**Wymagania edukacyjne kryteria oceniania z wychowania fizycznego dla klasy IV**

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

**1. W zakresie wiedzy. Uczeń:**

1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka,

2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego,

3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.

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

1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela

interpretuje wyniki,

2) mierzy tętno przed wysiłkiem i po nim oraz z pomocą nauczyciela

interpretuje wyniki,

3) wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa,

4) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności

motoryczne,

5) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy

ciała.

**II. Aktywność fizyczna.**

**1. W zakresie wiedzy. Uczeń:**

1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych,

2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej,

3) rozróżnia pojęcia technika i taktyka,

4) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które

można wykorzystać do aktywności fizycznej,

5) wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia

olimpiada i igrzyska olimpijskie.

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

1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie

piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do

kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki

oburącz sposobem górnym,

2) uczestniczy w minigrach,

3) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową,

stosując przepisy w formie uproszczonej,

4) uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej,

5) wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych,

6) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu

o własną ekspresję ruchową,

7) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego,

8) wykonuje marszobiegi w terenie,

9) wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem,

10) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

**III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.**

**1. W zakresie wiedzy. Uczeń:**

1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego,

2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku,

3) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji

zagrożenia zdrowia lub życia.

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

1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych,

2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych,

3) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem,

4) wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.

**IV. Edukacja zdrowotna.**

**1. W zakresie wiedzy. Uczeń:**

1) opisuje, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia,

2) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej,

3) opisuje zasady zdrowego odżywiania,

4) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie

zajęć ruchowych.

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

1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży,

2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

**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)

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

1) rozpoznaje zdolności kondycyjne (wytrzymałościowe, siłowe, szybkościowe),

zdolności koordynacyjne (m.in. szybkość reakcji, równowaga,

zwinność, orientacja, poczucie rytmu) oraz gibkość,

2) wie, że tętno spoczynkowe to liczba uderzeń serca w ciągu jednej

minuty, mierzona w warunkach spoczynku – najlepiej rano w pozycji

półsiedzącej lub siedzącej (prawidłowe tętno spoczynkowe dla

dzieci: około 100 uderzeń na minutę), tętno powysiłkowe to liczba

uderzeń serca na minutę – mierzona po wysiłku fizycznym,

3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała, m.in.: głowa trzymana

prosto, barki na jednym poziomie, ściągnięte łopatki, brzuch lekko

wciągnięty, nogi ustawione równolegle, prawidłowo ustawione i obciążone

stopy.

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

1) mierzy wysokość i masę ciała w gabinecie higienistki lub pielęgniarki

szkolnej, z pomocą nauczyciela wychowania fizycznego swoje wyniki

nanosi na siatki centylowe oraz interpretuje uzyskane wyniki,

2) mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku, np. na tętnicy szyjnej

(pomiar jest dokonywany przez uciśnięcie tętnicy szyjnej opuszkami

dwóch palców, używamy do tego celu palca środkowego i wskazującego,

pomiaru dokonujemy przez 15 s, a uzyskany wynik mnożymy

przez 4, tak aby otrzymać wartość tętna minutowego), dokonuje interpretacji

wyników tętna spoczynkowego,

3) wykonuje próbę siły mięśni brzucha (siady z leżenia tyłem wykonywane

w czasie 30 s według Międzynarodowego Testu Sprawności

Fizycznej (dalej: MTSF) oraz gibkości kręgosłupa (skłon tułowia

w przód w staniu według MTSF),

4) potrafi zademonstrować po jednym ćwiczeniu kształtującym: szybkość,

siłę, wytrzymałość, równowagę, zwinność, szybkość reakcji,

5) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy

ciała, np. w leżeniu przodem ćwiczenia wzmacniające mięśnie

grzbietu i mięśnie pośladkowe, rozciągające mięśnie klatki piersiowej;

w leżeniu tyłem ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

i rozciągające mięśnie grzbietu, ćwiczenia elongacyjne kręgosłupa,

w klęku podpartym ćwiczenia wzmacniające mięśnie tułowia; podnosi

drobne przedmioty stopą, np. woreczki, szarfy, w pozycjach

wysokich zachowuje prawidłową postawę ciała, umie prawidłowo

oddychać w czasie ćwiczeń.

**II. Aktywność fizyczna.**

**1. W zakresie wiedzy. Uczeń:**

1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych:

pozycji wyjściowej do ćwiczeń, przebiegu podstawowego ruchu

w ćwiczeniu, pozycji końcowej ćwiczenia, ustawienia lub ułożenia

ramion i nóg w trakcie ćwiczenia, podstawowego kierunku ruchu

w ćwiczeniu,

2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej,

3) wie, że technika – to sposób wykonania ćwiczenia określony przepisami,

które obowiązują w danej dyscyplinie sportowej lub rekreacyjnej,

a taktyka – to sposób prowadzenia rywalizacji sportowej

lub rekreacyjnej z zachowaniem przepisów i zasad, które występują

w tych formach aktywności ruchowej,

4) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które

można wykorzystać do aktywności fizycznej, np. boiska sportowe,

ścieżki rowerowe, bieżnie okólne, sale i hale sportowe, kryte pływalnie,

parki itp.,

5) wie, że flaga olimpijska symbolizuje różnorodność i jedność ludzi,

a pięć kół olimpijskich w różnych kolorach odnosi się do poszczególnych

kontynentów (niebieski – Europa, czarny – Afryka, czerwony

– Ameryka, żółty – Azja i zielony – Australia), znicz olimpijski łączy

tradycję nowożytnych igrzysk olimpijskich z igrzyskami antycznymi,

zapalony w pierwszym dniu igrzysk, gaśnie w trakcie ceremonii zamknięcia,

olimpiada to czas pomiędzy kolejnymi igrzyskami olimpijskimi

(zimowymi lub letnimi, jest to dzisiaj 4 lata), igrzyska olimpijskie

to największa, najbardziej znana i prestiżowa impreza sportowa

we współczesnym świecie.

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

1) wykonuje i stosuje w grze:

‒‒kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu po prostej prawą i lewą

ręką, po prostej ze zmianą ręki kozłującej (w mini koszykówce

i mini piłce ręcznej),

‒‒prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą i lewą nogą

(w mini piłce nożnej),

‒‒podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu i w ruchu

(w mini koszykówce),

‒‒podanie piłki jednorącz półgórne w miejscu i w ruchu (w mini piłce

ręcznej),

‒‒rzut piłki oburącz z miejsca do kosza,

‒‒rzut piłki jednorącz z miejsca na bramkę (w mini piłce ręcznej),

‒‒strzał piłki do bramki wewnętrzną częścią stopy z miejsca (w mini piłce

nożnej),

‒‒odbicia piłki sposobem oburącz górnym (w mini piłce siatkowej).

2) uczestniczy w mini grach:

‒‒grze uproszczonej i szkolnej w mini koszykówce,

‒‒grze uproszczonej i szkolnej w mini piłce ręcznej,

‒‒grze uproszczonej i szkolnej w mini piłce siatkowej,

‒‒grze uproszczonej i szkolnej w mini piłce nożnej.

3) organizuje w gronie rówieśników zabawy ruchowe, stosuje reguły

zabawy, przepisy gier ruchowych w formie uproszczonej,

4) uczestniczy w zabawach i grach ruchowych bieżnych, skocznych,

rzutnych z mocowaniem, orientacyjno-porządkowych, motoryczno dydaktycznych,

zabawach ruchowych na śniegu,

5) wykonuje przewrót w przód:

‒‒z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,

‒‒z półprzysiadu do przysiadu podpartego.

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

który jest połączeniem następujących elementów:

‒‒postawy zasadniczej,

‒‒przysiadu podpartego,

‒‒przewrotu w przód,

‒‒klęku podpartego,

‒‒przetoczenia na plecy do leżenia przewrotnego,

‒‒klęku podpartego.

7) wykonuje skoki zawrotne przez ławeczkę,

8) wykonuje ćwiczenia równoważne na ławeczce,

9) starty wysokie z różnych pozycji wyjściowych i bieg na odcinku 30–

40 m:

‒‒z ustawienia przodem do kierunku biegu,

‒‒z ustawienia tyłem do kierunku biegu,

‒‒z ustawienia bokiem do kierunku biegu.

10) wykonuje marszobiegi w terenie płaskim i o zmiennym ukształtowaniu,

biegi przełajowe, uczestniczy w grach i zabawach terenowych,

11) ze startu wysokiego biega odcinki 300–400 m,

12) wykonuje rzuty z miejsca i krótkiego rozbiegu następującymi przyborami:

‒‒rzut oburącz znad głowy z miejsca piłką lekarską 1 kg – z ustawienia

przodem do kierunku rzutu,

‒‒rzut oburącz znad głowy z miejsca piłką lekarską 1 kg – z ustawienia

tyłem do kierunku rzutu,

‒‒rzut jednorącz z miejsca piłeczką palantową lub piłką do tenisa,

‒‒rzut jednorącz z krótkiego rozbiegu piłeczką palantową lub piłką

do tenisa.

13) wykonuje skok w dal:

‒‒z miejsca z odbicia obunóż,

‒‒z miejsca z odbicia z prawej lub lewej nogi,

‒‒z krótkiego rozbiegu z odbicia z prawej lub lewej nogi.

**III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.**

**1. W zakresie wiedzy. Uczeń:**

1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego,

2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku m.in.:

‒ na boisku sportowym przebywa tylko pod opieką nauczyciela,

‒ zawsze ma odpowiedni strój sportowy,

‒ obuwie jest dostosowane do rodzaju nawierzchni w sali gimnastycznej,

‒ odpowiednio ustawia i rozstawia sprzęt sportowy,

‒ zawsze dostosowuje swoje zachowanie do poleceń i komend nauczyciela.

3) wymienia osoby, do których należy się zwrócić o pomoc w sytuacji

zagrożenia życia lub zdrowia, np.:

‒ nauczyciel wf, który prowadzi zajęcia,

‒ inny nauczyciel wf znajdujący się na obiekcie sportowym,

‒ higienistka lub pielęgniarka szkolna,

‒ inni nauczyciele lub wychowawcy,

‒ dyrektor szkoły,

‒ służby ratownicze pod numerem telefonu 112.

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

1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych,

m.in.:

‒ umie wykonać czynności związane z ochroną lub samoochroną

w trakcie ćwiczeń,

‒ nigdy nie wykonuje żadnych ćwiczeń bez obecności nauczyciela

prowadzącego zajęcia,

‒ w sposób ergonomiczny przenosi sam lub ze współćwiczącym

sprzęt i urządzenia sportowe,

‒ nie stwarza swoim zachowaniem sytuacji stanowiących realne

zagrożenie dla zdrowia i życia innych współćwiczących,

‒ zawsze ma odpowiedni strój sportowy.

2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych, m.in.:

‒ korzysta z boisk specjalistycznych – zewnętrznych typu orliki,

‒ zabawy i gry ruchowe prowadzi na terenie płaskim i równym

bez dodatkowych rzeczy, które by mogły zagrażać bezpieczeństwu

osób ćwiczących,

‒ miejsce ćwiczeń jest odpowiednio oddalone od dróg publicznych

i osiedlowych, chodników, słupów z energią elektryczną,

‒ w trakcie gier sportowych i minigier – bramki, kosze nie mogą

być ustawione w stronę okien budynków mieszkalnych,

‒ zgłasza – odpowiednim służbom wszelkie usterki techniczne

urządzeń sportowych na boiskach szkolnych i osiedlowych,

‒ bezwzględnie unika boisk do piłki nożnej, na których bramki nie

są na stałe przymocowane do podłoża.

3) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem,

m.in.:

‒ korzysta ze sprzętu sportowego według zasad, które danemu

urządzeniu lub przyborowi zostały przyporządkowane,

‒ umie przenosić sprzęt i urządzenia sportowe,

‒ umie przy obecności nauczyciela dokonać prostych czynności

regulujących sprzęt i urządzenia sportowe,

‒ korzysta ze sprzętu i urządzeń sportowych tylko za wiedzą i zgodą

nauczyciela.

4) wykonuje elementy samoochrony przy upadku i zeskoku, m.in.:

‒ poprzez odpowiednie ułożenie ciała minimalizuje skutki

upadku,

‒ potrafi asekurować upadek, np. kończynami górnymi,

‒ zeskok zawsze wykonuje na nogi ugięte,

‒ po skokach gimnastycznych wykonuje zeskok zawsze na materace,

‒ w lekcjach lekkoatletycznych skok w dal z rozbiegu wykonuje

do piasku lub na materace,

‒ skok wzwyż tylko na specjalistyczny zeskok.

**IV. Edukacja zdrowotna.**

**1. W zakresie wiedzy. Uczeń:**

1) opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia, m.in. poprzez

regularną aktywność fizyczną:

‒ redukuje ryzyko występowania otyłości oraz chorób przewlekłych

(cukrzycy, choroby niedokrwiennej serca, żylaków

kończyn, niektóre choroby nowotworowe),

‒ zapobiega osteoporozie,

‒ zwiększa odporność organizmu,

‒ poprawia adaptację na bodźce i zmiany środowiska fizycznego

i społecznego,

‒ zmniejsza zjawisko stresu,

‒ zmniejsza uczucie napięcia, nasilenia objawów depresji,

‒ promuje zdrowy styl życia,

‒ obniża do minimum ryzyko wystąpienia nałogów.

2) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej:

‒ podstawa piramidy to systematyczna (codzienna aktywność fizyczna),

‒ drugie piętro to warzywa i owoce,

‒ wyższe piętro to produkty pełnoziarniste,

‒ kolejne piętro to nabiał i produkty pochodzenia mlecznego (najlepiej

z niską zawartością tłuszczu),

‒ wyżej są ryby i mięso chude,

‒ na szczycie piramidy są oleje roślinne.

3) opisuje zasady zdrowego odżywiania, m.in.:

‒ regularne spożywanie posiłków (5 posiłków dziennie, co 3–4

godz.),

‒ warzywa i owoce (w proporcji ¾ warzywa, ¼ owoce),

‒ spożywanie produktów zbożowych pełnoziarnistych,

‒ codzienne wypijanie 3–4 szklanek mleka (można zastąpić jogurtem

naturalnym lub kefirem),

‒ spożywanie ryb, nasion roślin strączkowych i jaj, chudego mięsa,

ograniczanie spożywania produktów mięsnych przetworzonych,

‒ tłuszcze zwierzęce zastępujemy olejami roślinnymi,

‒ unikamy spożywania cukru, słodyczy i słodkich napojów – w zamian

owoce i orzechy,

‒ nie dosalamy potraw, unikamy produktów z dużą ilością soli,

przyprawiamy ziołami,

39

‒ pije wodę do posiłku i między posiłkami (1,5 l dziennie),

‒ podstawa piramidy – codzienna i systematyczna aktywność fizyczna.

4) wie, jak dobrać strój do zajęć ruchowych w zależności od warunków

atmosferycznych, m.in.:

‒ dobiera strój sportowy z tzw. warstwą termoizolacyjną – chroniąc

ciało przed zimnem,

‒ korzysta ze strojów sportowych z tzw. warstwą termoregulacyjną

– co pozwala skórze na swobodne oddychanie,

‒ używa obuwia sportowego, które zapewnia bezpieczne i zdrowe

wykonywanie wszelkich form aktywności fizycznej,

‒ w czasie zabaw i ćwiczeń na świeżym powietrzu w zimie używa

czapek i rękawic.

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

1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży, m.in.:

‒ systematycznie dba o higienę osobistą całego ciała (codzienny

prysznic lub kąpiel),

‒ często myje ręce,

‒ higiena jamy ustnej (myje zęby 2 razy dziennie po 2 minuty),

‒ używa codziennie czystej odzieży,

‒ zmienia odzież na zajęcia ruchowe.

2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach, m.in.:

‒ siedząc na krześle, nie pochylamy tułowia do przodu, pośladki

głęboko wsunięte w oparcie krzesła, uda i podudzia zgięte pod

kątem prostym, stopy oparte o podłoże, oparcie krzesła powinno

sięgać do łopatek, tak by ruch rąk nie był ograniczony,

‒ w pozycji siedzącej oba pośladki są jednakowo obciążone, a barki

ustawione symetrycznie,

‒ ucząc się, czytając w pozycji leżącej staramy się trzymać prosto kręgosłup,

w leżeniu przodem z wałkiem lub poduszką pod brzuchem,

‒ dobór wysokości biurka, ustawionego w dobrze oświetlonym

miejscu,

‒ plecak do szkoły nosimy na obu ramionach,

‒ plecak nie może być nadmiernie obciążony,

‒ pamiętamy o zmianie ręki lub ramienia, w sytuacji gdy książki

nie są noszone w plecaku,

‒ czynności porządkowe, np. drobne prace w domu wykonujemy

przy skorygowanym ustawieniu kręgosłupa,

‒ w zabawach pamiętamy o symetrycznej pozycji ciała,

‒ podnosząc cięższe przedmioty – uginamy nogi i przechodząc do

przysiadu, utrzymujemy wyprostowany kręgosłup.

**W klasie IV szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące**

**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 czasie

30 s [według MTSF],

 gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],

 pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu.

4) umiejętności ruchowe:

 gimnastyka:

‒‒przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,

‒‒układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa zasadnicza,

przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty,

leżenie przewrotne),

 minipiłka nożna:

‒‒prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą

nogą,

‒‒uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,

 minikoszykówka:

‒‒kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą

ręki kozłującej,

‒‒podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,

 minipiłka ręczna:

‒‒rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,

‒‒podanie jednorącz półgórne w marszu,

 minipiłka siatkowa:

‒‒odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,

5) wiadomości:

 uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi

ustne lub pisemny test),

 uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego

(odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),

 uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie

przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

 uczeń wymienia normy aktywności fizycznej dla swojego wieku,

 uczeń zna nową piramidę żywienia.

**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.

\_\_