**Wymagania edukacyjne i kryteria oceniania z wychowania fizycznego dla klasy VI**

**I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**

**1. W zakresie wiedzy. Uczeń:**

1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej

próby testowej (np. Test Coopera),

2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej

próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka

kręgosłupa),

3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę

ciała.

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

1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość

tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane

wyniki,

2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia

gibkościowe, indywidualnie i z partnerem,

3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane

indywidualnie i z partnerem.

**II. Aktywność fizyczna.**

**1. W zakresie wiedzy. Uczeń:**

1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych

gier zespołowych,

2) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju

europejskiego,

3) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych

grach zespołowych,

4) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku

(np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej),

5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady,

6) rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.

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

1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa

i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku,

podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu

po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu,

odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na

trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo,

2) uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych,

3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego,

4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną,

5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu,

6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np.

stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem),

7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem

lub bez,

8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją,

9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych,

10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego,

11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego,

12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu,

13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody,

14) przeprowadza fragment rozgrzewki.

**III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.**

**1. W zakresie wiedzy. Uczeń:**

1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie

rywalizacji sportowej,

2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub

życia,

3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego,

4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach

w różnych porach roku.

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

1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych,

2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i z urządzeń sportowych,

3) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).

**IV. Edukacja zdrowotna.**

**1. W zakresie wiedzy. Uczeń:**

1) wyjaśnia pojęcie zdrowia,

2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia,

3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu,

4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską

temperaturą,

5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami

aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).

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

1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała

w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania

różnych codziennych czynności,

2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym,

3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

**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,

27

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).

**Treści kształcenia**

**I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**

**1. W zakresie wiedzy. Uczeń:**

1) wie, że wydolność i wytrzymałość organizmu można kontrolować za

pomocą Testu Coopera, który polega na przebiegnięciu określonego

dystansu w ciągu 12 minut, zna kryteria oceny Testu Coopera dla

swojego wieku,

2) wie, jakie są kryteria oceny siły mięśni brzucha i gibkości dolnego

odcinka kręgosłupa według prób Międzynarodowego Testu Sprawności

Fizycznej,

3) wskazuje grupy mięśniowe, które odpowiadają za prawidłową postawę

ciała:

‒ mięśnie szyi,

‒ mięśnie klatki piersiowej,

‒ mięśnie brzucha,

‒ mięśnie biodrowo-lędźwiowe,

‒ mięsień czworogłowy uda,

‒ mięsień prostownik grzbietu,

‒ mięśnie pośladkowe,

‒ mięśnie kulszowo-goleniowe.

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

1) wykonuje bieg 12-minutowy – Test Coopera, zwis na drążku na ugiętych

rękach, podciąganie na drążku, siady z leżenia tyłem, skłon tułowia

w przód w staniu – według prób Międzynarodowego Testu Sprawności

Fizycznej, z pomocą nauczyciela interpretuje swoje wyniki na przykładzie

tabel sprawności i wydolności fizycznej według MTSF,

2) demonstruje ćwiczenia mięśni posturalnych ramion, nóg, tułowia

w pozycjach wysokich, niskich, podporach w płaszczyźnie strzałkowej,

czołowej, poprzecznej i złożonej, wykonuje ćwiczenia kształtujące

gibkość z przewagą skurczów izotonicznych mięśni, umie

przyjąć i utrzymać właściwą pozycję ciała w trakcie ćwiczeń, które

poprawiają gibkość, ćwiczenia wykonuje indywidualnie lub z partnerem,

3) wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne indywidualnie

i z partnerem, m.in.:

‒ ćwiczenia stereotypowe,

‒ ćwiczenia, które kształtują zachowanie równowagi w miejscu

i w ruchu,

‒ ćwiczenia polegające na wykonywaniu szybkich obrotów, zwrotów,

padów, przewrotów, łączenie tych ćwiczeń,

‒ ćwiczenia asymetryczne,

‒ ćwiczenia wykonywane w nietypowych pozycjach wyjściowych,

‒ ćwiczenia z nietypowymi ruchami w połączeniu z ich zasadniczą

formą,

‒ ćwiczenia wykonywane w nietypowych warunkach zewnętrznych,

‒ ćwiczenia z różnych dyscyplin sportowych [Spieszny 2002].

**II. Aktywność fizyczna.**

**1. W zakresie wiedzy. Uczeń:**

1) wymienia podstawowe przepisy i zasady gry w:

‒ minipiłkę ręczną,

‒ minikoszykówkę,

‒ minipiłkę siatkową,

‒ minipiłkę nożną,

‒ „dwa ognie”,

‒ „cztery ognie”,

‒ „kwadranta”,

‒ badmintona,

‒ tenisa stołowego,

‒ ringo.

2) opisuje zasady zabawy ruchowej „Super balon” (Szwecja),

3) wie, jak wygląda obrona „każdy swego”, atak szybki w minigrach zespołowych,

4) wie, że dzieci i młodzież w wieku szkolnym powinny uczestniczyć

w codziennej umiarkowanej aktywności fizycznej trwającej co najmniej

60 minut (według WHO i UE],

5) zna pojęcie rozgrzewki jako wszechstronnego przygotowania organizmu

do wysiłku fizycznego w trakcie zajęć ruchowych, wymienia

podstawowe zasady przeprowadzenia rozgrzewki, m.in.:

‒ czas trwania rozgrzewki do lekcji zawiera się w przedziale 10–15

minut,

‒ ćwiczenia rozgrzewkowe zaczynamy od ruchów wykonywanych

z mniejszą intensywnością, np. zabawy bieżnej, orientacyjno-porządkowej

lub biegu w wolnym tempie (truchtu),

‒ w trakcie truchtu możemy wykonywać dodatkowe ćwiczenia ramion

i nóg (krążenia, wymachy, kroki odstawno-dostawne, biegi

krokiem skrzyżnym, z obrotami itp.),

‒ w trakcie ćwiczeń w miejscu rozgrzewamy poszczególne stawy:

kręgów szyjnych, barkowe, łokciowe, promieniowo-nadgarstkowe,

biodrowe, kolanowe, skokowo-goleniowe (krążenia, skłony,

wspięcia na palce, wstępy na podwyższenie),

‒ w dalszej części prowadzimy tzw. ćwiczenia rozciągające, które

poprawiają elastyczność mięśni (np. stretching),

‒ rozgrzewkę kończymy ćwiczeniami przygotowującymi do zadań

głównych lekcji, np. szybkimi przebieżkami (do biegów 30–60 m)

lub seriami podskoków,

‒ należy pamiętać, aby w trakcie rozgrzewki ćwiczenia były wykonywane

seriami z odpowiednią ilością powtórzeń (2–3 serie po

8–10 powtórzeń) na każdą grupę mięśni,

‒ bardzo ważne jest wykonywanie ćwiczeń rozgrzewkowych we

właściwych pozycjach wyjściowych.

6) wie, że starożytne igrzyska olimpijskie zostały zapoczątkowane

w Olimpii w Grecji w 776 r. p.n.e., trwały pięć dni, w czasie trwania

igrzysk nie prowadzono działań wojennych, za wygranie konkurencji

zawodnik otrzymywał wieniec z gałązek wawrzynu (laur olimpijski),

był sławny i nosił tytuł olimpionika, rywalizacja sportowa

odbywała się w duchu fair play. Nowożytne igrzyska olimpijskie

zostały zapoczątkowane także w Grecji w Atenach – 1896 r. Prawo

do organizacji igrzysk otrzymuje miasto, a nie państwo, jest to największa

i najbardziej prestiżowa impreza sportowa na świecie. Za

organizację igrzysk odpowiada Międzynarodowy Komitet Olimpijski.

W trakcie igrzysk wszyscy sportowcy przebywają w tzw. wiosce

olimpijskiej. Igrzyska letnie i zimowe odbywają się co cztery lata.

W dotychczasowej historii w Polsce nie odbyły się igrzyska olimpijskie.

Ideę nowożytnych igrzysk olimpijskich wznowił Baron Pierre

de Coubertin. Symbole olimpijskie to: flaga olimpijska, motto olimpijskie,

hymn olimpijski, ogień olimpijski.

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

1) wykonuje i stosuje w grze:

‒ kozłowanie piłki w marszu i biegu prawą i lewą ręką ze zmianą

tempa i kierunku poruszania się (w minikoszykówce i minipiłce

ręcznej),

‒ prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą i lewą nogą ze

zmianą tempa i kierunku poruszania się (w minipiłce nożnej),

‒ podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu i biegu,

‒ podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu i biegu

kozłem (w minikoszykówce),

‒ podanie piłki jednorącz półgórne w marszu i biegu kozłem (w minipiłce

ręcznej),

‒ rzut piłki z biegu do kosza (dwutakt),

‒ rzut piłki jednorącz z biegu na bramkę (w minipiłce ręcznej),

‒ strzał piłki do bramki prostym podbiciem z miejsca i po prowadzeniu

piłki (w minipiłce nożnej),

‒ odbicia piłki sposobem oburącz górnym indywidualnie i w parach

(w minipiłce siatkowej),

‒ odbicia piłki sposobem oburącz dolnym indywidualnie i w parach

(w minipiłce siatkowej),

‒ rozegranie piłki w trójkach (odbicia sposobem oburącz górnym

i dolnym) „na trzy”,

‒ zagrywka sposobem dolnym z odległości 4–5 m,

‒ chwyt i rzut kółka ringo jednorącz,

‒ chwyty i rzuty piłki w grze „Dwa ognie”,

‒ chwyty i rzuty piłki w grze „Cztery ognie”,

‒ odbicia piłki w grze „Kwadrant”,

‒ odbicia forhendem i bekhendem w badmintonie,

‒ odbicia forhendem i bekhendem w tenisie stołowym.

2) uczestniczy w minigrach:

‒ zabawach ruchowych i grze uproszczonej, szkolnej, właściwej

w minikoszykówce,

‒ zabawach ruchowych i grze uproszczonej, szkolnej, właściwej

w minipiłce ręcznej,

‒ zabawach ruchowych i grze uproszczonej, szkolnej, właściwej

w minipiłce siatkowej,

‒ zabawach ruchowych i grze uproszczonej, szkolnej, właściwej

w minipiłce nożnej.

3) uczestniczy w zabawie lub grze z innego kraju europejskiego, np.

w zabawie „Super balon” (Szwecja) – zabawa polega na tym, że każ44

demu dziecku przywiązuje się sznurkiem lub tasiemką nadmuchany

balon do ręki lub nogi (musi być ta sama ręka lub noga u wszystkich

dzieci), na sygnał prowadzącego dzieci starają się zmiażdżyć balony

innych dzieci, wygrywa ta osoba, której udało się najdłużej ochronić

swój balon przed zniszczeniem. W zabawie może brać udział dwie

osoby lub dowolna liczba dzieci.

4) organizuje w gronie rówieśników grę w ringo,

5) wykonuje ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne:

‒ przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,

‒ przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,

‒ wykonuje stanie na rękach przy drabinkach,

‒ wykonuje podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”,

‒ wykonuje przerzut bokiem.

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

który jest połączeniem następujących elementów:

‒ postawy zasadniczej,

‒ przysiadu podpartego,

‒ przewrotu w przód,

‒ przewrotu w tył,

‒ podporu łukiem leżąc tyłem.

7) wykonuje skok rozkroczny przez kozła,

8) wykonuje układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce,

9) wykonuje podstawowe kroki i figury poloneza, walca angielskiego,

10) pokonuje trasę biegu przełajowego na odcinku 600–800 m,

11) ze startu niskiego biegnie na odcinku 40–60 m,

12) z rozbiegu rzuca piłeczką palantową na odległość,

13) z rozbiegu skacze w dal sposobem naturalnym,

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

obunóż,

15) prowadzi fragment rozgrzewki – ćwiczenia w truchcie o charakterze

ogólnorozwojowym,

16) zabawy ruchowe na śniegu.

**III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.**

**1. W zakresie wiedzy. Uczeń:**

1) wie, że przestrzeganie ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej

sprzyja zachowaniu zdrowia, obniża do minimum ryzyko wystąpienia

kontuzji, uczy zasad fair play,

2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia,

m.in.:

‒ wie, kogo należy powiadomić w razie wypadku,

‒ zna numer ratunkowy 112,

‒ umie udzielić pierwszej pomocy,

‒ wie, że na terenie szkoły o wypadkach należy niezwłocznie powiadomić

nauczycieli, wychowawców, dyrekcję szkoły,

‒ wie, jak zabezpieczyć miejsce zdarzenia,

‒ zna zasady ewakuacji.

3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego,

m.in.:

‒ wie, że w szkole ze sprzętu sportowego można korzystać tylko

w trakcie zajęć ruchowych prowadzonych przez nauczyciela,

‒ sprzętu sportowego należy używać zgodnie z jego przeznaczeniem

i funkcjami,

‒ zauważone wszelkie wady i usterki urządzeń sportowych należy

zgłaszać prowadzącemu zajęcia,

‒ sprzęt sportowy należy przenosić w ergonomiczny i bezpieczny

sposób.

4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się w górach i nad wodą

w różnych porach roku, m.in.:

‒ wie, że w górach chodzimy tylko po wyznaczonych szlakach turystycznych,

‒ w wyższe partie gór mogą chodzić tylko osoby odpowiednio

przygotowane do takiej formy turystyki,

‒ w czasie burzy należy jak najszybciej schodzić ze szczytów

i miejsc odsłoniętych,

‒ zawsze należy mieć odpowiedni strój ze szczególnym wskazaniem

na właściwe obuwie,

‒ korzysta z akwenów wodnych, na których są ratownicy i wyznaczone

kąpieliska,

‒ bezwzględnie stosuje się do wszystkich zasad regulaminu korzystania

z kąpieliska,

‒ nie przecenia swoich umiejętności pływackich.

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

1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych, m.in. korzysta z:

‒ pomocy,

‒ podtrzymania,

‒ ochrony właściwej,

‒ zna sposoby samoochrony.

2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i z urządzeń sportowych, m.in.:

‒ umie wykonać ćwiczenie na danym urządzeniu sportowym,

‒ na sprzęcie sportowym wykonuje ćwiczenia zgodnie z funkcją

danego urządzenia,

‒ umie przygotować sprzęt sportowy do lekcji,

‒ nie wykonuje ćwiczeń na urządzeniach sportowych, które nie są

odpowiednio zamocowane lub przytwierdzone do podłoża.

3) wykonuje elementy samoobrony, m.in.:

‒ potrafi zasłonić się przed dowolną formą ataku,

‒ umie wykonać dowolną formę uniku, np. poprzez odpowiedni

balans tułowiem,

‒ potrafi bezpiecznie upaść lub wykonać pad.

**IV. Edukacja zdrowotna.**

**1. W zakresie wiedzy. Uczeń:**

1) wyjaśnia pojęcie zdrowia – „Zdrowie to nie tylko całkowity brak choroby,

czy kalectwa, ale także stan pełnego, fizycznego, psychicznego

i społecznego dobrostanu (dobrego samopoczucia)” – według WHO,

2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia, m.in.:

‒ sprawność i prawidłowość funkcjonowania wszystkich narządów

i układów organizmu,

‒ odpowiednie ciśnienie krwi,

‒ poziom glukozy we krwi,

‒ EKG serca,

‒ budowa somatyczna,

‒ poziom sprawności i kondycji fizycznej,

‒ brak nadwagi i otyłości.

3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu, m.in.:

‒ hartujemy organizm tylko wtedy, kiedy jesteśmy zdrowi,

‒ elementy hartowania wprowadzamy stopniowo,

‒ w przypadku schorzeń możemy się hartować po wcześniejszej

konsultacji z lekarzem,

‒ hartować się należy w różnych warunkach klimatycznych i pogodowych,

‒ przed snem wietrzymy pokój, możemy spać przy otwartym oknie,

‒ systematycznie przez cały rok uprawiamy aktywność fizyczną na

świeżym powietrzu, np. biegamy, jeździmy na rowerze, na nartach,

rolkach,

‒ prawidłowo się odżywiamy,

‒ ubieramy się stosownie do temperatury zewnętrznej [Scholaris.pl].

4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską

temperaturą, m.in.:

‒ ograniczanie przebywania na silnym słońcu pomiędzy godziną

10.00 a 16.00,

‒ odpowiednio się ubieramy, aby nie prowadzić do przegrzewania

organizmu,

‒ stosujemy nakrycie głowy,

‒ unikamy noszenia odzieży w ciemnych i czarnych kolorach, która

może wchłaniać bardzo dużo promieni słonecznych,

‒ używamy kosmetyków do ochrony ciała przed szkodliwym działaniem

promieni słonecznych z odpowiednim filtrem UV (olejki,

kremy do opalania),

‒ przy niskich temperaturach należy właściwie się ubierać,

‒ zawsze przy niskich temperaturach stosujemy nakrycie głowy

i rękawice,

‒ dodatkowa aktywność ruchowa może obniżać uczucie zimna

i chłodu,

‒ przy zbyt niskich temperaturach pozostajemy w pomieszczeniach

zamkniętych i ogrzewanych,

‒ silny wiatr potęguje odczucie zimna.

5) wie, że zalecana aktywność fizyczna dla dzieci i młodzieży według

WHO lub UE wynosi 60 min dziennie.

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

1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała

w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania

różnych codziennych czynności, m.in.:

‒ w sposób świadomy wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie

posturalne odpowiadające za prawidłową postawę ciała,

‒ umie przyjmować prawidłową postawę ciała w staniu i siedząc,

‒ ergonomicznie podnosi i przenosi różne przedmioty,

‒ stara się, aby w plecaku znajdowały się tylko rzeczy najważniejsze,

bez dodatkowego – zbędnego obciążenia,

‒ potrafi prawidłowo oddychać podczas ćwiczeń fizycznych,

‒ wykonuje dodatkowe zestawy ćwiczeń, które służą trzymaniu

i korygowaniu prawidłowej postawy ciała, np. w domu,

‒ systematycznie uczęszcza na zajęcia gimnastyki korekcyjnokompensacyjnej.

2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym,

m.in.:

‒ potrafi prawidłowo oddychać (w sposób pełny i głęboki zapewniający

właściwą wentylację płuc),

‒ umie się wyciszyć po zajęciach – wyregulować tempo swojego

oddechu,

‒ wykonuje zabawy ruchowe poprawiające tempo i poprawność

oddechu,

‒ aktywnie uczestniczy w zabawach uspokajających.

3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych,

m.in.:

‒ ćwiczy na świeżym powietrzu, np. późną jesienią lub wczesną

wiosną,

‒ uprawia ćwiczenia na zewnątrz w okresie zimy,

‒ umie ćwiczyć w warunkach wysokiej temperatury otoczenia,

‒ potrafi we właściwy sposób nawadniać swój organizm,

‒ dobiera odpowiedni strój sportowy do warunków atmosferycznych

panujących na zewnątrz.

**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.

\_\_