SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENIANIA DLA KLASY VII

W klasie VII szkoły podstawowej kontroli i ocenie podlegają następujące obszary aktywności ucznia:

a) postawa ucznia i jego kompetencje społeczne
b) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
c) sprawność fizyczna
d) umiejętności ruchowe
e) wiadomości

Ocena celująca:
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postaw i kompetencji społecznych:

- 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 powiatu, 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:

- 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 przy-gotować 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:

- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania: siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s, pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera, bieg 10 razy po 5 metrów, beep-test, plank (deska), skok w dal z miejsca, bieg ze startu wysokiego na 50m, zwis na ugiętych rękach, biegi przedłużone: na dystansie 800 m – dziewczęta, na dystansie 1000 m – chłopcy
- 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:

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych:
  - ✓ gimnastyka:
    - stanie na rękach przy drabinkach,
    - łączone formy przewrotów w przód i w tył,
  - ✓ piłka nożna:
    - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współćwiczącego)
    - prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
  - ✓ koszykówka:
    - rzut do kosza z dwutaktu z biegu,
    - zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współćwiczącego,
    - podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
  - ✓ piłka ręczna:
    - rzut na bramkę z wyskoku po podaniu od współćwiczącego,
    - poruszanie się w obronie (w strefie),
  - ✓ piłka siatkowa:
    - łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
    - zagrywka sposobem dolnym z 5–6 m od siatki;
- 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:

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą z podstawowych przepisów mini-gier zespołowych,
- 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 - potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego,
- wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,
- ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej: uczeń wymienia negatywne mierniki zdrowia, uczeń zna przyczyny otyłości, wymienia zagrożenia wynikające ze stosowania substancji psychoaktywnych, potrafi scharakteryzować prawidłową postawę ciała.

Ocena bardzo dobra:
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postaw i kompetencji społecznych:

- 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:

- 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 przy-gotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:

- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania: siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s, pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera, bieg 10 razy po 5 metrów, beep-test, plank (deska), skok w dal z miejsca, bieg ze startu wysokiego na 50m, zwis na ugiętych rękach, biegi przedłużone: na dystansie 800 m – dziewczęta, na dystansie 1000 m – chłopcy,
- 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:

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi:
  - ✓ gimnastyka:
    - stanie na rękach przy drabinkach,
    - łączone formy przewrotów w przód i w tył,
  - ✓ piłka nożna:
    - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współćwiczącego)
    - prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
  - ✓ koszykówka:
    - rzut do kosza z dwutaktu z biegu,
    - zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współćwiczącego,
    - podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
  - ✓ piłka ręczna:
    - rzut na bramkę z wyskoku po podaniu od współćwiczącego,
    - poruszanie się w obronie (w strefie),
  - ✓ piłka siatkowa:
    - łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
    - zagrywka sposobem dolnym z 5–6 m od siatki;
- 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:

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą z podstawowych przepisów mini-gier zespołowych,
- 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 - zna pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego,
- wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,
- ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej: uczeń wymienia negatywne mierniki zdrowia, uczeń zna przyczyny otyłości, wymienia zagrożenia wynikające ze stosowania substancji psychoaktywnych, potrafi scharakteryzować prawidłową postawę ciała.

Ocena dobra:
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postaw i kompetencji społecznych:

- 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:

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 85–89% zajęć,
- w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę po-prawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przy-gotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to 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:

- zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w pro-gramie nauczania: siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s, pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera, bieg 10 razy po 5 metrów, beep-test, plank (deska), skok w dal z miejsca, bieg ze startu wysokiego na 50m, zwis na ugiętych rękach, biegi przedłużone: na dystansie 800 m – dziewczęta, na dystansie 1000 m – chłopcy,
- 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:

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi:
  - ✓ gimnastyka:
    - stanie na rękach przy drabinkach,
    - łączone formy przewrotów w przód i w tył,
  - ✓ piłka nożna:
    - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współćwiczącego)
    - prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
  - ✓ koszykówka:
    - rzut do kosza z dwutaktu z biegu,
    - zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współćwiczącego,
    - podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
  - ✓ piłka ręczna:
    - rzut na bramkę z wyskoku po podaniu od współćwiczącego,
    - poruszanie się w obronie (w strefie),
  - ✓ piłka siatkowa:
    - łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
    - zagrywka sposobem dolnym z 5–6 m od siatki;
- 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:

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą z podstawowych przepisów minigier zespołowych,
- 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: uczeń wymienia negatywne mierniki zdrowia, uczeń zna przyczyny otyłości, wymienia zagrożenia wynikające ze stosowania substancji psychoaktywnych, potrafi scharakteryzować prawidłową postawę ciała.

Ocena dostateczna:

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postaw i kompetencji społecznych:

- 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 :

- 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:

- zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania: siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s, pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera, bieg 10 razy po 5 metrów, beep-test, plank (deska), skok w dal z miejsca, bieg ze startu wysokiego na 50m, zwis na ugiętych rękach, biegi przedłużone: na dystansie 800 m – dziewczęta, na dystansie 1000 m – chłopcy,
- 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:

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi:
  - ✓ gimnastyka:
    - stanie na rękach przy drabinkach,
    - łączone formy przewrotów w przód i w tył,
  - ✓ piłka nożna:
    - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współćwiczącego)
    - prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
  - ✓ koszykówka:
    - rzut do kosza z dwutaktu z biegu,
    - zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współćwiczącego,
    - podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
  - ✓ piłka ręczna:
    - rzut na bramkę z wyskoku po podaniu od współćwiczącego,
    - poruszanie się w obronie (w strefie),
  - ✓ piłka siatkowa:
    - łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
    - zagrywka sposobem dolnym z 5–6 m od siatki;
- 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:

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną z podstawowych przepisów mini-gier zespołowych,
- 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
- ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej: uczeń wymienia negatywne mierniki zdrowia, uczeń zna przyczyny otyłości, wymienia zagrożenia wynikające ze stosowania substancji psychoaktywnych, potrafi scharakteryzować prawidłową postawę ciała.

Ocena dopuszczająca:
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postaw i kompetencji społecznych:

- 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:

- 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:

- zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania: siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s, pomiar tętna przed

wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera, bieg 10 razy po 5 metrów, beep-test, plank (deska), skok w dal z miejsca, bieg ze startu wysokiego na 50m, zwis na ugiętych rękach, biegi przedłużone: na dystansie 800 m – dziewczęta, na dystansie 1000 m – chłopcy,

- 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:

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi:
  - ✓ gimnastyka:
    - stanie na rękach przy drabinkach
    - przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego
  - ✓ mini-piłka nożna:
    - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się
    - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współćwiczącego)
  - ✓ mini-koszykówka:
    - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu
    - rzut do kosza z dwutaktu z biegu
  - ✓ mini-piłka ręczna:
    - rzut na bramkę z biegu po podaniu od współćwiczącego
    - podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się
  - ✓ mini-piłka siatkowa:
    - odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach
    - zagrywka sposobem dolnym z 4–5 m od siatki
- 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:

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dopuszczającą z podstawowych przepisów mini-gier zespołowych,
- 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.
- nie ma podstawowej wiedzy z edukacji zdrowotnej: uczeń nie wymienia negatywnych mierników zdrowia, uczeń nie zna przyczyn otyłości, nie wymienia zagrożeń wynikających ze stosowania substancji psychoaktywnych, nie potrafi scharakteryzować prawidłowej postawy ciała.

Ocena niedostateczna

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

a) postaw 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: siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s, pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera, bieg 10 razy po 5 metrów, beep-test, plank (deska), skok w dal z miejsca, bieg ze startu wysokiego na 50m, zwis na ugiętych rękach, biegi przedłużone: na dystansie 800 m – dziewczęta, na dystansie 1000 m – chłopcy,

- 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:
  - ✓ gimnastyka:
    - stanie na rękach przy drabinkach
    - przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego
  - ✓ mini-piłka nożna:
    - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się
    - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współćwiczącego)
  - ✓ mini-koszykówka:
    - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu
    - rzut do kosza z dwutaktu z biegu
  - ✓ mini-piłka ręczna:
    - rzut na bramkę z biegu po podaniu od współćwiczącego
    - podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się
  - ✓ mini-piłka siatkowa:
    - odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach
    - zagrywka sposobem dolnym z 4–5 m od siatki
- 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 z podstawowych przepisów mini-gier zespołowych,
- 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.
- ma niedostateczną wiedzę z edukacji zdrowotnej dotyczącą uczeń nie wymienia negatywnych mierników zdrowia, uczeń nie zna przyczyn otyłości, nie wymienia

zagrożeń wynikających ze stosowania substancji psychoaktywnych, nie potrafi scharakteryzować prawidłowej postawy ciała.