>6. Umie z pomocą nauczyciela lub współwiczących przygotować miejsce ćwiczeń.</li> <li>7. Stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego.</li> <li>8. Stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły i OSiR.</li> <li>9. Bierze aktywny udział w prawie wszystkich zajęciach zdalnych.</li> </ol>   |
| <p><b>Ocenę dobrą<br/>Otrzymuje uczeń, który (spełnia co najmniej 3 kryteria szczegółowe, wyjątek nauczanie zdalne)</b></p>       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. W sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji.</li> <li>2. Dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny.</li> <li>3. Nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych.</li> <li>4. Prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym.</li> <li>5. Potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela.</li> <li>6. Umie z pomocą nauczyciela lub współwiczących przygotować miejsce ćwiczeń.</li> <li>7. Nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego.</li> <li>8. Dbą o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły i OSiR, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia.</li> <li>9. Bierze udział w większości zajęć zdalnych, nie zawsze jest aktywny.</li> </ol> |
| <p><b>Ocenę dostateczną<br/>Otrzymuje uczeń, który (spełnia co najmniej 2 kryteria szczegółowe, wyjątek nauczanie zdalne)</b></p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. W sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji.</li> <li>2. Nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny.</li> <li>3. Nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych.</li> <li>4. Nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym.</li> <li>5. Nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć.</li> <li>6. Umie z pomocą nauczyciela lub współwiczących przygotować miejsce ćwiczeń.</li> <li>7. Często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego.</li> <li>8. Dbą o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły i OSiR, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia.</li> <li>9. Nie zawsze bierze udział w zajęciach zdalnych, rzadko jest aktywny.</li> </ol>  |
| <p><b>Ocenę dopuszczającą<br/>Otrzymuje uczeń, który: (spełnia co najmniej 1 kryterium szczegółowe)</b></p>                       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. W sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji</li> <li>2. Nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny.</li> <li>3. Nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych.</li> <li>4. Nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym.</li> <li>5. Nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć.</li> <li>6. Umie z pomocą nauczyciela lub współwiczących przygotować miejsce ćwiczeń.</li> </ol>   |

|  |   |
|--|---|
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego.</li> <li>8. Nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły i OSiR, .</li> <li>9. Rzadko bierze udział w zajęciach zdalnych, nie jest aktywny.</li> </ol>   |
| <b>Ocenę niedostateczną<br/>Otrzymuje uczeń, który</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. W sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji.</li> <li>2. Nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny.</li> <li>3. Nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych.</li> <li>4. Nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym.</li> <li>5. Nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć.</li> <li>6. Nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń.</li> <li>7. Nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji zawsze zagraża zdrowiu, a nawet życiu współwiczących.</li> <li>8. Nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły i OSiR, a nawet często je niszczy.</li> <li>9. Nie bierze udziału w zajęciach zdalnych.</li> </ol> |

### OBSZAR 3. SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA I ROZWÓJ FIZYCZNY

| <b>Skala ocen</b>   | <b>Szczegółowe kryteria oceny.</b>   |
|---|--|
| <b>Ocenę celującą<br/>Otrzymuje uczeń, który<br/>(spełnia co najmniej 5<br/>kryteriów szczegółowych)</b>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania.</li> <li>2. Samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych.</li> <li>3. Uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego.</li> <li>4. Dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego.</li> <li>5. Oblicza wskaźnik BMI.</li> <li>6. Podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.</li> </ol> |
| <b>Ocenę bardzo dobrą<br/>Otrzymuje uczeń,<br/>który (spełnia co najmniej 4<br/>kryteria szczegółowe)</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania.</li> <li>2. Poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych.</li> <li>3. Uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego.</li> <li>4. Dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego.</li> <li>5. Oblicza wskaźnik BMI.</li> <li>6. Czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.</li> </ol>                  |
| <b>Ocenę dobrą<br/>Otrzymuje uczeń, który<br/>(spełnia co najmniej 3<br/>kryteria szczegółowe)</b>        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania.</li> <li>2. Wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą.</li> <li>3. Poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela.</li> <li>4. Uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w</li> </ol>  |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>ciągu roku szkolnego.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego.</li> <li>6. Oblicza wskaźnik BMI.</li> <li>7. Raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.</li> </ol>   |
| <p><b>Ocenę dostateczną</b><br/> <b>Otrzymuje uczeń, który</b><br/> <b>(spełnia co najmniej 2</b><br/> <b>kryteria szczegółowe)</b></p>     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowych ujętych w programie nauczania.</li> <li>2. Wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną.</li> <li>3. Nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych .</li> <li>4. Nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego.</li> <li>5. Nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego.</li> <li>6. Nie oblicza wskaźnika BMI.</li> <li>7. Nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.</li> </ol> |
| <p><b>Ocenę dopuszczającą</b><br/> <b>Otrzymuje uczeń, który:</b><br/> <b>(spełnia co najmniej 1</b><br/> <b>kryterium szczegółowe)</b></p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania.</li> <li>2. Nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych .</li> <li>3. Nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego.</li> <li>4. Nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego.</li> <li>5. Nie oblicza wskaźnika BMI.</li> <li>6. Nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.</li> </ol>   |
| <p><b>Ocenę niedostateczną</b><br/> <b>Otrzymuje uczeń, który</b></p>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie zalicza testów i prób sprawnościowe ujętych w programie nauczania.</li> <li>2. Nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych .</li> <li>3. Nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego.</li> <li>4. Nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.</li> </ol>   |

#### OBSZAR 4. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

| Skala ocen  | Szczegółowe kryteria oceny  |
|---|---|
| <p><b>Ocenę celującą</b><br/> <b>Otrzymuje uczeń, który</b><br/> <b>(spełnia co najmniej 5</b><br/> <b>kryteriów szczegółowych)</b></p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych.</li> <li>2. Ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych.</li> <li>3. Wykonanie ćwiczenia przez ucznia może być zawsze przykładem do naśladowania dla innych ćwiczących.</li> <li>4. Potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności.</li> <li>5. Wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektywnie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza.</li> <li>6. Stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych.</li> <li>7. Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.</li> </ol> |
| <p><b>Ocenę bardzo dobrą</b></p>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi</li> </ol>   |

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Otrzymuje uczeń, który (spełnia co najmniej 4 kryteria szczegółowe)</b></p>                       | <p>błędami technicznymi lub taktycznymi.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych.</li> <li>3. Potrafi wykonać ćwiczenie o dużym stopniu trudności.</li> <li>4. Wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza.</li> <li>5. Stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej w trakcie zajęć.</li> <li>6. Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.</li> </ol>  |
| <p><b>Ocenę dobrą Otrzymuje uczeń, który (spełnia co najmniej 3 kryteria szczegółowe)</b></p>           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi.</li> <li>2. Ćwiczenia wykonuje nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych.</li> <li>3. Potrafi wykonać ćwiczenie o przeciętnym stopniu trudności.</li> <li>4. Wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza.</li> <li>5. Nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej.</li> <li>6. Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.</li> </ol> |
| <p><b>Ocenę dostateczną Otrzymuje uczeń, który (spełnia co najmniej 2 kryteria szczegółowe)</b></p>     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi.</li> <li>2. Ćwiczenia wykonuje prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych.</li> <li>3. Potrafi wykonać ćwiczenie o niskim stopniu trudności.</li> <li>4. Wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza.</li> <li>5. Nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej.</li> <li>6. Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.</li> </ol>             |
| <p><b>Ocenę dopuszczającą Otrzymuje uczeń, który: (spełnia co najmniej 1 kryterium szczegółowe)</b></p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi.</li> <li>2. Ćwiczenia wykonuje zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych.</li> <li>3. Potrafi wykonać ćwiczenie o bardzo niskim stopniu trudności.</li> <li>4. Wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza.</li> <li>5. Nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej.</li> <li>6. Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.</li> </ol>    |
| <p><b>Ocenę niedostateczną Otrzymuje uczeń, który</b></p>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi.</li> <li>2. Ćwiczenia wykonuje zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych.</li> <li>3. Nie potrafi wykonać ćwiczeń o bardzo niskim stopniu trudności.</li> <li>4. Wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza.</li> <li>5. Nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej.</li> <li>6. Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.</li> </ol>  |

## OBSZAR 5. WIADOMOŚCI

| Skala ocen   | Szczegółowe kryteria oceny.  |
|--|--|
| <p>Ocenę celującą<br/>Otrzymuje uczeń, który (spełnia co najmniej 3 kryteria szczegółowe)</p>        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego.</li> <li>2. Posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.</li> <li>3. Wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.</li> <li>4. Posiada rozległą wiedzę na temat edukacji zdrowotnej.</li> <li>5. Posiada rozległą wiedzę na temat historii sportu i idei olimpizmu.</li> </ol>                         |
| <p>Ocenę bardzo dobrą<br/>Otrzymuje uczeń, który (spełnia co najmniej 2 kryteria szczegółowe)</p>    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego.</li> <li>2. Posiada bardzo dużą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.</li> <li>3. Wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.</li> <li>4. Posiada bardzo dużą wiedzę na temat edukacji zdrowotnej.</li> <li>5. Posiada bardzo dużą wiedzę na temat historii sportu i idei olimpizmu.</li> </ol> |
| <p>Ocenę dobrą<br/>Otrzymuje uczeń, który (spełnia co najmniej 1 kryterium szczegółowe)</p>          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego.</li> <li>2. Posiada dużą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.</li> <li>3. Wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.</li> <li>4. Posiada dużą wiedzę na temat edukacji zdrowotnej.</li> <li>5. Posiada dużą wiedzę na temat historii sportu i idei olimpizmu.</li> </ol>  |
| <p>Ocenę dostateczną<br/>Otrzymuje uczeń, który (spełnia co najmniej 1 kryterium szczegółowe)</p>    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego.</li> <li>2. Posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.</li> <li>3. Wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.</li> <li>4. Posiada dostateczną wiedzę na temat edukacji zdrowotnej.</li> <li>5. Posiada dostateczną wiedzę na temat historii sportu i idei olimpizmu.</li> </ol>           |
| <p>Ocenę dopuszczającą<br/>Otrzymuje uczeń, który: (spełnia co najmniej 1 kryterium szczegółowe)</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego.</li> <li>2. Posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.</li> <li>3. Wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.</li> <li>4. Posiada niewielką wiedzę na temat edukacji zdrowotnej.</li> <li>5. Posiada niewielką wiedzę na temat historii sportu i idei olimpizmu.</li> </ol>                      |
| <p>Ocenę niedostateczną<br/>Otrzymuje uczeń, który</p>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego.</li> <li>2. Posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.</li> <li>3. Wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń</li> </ol>  |



|  |   |
|--|---|
|  | sportowych w kraju i za granicą.<br>4. Posiada niedostateczną wiedzę na temat edukacji zdrowotnej.<br>5. Posiada niedostateczną wiedzę na temat historii sportu i idei olimpizmu. |
|--|---|

Opracowali nauczyciele wychowania fizycznego:

Paweł Kempa  
Monika Wietecha  
Agnieszka Wojciechowska  
Dariusz Pańczak  
Sławomir Wiczorek