**Wymagania edukacyjne i kryteria oceniania z wychowania fizycznego dla klasy VII i VIII**

**I. 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.

**II. 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.

**III. 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.

**IV. 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.

**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)…”

**Treści kształcenia**

**I. 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, m.in.:

‒ intensywnie rosną kości długie,

‒ zmieniają się proporcje ciała,

‒ występuje przyrost masy ciała u dziewcząt i chłopców,

‒ szybki rozwój drugorzędnych cech płciowych,

‒ mogą wystąpić zaburzenia ciśnienia krwi i szybkości tętna,

‒ chłopcy chętniej uprawiają sport, odczuwają potrzebę ruchu

i ćwiczeń fizycznych,

‒ dziewczęta mogą unikać aktywności fizycznej, szczególnie tej

o większej intensywności,

‒ może wystąpić zjawisko zaburzenia koordynacji ruchowej,

‒ u chłopców obserwuje się wzrost siły mięśniowej (Bielski 2012).

2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej, m.in.:

‒ próby Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej,

‒ Test Coopera,

‒ Indeks Sprawności Fizycznej K. Zuchory.

3) wie, jakie zastosowanie mają siatki centylowe do oceny własnego

rozwoju fizycznego na podstawie:

‒ masy ciała,

‒ wysokości ciała,

‒ BMI.

**2. W zakresie umiejętności. Uczeń:**

1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie potrafi

określić swój rozwój fizyczny na podstawie siatek centylowych

lub obliczając wskaźnik BMI,

2) wykonuje próby Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej,

Testu Coopera,

3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej na podstawie

samokontroli i samooceny sprawności fizycznej według prób

Indeksu Sprawności Fizycznej K. Zuchory,

4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących:

‒ zdolności szybkościowe, np. biegi krótkie, starty z różnych pozycji

wyjściowych, biegi z przyspieszeniem,

‒ zdolności wytrzymałościowe, np. biegi średnie i długie 600–

1000 m, biegi przełajowe, zabawy biegowe,

‒ zdolności siłowe, np. ćwiczenia z pokonywaniem własnego oporu

ciała lub oporu współćwiczącego, podnoszenie i przenoszenie

różnych przyborów, np. piłki lekarskie, tory przeszkód, rzuty piłkami

lekarskimi,

‒ zdolności koordynacyjne, np. ćwiczenia gimnastyczne, technika

i taktyka w grach zespołowych, sporty indywidualne,

‒ gibkość, np. zestaw ćwiczeń rozciągających.

5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę

ciała, m.in.:

‒ ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej,

‒ ćwiczenia wzmacniające mięśnie klatki piersiowej,

‒ ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu i pośladków,

‒ ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha,

‒ ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg i stóp,

‒ ćwiczenia rozciągające mięśnie przykurczone,

‒ przyjmowanie i świadome utrzymywanie prawidłowej postawy

ciała, np. siedząc w ławce, przy komputerze, stojąc, wykonując

drobne prace porządkowe,

‒ ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie różnych przedmiotów.

**II. Aktywność fizyczna.**

**1. W zakresie wiedzy. Uczeń:**

1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego,

2) wskazuje korzyści, które wynikają z aktywności fizycznej w terenie,

3) charakteryzuje nowoczesne urządzenia techniczne oraz aplikacje

internetowe do oceny dziennej aktywności fizycznej, m.in.:

‒ **Endomondo** – to jedna z najpopularniejszych aplikacji sportowych

(aż 25 mln użytkowników). Nie bez powodu określana

jest jako „trener sportowy”. Aplikacja zapisuje pokonane trasy

i rekordy. Rejestruje czas trwania aktywności, prędkość, dystans

i kalorie. Aplikacja dostępna zarówno na iPhone’y, jak i smartfony

z Androidem oraz Windows Phone,

‒ **Ground Miles** – aplikacja zachęca do aktywności fizycznej. I chodzi

tu przede wszystkim o ruch w najprostszej postaci – chodzenie.

Aplikacja pozwala śledzić pokonany dystans, pomaga zdobywać

cele, liczy kalorie,

‒ **Workout Trainer** – aplikacja pozwala śledzić pokonany dystans,

pomaga zdobywać cele, liczy kalorie,

‒ **Google Fit** – to obecnie jedna z najpopularniejszych aplikacji dla

aktywnych. Wspiera nie tylko smartfony, ale także zegarki z systemem

Android Wear oraz smartbandy firmy Xiaomi oraz wiele

innych urządzeń. Monitorowanie aktywności, wgląd we wszelkie

statystyki, planowanie treningów – to jedne z wielu jej możliwości.

Wszystko sprowadza się do bardziej świadomego treningu

oraz większej motywacji,

‒ **Runtastic** – to rozbudowana platforma do monitorowania naszej

aktywności fizycznej. Pozwala rejestrować treningi, dopasowywać

je do swoich potrzeb, analizować, czy też dzielić się wynikami

ze znajomymi (Chwiałkowska 2013, Mynarski 2013, Zadarko-

Domaradzka, Zadarko 2016).

4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej, w tym:

‒ pilates – system ćwiczeń fizycznych wynikających z połączenia

jogi, baletu i ćwiczeń izometrycznych. Celem tego systemu ćwiczeń

jest rozciągnięcie i uelastycznienie wszystkich mięśni ciała.

Twórca to Niemiec Josef Humbertus Pilates (początek XX wieku)

[Wikipedia],

‒ zumba – system ćwiczeń fizycznych polegający na połączeniu elementów

tańców latynoamerykańskich i ćwiczeń fitness. Twórcą

jest Kolumbijczyk Alberto „Beto” Pereza w latach 90. XX wieku

‒ nordic walking – forma treningu rekreacyjnego polegająca na

marszu ze specjalnymi kijkami, zapoczątkowana w Finlandii

w latach 20. XX wieku jako forma całorocznego treningu dla biegaczy

narciarskich. Zasady treningu nordic walking jako pierwszy

opisał Marko Kantanev w 1997 roku.

5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy,

6) wyjaśnia następujące pojęcia:

‒ idea olimpijska – według Barona Pierre de Coubertina w zmaganiach

sportowych „ważny jest udział, a nie zwycięstwo”, sport to

metoda wychowania współczesnego człowieka, etyka w sporcie

powinna być obecna na co dzień, na czas igrzysk olimpijskich

wszystkie konflikty wojenne powinny być zawieszane, wszyscy

sportowcy są równi itp.,

‒ idea paraolimpijska – jest to umożliwienie współzawodnictwa sportowego

osobom niepełnosprawnym fizycznie na podobnych zasadach,

jak to jest przyjęte w ramach igrzysk olimpijskich. Pierwsze

Igrzyska Paraolimpijskie odbyły się w 1960 roku. Natomiast w 1988

roku paraolimpijczycy zostali uznani za członków ruchu olimpijskiego

i od tego czasu mogą rywalizować na obiektach IO w 2–3 tygodnie

po ich zakończeniu [www.paralympic.org.pl/index.php],

‒ olimpiady specjalne – to forma uczestnictwa osób niepełnosprawnych

intelektualnie w różnych dyscyplinach i konkurencjach

sportowych. Mottem olimpiad specjalnych są następujące

słowa „Pragnę zwyciężyć, lecz jeśli nie będę mógł zwyciężyć,

niech będę dzielny w swym wysiłku”

**2. W zakresie umiejętności. Uczeń:**

1) wykonuje i stosuje w grze:

‒ zwód pojedynczy przodem (w koszykówce, piłce ręcznej i piłce

nożnej),

‒ obronę „każdy swego” (koszykówka, piłka ręczna, piłka nożna),

‒ wystawienie piłki, zbicie lub inna forma ataku, np. przez „plasowanie”

(piłka siatkowa),

‒ rzut na bramkę z wyskoku (piłka ręczna),

‒ ustawia się w ataku pozycyjnym w piłce ręcznej, koszykówce, piłce

nożnej,

‒ potrafi rozegrać atak szybki w koszykówce, piłce ręcznej i piłce

nożnej,

‒ potrafi ustawić się do bloku w siatkówce.

2) uczestniczy w grach szkolnych, uproszczonych i właściwych jako zawodnik

i sędzia:

‒ grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w koszykówce,

‒ grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w piłce ręcznej,

‒ grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w piłce siatkowej,

‒ grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w piłce nożnej,

‒ grach drużynowych i indywidualnych: „Dwa ognie”, „Cztery ognie”,

„Kwadrant”, Tenis stołowy, Badminton, Ringo.

3) planuje szkolne i klasowe rozgrywki sportowe w grach zespołowych

i indywidualnych według systemu pucharowego i „każdy z każdym”,

np. klasowy turniej tenisa stołowego, szkolna liga koszykówki itp.,

4) uczestniczy w grze w kwadraty pochodzącej z Australii,

5) wykonuje ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne:

‒ stanie na rękach przy drabinkach z asekuracją,

‒ wykonuje przerzut bokiem,

‒ piramidę dwójkową lub trójkową według inwencji uczniów.

6) wykonuje układ gimnastyczny w oparciu o własną ekspresję ruchową,

który jest połączeniem następujących elementów:

‒ stania na rękach,

‒ przewrotu w przód,

‒ przewrotu w tył do rozkroku.

7) wykonuje skok kuczny przez skrzynię ustawioną wszerz,

8) wykonuje układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce,

9) wykonuje wymyk na niskim drążku z postawy zwieszonej,

10) wykonuje podstawowe kroki i figury oraz układ polki i walca wiedeńskiego,

11) pokonuje trasę biegu na orientację, na odcinku 1200–1500 m,

12) przekazuje pałeczkę sztafetową w strefie zmian,

13) z rozbiegu skacze w dal sposobem naturalnym po odbiciu ze strefy

lub belki,

14) wykonuje serię przeskoków nad piłkami lekarskimi 1–2 kg z odbicia

jednonóż,

15) umie wykorzystać urządzenia, takie jak: Endomondo, Ground Miles,

Workout Trainer, Google Fit, Runtastic do oceny własnej – dziennej

aktywności fizycznej,

16) prowadzi rozgrzewkę do zajęć ruchowych z gimnastyki, gier zespołowych,

lekkoatletyki, gier indywidualnych oraz gier i zabaw ruchowych,

17) zabawy ruchowe na śniegu,

18) start niski, biegi krótkie: 60–100 m, biegi sztafetowe,

29) start wysoki, biegi średnie i długie: 600–1000 m,

20) rzuty piłką lekarską: 3 kg

**III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.**

**1. W zakresie wiedzy. Uczeń:**

1) wymienia przyczyny wypadków w czasie zajęć ruchowych, które

najczęściej wynikają, m.in. z:

‒ niewłaściwej organizacji zajęć,

‒ zbyt licznej grupy ćwiczących,

‒ nieprawidłowego rozmieszczenia przyrządów i urządzeń sportowych,

‒ mało intensywnej rozgrzewki,

‒ nieprzestrzegania zasad budowy lekcji wychowania fizycznego.

2) wymienia sposoby zapobiegania wypadkom na zajęciach ruchowych,

m.in.:

‒ ćwiczenia zawsze w stroju sportowym,

‒ wykonywania zadań ruchowych dostosowanych do indywidualnych

możliwości sprawnościowych,

‒ dbania o ład, porządek i merytoryczno-metodyczną organizację

zajęć ruchowych,

‒ zdejmowania do zajęć ruchowych dodatkowych rzeczy osobistych,

np. zegarków, pierścionków, łańcuszków, okularów itp.

**2. W zakresie umiejętności. Uczeń:**

1) stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji, m.in.:

‒ wykonuje ćwiczenia tylko w miejscach właściwie zabezpieczonych,

np. za pomocą materacy,

‒ w wykonaniu ćwiczenia korzysta z podtrzymania lub pomocy nauczyciela

lub współćwiczącego,

‒ bezpiecznie przenosi urządzenia i sprzęt sportowy,

‒ umie wykonać podstawowe ćwiczenia samoasekuracyjne, np.

w gimnastyce („zawrotkę” po staniu na rękach bez oparcia, przewrót

w przód po staniu na rękach bez punktu podparcia).

2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć

ruchowych, m.in.:

‒ umie powiadomić o zaistniałym zdarzeniu właściwe służby ratownicze,

‒ potrafi udzielać pierwszej pomocy,

‒ podejmuje działania w celu zabezpieczenia miejsca wypadku,

‒ umie korzystać ze szkolnej apteczki.

**IV. Edukacja zdrowotna.**

**1. W zakresie wiedzy. Uczeń:**

1) wymienia pozytywne czynniki zdrowia, m.in.:

‒ aktywność fizyczna,

‒ profilaktyczne badania,

‒ właściwy sposób odżywiania,

‒ odpowiednia ilość snu,

‒ realizacja własnych zainteresowań i hobby.

2) wymienia negatywne czynniki zdrowia, m.in.:

‒ stres,

‒ przemęczenie,

‒ niewłaściwe odżywianie,

‒ brak aktywności fizycznej,

‒ unikanie badań kontrolnych i profilaktycznych,

‒ nadużywanie alkoholu,

‒ wady i schorzenia o podłożu endogennym (wrodzonym),

‒ nieodpowiednie relacje z rówieśnikami lub przyjaciółmi,

‒ wie, że na prawie wszystkie pozytywne lub negatywne czynniki

zdrowia może mieć pośredni lub bezpośredni wpływ.

3) wie, jakie są metody konstruktywnego redukowania nadmiernego

stresu, m.in.:

‒ uprawianie lubianej formy aktywności fizycznej, np. jazdy na rowerze,

na nartach, wycieczki w góry itd.,

‒ odwracanie uwagi lub eliminowanie z najbliższego otoczenia

czynnika stresującego,

‒ realizacja własnego hobby,

‒ stosowanie technik relaksacyjnych i relaksujących,

‒ pełna kontrola swojego zachowania,

‒ słuchanie odpowiedniej muzyki itp.

4) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych

w aspekcie podejmowania aktywności fizycznej, m.in.:

‒ mogą obniżać poziom sprawności i wydolności fizycznej,

‒ zaburzać koordynację ruchową,

‒ prowadzić do nieregularnej pracy serca – zaburzenia rytmu pracy

serca,

‒ występuje wzrost ciśnienia tętniczego,

‒ brak motywacji do wszelkiej aktywności, w tym aktywności fizycznej,

‒ apatia, zniechęcenie, znużenie,

‒ trwałe uzależnienie organizmu.

5) wymienia przyczyny i skutki otyłości.

6) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie

w okresie dojrzewania, m.in.:

‒ codzienne mycie, szczególnie miejsc intymnych,

‒ noszenie odzieży oddychającej, np. z bawełny,

‒ używanie odpowiednich kosmetyków,

‒ częsta zmiana odzieży osobistej.

**2. W zakresie umiejętności. Uczeń:**

1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając m.in.:

‒ odpowiednie proporcje pomiędzy nauką w szkole i w domu a aktywnym

wypoczynkiem, np. na świeżym powietrzu,

‒ podejmuje różne formy aktywności fizycznej w czasie pozaszkolnym

i pozalekcyjnym,

‒ przyjmuje właściwą postawę ciała przy wykonywaniu różnorodnych

czynności i zadań w domu.

2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb, m.in.:

‒ zestaw ćwiczeń oddechowych,

‒ wykonuje ćwiczenia relaksacyjne w pozycjach niskich, np. w leżeniu

przodem, tyłem, na boku,

‒ potrafi świadomie napinać i rozluźniać określone grupy mięśni.

3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów

o różnym ciężarze i różnej wielkości, m.in.:

‒ zawsze podnosi i przenosi przedmioty przy wyprostowanym

kręgosłupie,

‒ umie przyjąć odpowiednią pozycję ciała do podniesienia cięższego

przedmiotu,

‒ potrafi ocenić swoją realną siłę do przenoszenia przedmiotów

o danym ciężarze.\_\_

**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:

**a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 5**

**kryteriów):**

 jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in.

posiada odpowiedni strój sportowy,

 nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych,

rodzinnych lub osobistych,

 charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,

 używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych

z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela

czy innych pracowników szkoły,

 bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego

na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,

 reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie po79

wiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,

 systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,

 jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;

**uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub**

**sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej**

**w czasie wolnym;**

**b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co**

**najmniej 5 kryteriów):**

 w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 95–100% zajęć,

 w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia

w czasie lekcji,

 wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana

drużyny,

 pokazuje i 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;

**c) 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;

**d) 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;

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

 zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub

celującą,

 stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych

oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania

fizycznego,

 posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,

 wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń

sportowych w kraju i za granicą.

 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:

**a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 4**

**kryteria):**

 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,

 jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;

**b) 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 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 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;

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

**a) 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;

**b) 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 poprawnie

pod względem merytorycznym i metodycznym,

 potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować

się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie

wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,

 umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować

miejsce ćwiczeń,

 nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania

fizycznego,

 dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych

szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji

wychowawczej prowadzącego zajęcia;

**c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 3**

**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;

**d) 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 właściwej lub szkolnej,

 stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie

wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach

różnych szczebli;

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

 zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą,

 stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych,

które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,

 posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,

 wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń

sportowych w kraju i za granicą,

 ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

**4) Ocena dostateczna**

Ocenę dostateczną na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego

otrzymuje uczeń, który w zakresie:

**a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 2**

**kryteria):**

 jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada

odpowiedni strój sportowy, ale często 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;

**b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co**

**najmniej 2 kryteria):**

 w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 80–84% zajęć,

 w sposób dostateczny wykonuje 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;

**c) 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;

**d) 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;

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

 zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną,

 stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz

zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania

fizycznego,

 posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,

 wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń

sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

**5) Ocena dopuszczająca**

Ocenę dopuszczającą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego

otrzymuje uczeń, który w zakresie:

**a) 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;

**b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co**

**najmniej 1 kryterium):**

 w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 70–79% zajęć,

 w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,

 nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,

 nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,

 nie potrafi 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;

**c) 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;

**d) 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;

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

 zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dopuszczającą,

 stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz

zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania

fizycznego,

 posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,

 wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń

sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

**6) Ocena niedostateczna**

Ocenę niedostateczną na pierwsze półrocze 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,

 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;

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

 w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy poniżej 70% obowiązkowych

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;

**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:**

 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;

**e) wiadomości:**

 zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę niedostateczną,

 stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz

zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania

fizycznego,

 posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego

i motorycznego,

 wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy nt. bieżących

wydarzeń sportowych w 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.

\_\_