**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VII**

Cele kształcenia – wymagania ogólne

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całożyciowej aktywności fizycznej.

**KLASY IV-VIII**

Kompetencje społeczne. Uczeń:

1. uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
2. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
3. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
4. wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
9. współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
10. motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego ( dłuższe zwolnienie ) 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.].

**Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego brany jest przede wszystkim pod uwagę:**

- wysiłek wkładany, zaangażowanie ucznia w wywiązywaniu się z jego obowiązków ( np. strój sportowy),

- systematyczność udziału ucznia w zajęciach

- jego aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej,

- zdobyte przez ucznia umiejętności i wiadomości,

- gotowość do podejmowania zadań indywidualnych lub zespołowych,

- samoocenę ucznia dotyczącą rozwoju ich umiejętności osobistych i społecznych oraz zmian postaw i zachowań,

- wzajemną ocenę rówieśników,

- ocenę pracy ucznia przez nauczyciela

- indywidualne psychoruchowe predyspozycje i możliwości ucznia np. zdrowotne.

- zalecenia z pinii PPP i orzeczeń PPP, o niepełnosprawności, zwolnienia lekarskie dłuższe od specjalistów.

Uczeń może poprawić swoje umiejętności, jeśli natomiast przebywał na dłuższym zwolnieniu lekarskim , indywidualnie ustala w porozumieniu z nauczycielem termin poprawy oceny jego wiedzy, umiejętności.

We wrześniu i na wiosnę uczniowie mają testy diagnozujące ich sprawność fizyczna, nie mają one wpływu na ocenę ucznia z wf.

**Ocena bieżąca ucznia jest oceną kształtującą ustną dla ucznia. Dwa razy w I półroczu i 2 razy w II półroczu uczeń prezentuje swoje umiejętności – zwane konkursami klasowym, które są wpisywane jako oceny kształtujące ( informacja zwrotna do rodzica) do dziennika Librus. Oceny klasyfikacyjne na I półrocze i końcowo roczne są wpisywane do dziennika Librus cyfrowo.**

**KLASA VII**

1. **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**
   1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
      1. wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
      2. wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;
      3. wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.
   2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
      1. dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;
      2. wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
      3. ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;
      4. demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;
      5. demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.
2. **Aktywność fizyczna.**
   1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
      1. omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
      2. wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;
      3. wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
      4. charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);
      5. opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;
      6. wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.
   2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
      1. wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
      2. uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;
      3. planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
      4. uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;
      5. wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);
      6. planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;
      7. opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
      8. wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
      9. wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
      10. wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;
      11. diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
      12. przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.
3. **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.**
   1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
      1. wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
      2. wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.
   2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
      1. stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
      2. potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.
4. **Edukacja zdrowotna.**
   1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
      1. wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
      2. omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
      3. omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
      4. wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
      5. wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.
   2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
      1. opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;
      2. dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
      3. demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze

**Skala ocen: (Oceny klasyfikacyjne na I półrocze i końcowo roczne są wpisywane do dziennika Librus cyfrowo)**

CELUJACY - wykonanie wzorowe

BARDZO DOBRY – wykonanie w pełni poprawne, pełne, swobodne

DOBRY – wykonanie prawidłowe z drobnymi niedociągnięciami

DOSTATECZNY – wykonanie w miarę poprawne z błędami średniej skali

DOPUSZCZAJACY – wykonanie z dużymi błędami

NIEDOSTATECZNY - nieprzystąpienie do sprawdzianu( bez podania powodu). Dopuszcza się odstępstwa od ww. kryteriów, w przypadku długotrwałej choroby lub kontuzji. Wykonywanie ocenianego elementu technicznego lub umiejętności ruchowej, będące obrazem i efektem PRACY (WYSIŁKU) ucznia, będzie premiowane wyższą oceną. Szczegółowe kryteria oceny semestralnej lub rocznej z wychowania fizycznego

OCENA CELUJĄCA Uczeń wkłada możliwie największy wysiłek w realizacje założonych celów. Ocenę celującą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie: a) postawy i kompetencji społecznych spełnia kryteria: - 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, - bardzo chętnie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej, - reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,

a) - 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 kryteria: - uczeń wykazuje bardzo dużą aktywność na rzecz sportu i rekreacji - 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; - uczeń wykazuje wzorowa postawę, zachowanie i zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego spełnia kryteria: - zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania, - samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych, -uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego, - podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej spełnia kryteria: - zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych, - wzorowo wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji i umiejętności ruchowe 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;

e) wiadomości spełnia kryteria: - zalicza odpowiedzi ustne , - 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

OCENA BARDZO DOBRA Uczeń wkłada bardzo duży wysiłek w realizacje założonych celów. Ocenę bardzo dobrą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia kryteria): - jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, - nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych, uczeń może nie uczestniczyć we wszystkich zajęciach bez uzasadnionego usprawiedliwienia 2 raz w ciągu semestru ( nie wliczając w to nieobecności , nie ćwiczenia spowodowanych zwolnieniem lekarskim), - chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej, -reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie gminnym, -niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych, - niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć spełnia kryteria: - w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji, - 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;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego spełnia kryteria: - zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania, - poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela, - uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego, - czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej spełnia kryteria: - zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności 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 umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć, - stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości spełnia kryteria: - zalicza odpowiedzi ustne 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

OCENA DOBRA Uczeń wkłada duży wysiłek w realizacje założonych celów. Ocenę dobrą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych spełnia kryteria: - jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów, - nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych rodzinnych lub osobistych, uczeń może nie uczestniczyć w zajęciach bez uzasadnionego usprawiedliwienia 2 razy w ciągu semestru. ( nie wliczając w to nieobecności , nie ćwiczenia spowodowanych zwolnieniem lekarskim), - 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 fizyczne w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć spełnia kryteria: - w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji, - dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyn} - nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych - prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę po prawnie pod względem merytorycznym i metodycznym, - potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przy gotować 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 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 wyraźną namową nauczyciela, - uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego, - raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej spełnia 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 zazwyczaj 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;

e) wiadomości spełnia kryterium: - zalicza odpowiedzi ustne 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.

OCENA DOSTATECZNA Uczeń wkłada niewielki wysiłek w realizacje założonych celów. Ocenę dostateczną na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnym otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a)postawy i kompetencji społecznych spełnia kryteria: - jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie udziału w lekcjach z różnych powodów, - nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych, uczeń nie uczestniczy w zajęciach 3 razy w ciągu semestru. ( nie wliczając w to nieobecności, nie ćwiczeń spowodowanych zwolnieniem lekarskim), - nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego 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 kryteria: - w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji - nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny - nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchów - nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształcących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym - nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotoryczym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, - umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń, często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, -dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia; - sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 2 kryteria): - zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w 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 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;

c) aktywności fizycznej spełnia 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;

d) wiadomości spełnia kryteria: - zalicza odpowiedzi ustne 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.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA Uczeń sporadycznie wkłada wysiłek w realizacje założonych celów. Ocenę dopuszczającą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnej otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych spełnia kryteria: - bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju, - często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych rodzinnych lub osobistych, - 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 fizyczni w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć spełnia kryterium: -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 psychomotoryczny przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, - umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń, - bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współćwiczących, - nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły; ) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego spełnia kryteria: - zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania, 65 - 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;

c) aktywności fizycznej spełnia kryteria: - 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,

d) wiadomości (spełnia kryteria): -zalicza odpowiedzi ustne na ocenę dopuszczającą, - stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego, - posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego, - wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju

. OCENA NIEDOSTATECZNA Uczeń nie wkłada wysiłku w realizacje założonych celów. Ocenę niedostateczną na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych: - prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju - bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych - nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej, - nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych - nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie 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 ruchów - 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

c) 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;

d) aktywności fizycznej: - nie zalicza sprawdzianów umiejętności ruchowych , 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, - 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; e) wiadomości: - nie zalicza odpowiedzi ustnych, , - uczeń charakteryzuje się niewiedzą w zakresie wychowania fizycznego wszystkie oceny cząstkowe podlegają poprawie w terminie uzgodnionym z Uczeń ma prawo wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości, np. obniżona wysokość przyrządu