**SYSTEM OCENIANIA**

**Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**1. Założenia ogólne**

1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią

wewnątrz szkolnego systemu oceniania szkoły.

1. Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
2. Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
3. Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.
4. Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach po za szkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej itp.
5. Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
6. Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym ,na koniec pierwszego i drugiego semestru.
7. Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
8. 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.
9. Ocena może być obniżona o jeden stopień.
10. Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczo-nych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii [Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.].
11. 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.].
12. Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec semestru lub roku szkolnego.
13. Rada pedagogiczna szkoły, w której uczeń opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.
14. Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.
15. 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

6 – celujący

**Wymagania szczegółowe w klasie VIII szkoły podstawowej**

W klasie VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następują-ce obszary aktywności ucznia:

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczną (kontrola):
   * siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w cza-sie 30 s [według MTSF],
   * gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
   * skok w dal z miejsca [według MTSF],
   * bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
   * bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],
   * pomiar siły względnej [według MTSF]:
   * zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
   * podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
   * biegi :
   * na dystansie50 m i 150 m
   * na dystansie 300 m
   * na dystansie 800 m – wszyscy ,
   * na dystansie 1000 m – chłopcy,
   * pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera [opis i kryteria w aneksie],
4. umiejętności ruchowe:
   * gimnastyka:

**‒**przerzut bokiem,

**‒**„piramida” dwójkowa,

* + piłka nożna:

**‒**zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy, **‒**prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

* + koszykówka:

**‒** zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu

po podaniu od współćwiczącego,

**‒** podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

* + piłka ręczna:

**‒**rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współćwiczącego,

**‒**poruszanie się w obronie „każdy swego”,

* + piłka siatkowa:

**‒**wystawienie piłki sposobem oburącz górnym,

- odbicia w parach

**‒**zagrywka sposobem dolnym i górnym z 9 m od siatki,

- gra właściwa 6x6

1. wiadomości:
   * wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
   * zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej,
   * wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

* uczeń wymienia pozytywne czynniki zdrowia,
* uczeń zna zagrożenia wynikające z anoreksji.

**Szczegółowe kryteria oceny półrocznej lub rocznej z wychowania fizycznego**

**1) Ocena celująca**

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

1. **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 gminy i powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,

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

1. **uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;**
2. **systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów):**
   * w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 100% zajęć,
   * w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
   * wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
   * pokazuje i demonstruje większość umiejętności ruchowych,
   * prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo po-prawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
   * potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przy-gotować się do wybranego fragmentu zajęć,
   * umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,
   * w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
3. poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły; **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 5 kryteriów):**
   * zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
   * samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby 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;
4. **aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 5 kryteriów):**
   * 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;
5. **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 5 kryteriów):**
   * zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
   * samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby 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;
6. **aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 5 kryteriów):**
   * 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, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
     + posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
     + wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.
     + ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.
2. **Ocena bardzo dobra**

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

1. **postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 4 kryteria):**
   * jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. po-siada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów,
   * nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
   * charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
   * używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
   * chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
   * reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie gminnym lub powiatowym
   * niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
   * niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym,
   * jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;

1. **systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 4 kryteria):**
   * w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 90–94% zajęć,
   * w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
   * bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapita-na drużyny,
   * pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowe,
   * prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
   * potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przy-gotować się do wybranego fragmentu zajęć,
   * umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
   * stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
   * stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;
2. **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 4 kryteria):**
   * zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
   * poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,
   * uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
   * dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
   * oblicza wskaźnik BMI,
   * czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;
3. **aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 4 kryteria):**
   * zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z nie-wielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
   * ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
   * potrafi wykonywać ćwiczenia o dużym stopniu trudności,
   * wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza,
   * stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,
   * stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;
4. **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.

**3) Ocena dobra**

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

1. **postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 3 kryteria):**
   * jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
   * nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
   * charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
   * nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do 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;
2. **systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 3 kryteria):**
   * w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 85–89% zajęć,
   * w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
   * dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
   * nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
   * prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę po-prawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
   * potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przy-gotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygtowanie 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;
3. **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 3 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,
   * dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
   * oblicza wskaźnik BMI,
   * raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;
4. **aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 3 kryteria):**
   * zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z nie-wielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
   * wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
   * potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,
   * wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
   * nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
   * stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;
5. **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.

**4) Ocena dostateczna**

Ocenę dostateczną na pierwsze półrocze 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,
   * 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;
2. **systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 2 kryteria):**
   * w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 80–84% zajęć,
   * w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
   * nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
   * nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
   * nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
   * nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
   * umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
   * często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
   * dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;
3. **sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 2 kryteria):**
   * zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w pro-gramie nauczania,
   * wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną,
   * nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
   * nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
   * nie oblicza wskaźnika BMI,
   * nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
   * nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;
4. **aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 2 kryteria):**
   * zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z duży-mi błędami technicznymi lub taktycznymi,
   * wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
   * potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,
   * wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
   * nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
   * stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;
5. **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 pierwsze półrocze 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;
2. **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;
3. **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;
4. **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.
5. **Ocena niedostateczna**

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

1. **postawy i kompetencji społecznych:**
   * prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
   * bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
   * charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej,
   * zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły,
   * nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
   * nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
   * nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
   * nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;
2. **systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:**
   * w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy poniżej 70% obowiązkowych zajęć,
   * w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w cza-sie lekcji,
   * nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
   * nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
   * nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
   * nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
   * nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń,
   * nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji zawsze zagraża zdrowiu, a nawet życiu współćwiczących,
   * nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, a nawet często je niszczy i dewastuje;
3. **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;
4. **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;
5. **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.

**6.9. Postanowienia końcowe**

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