

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANI FIZYCZNEGO

W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 2 W ŁĘCZNEJ KLAS IV - VI

1. Założenia ogólne:

- Przedmiotowy System Oceniania z wychowani fizycznego jest zgodny z Ocenianiem Wewnątrzszkolnym szkoły
- Ocena śródroczna lub roczna jest ustalana na podstawie średnio ważonych ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych przy realizacji programu nauczania wychowani fizycznego
- Ocena semestralna/roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych
- Przy ustalaniu oceny z wychowani fizycznego należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
- Ogólne kryteria ocen obowiązujące w Szkole Podstawowej nr 2 w Łęcznej
 - 1) stopień celujący (6) otrzymuje uczeń, który:
 - a) opanował treści, które wykraczają poza podstawę programową, jeśli program nauczania takie treści zawiera lub są one wynikiem indywidualnych zainteresowań ucznia,
 - b) brał udział w konkursach, które potwierdzają doskonałą znajomość całości podstawy programowej kształcenia ogólnego danych zajęć edukacyjnych oraz został laureatem konkursu przedmiotowego o zasięgu wojewódzkim lub ponadwojewódzkim oraz laureatem lub finalistą ogólnopolskiej olimpiady przedmiotowej;
 - c) właściwie rozumie pojęcia i związki między problemami oraz samodzielnie wyjaśnia zjawiska;
 - d) samodzielnie i sprawnie posługuje się wiedzą dla celów teoretycznych i praktycznych;
 - e) swobodnie posługuje się terminologią naukową a wypowiedzi są rzeczowe, poprawne językowo i stylistycznie;
 - 2) stopień bardzo dobry (5) otrzymuje uczeń, który:
 - a) wyczerpująco opanował cały materiał programowy, przewidziany w śródroczu/roku szkolnym;
 - b) umie powiązać wiadomości w logiczny układ;
 - c) właściwie rozumie pojęcia i związki między problemami oraz wyjaśnia zjawiska bez pomocy nauczyciela;
 - d) umiejętnie wykorzystuje wiadomości w teorii i praktyce bez pomocy nauczyciela;
 - e) swobodnie wypowiada się w zakresie materiału przewidzianego programem nauczania a wypowiedzi są rzeczowe, poprawne językowo i stylistycznie;

- 3) stopień dobry (4) otrzymuje uczeń, który:
- dobrze opanował materiał programowy, wiadomości umie powiązać związkami logicznymi;
 - poprawnie rozumie pojęcia i związki między nimi oraz inspirowany przez nauczyciela wyjaśnia zjawiska, formułuje wnioski;
 - inspirowany przez nauczyciela stosuje wiedzę w teorii i praktyce;
 - w jego wypowiedziach brak jest błędów językowych;
- 4) stopień dostateczny (3) otrzymuje uczeń, który:
- opanował podstawowe treści przewidziane programem nauczania z danego przedmiotu;
 - dość poprawnie rozumie podstawowe uogólnienia, z pomocą nauczyciela wyjaśnia ważniejsze zjawiska, formułuje wnioski;
 - z pomocą nauczyciela stosuje wiadomości do celów praktycznych i teoretycznych;
 - w wypowiedziach popełnia niewielkie i nieliczne błędy, wiadomości przekazuje w języku zbliżonym do potocznego.
- 5) stopień dopuszczający (2) otrzymuje uczeń, który:
- wykazuje braki w rozumieniu podstawowych pojęć i w umiejętności wyjaśniania zjawisk;
 - z trudnością wiąże wiadomości i umiejętności programowe;
 - z trudnością stosuje wiedzę w praktyce, nawet z pomocą nauczyciela;
 - styl wypowiedzi jest niepoprawny;
- 6) stopień niedostateczny (1) otrzymuje uczeń, który wykazuje:
- rażące braki wiadomości programowych;
 - nie rozumie podstawowych pojęć;
 - całkowity brak umiejętności wyjaśniania zjawisk;
 - zupełny brak umiejętności stosowania wiedzy,
 - duże trudności w mówieniu poprawnym językiem.

- Sposób obliczania średniej ważonej oceny śródrocznej/rocznej

- Każdej ocenie przyporządkowuje się liczbę naturalną, oznaczając jej wagę w hierarchii ocen.
- Średniej ważonej przyporządkowuje się stopień szkolny następująco:

średnia	stopień
1,70 i poniżej	niedostateczny
od 1,71 do 2,70	dopuszczający
od 2,71 do 3,70	dostateczny
od 3,71 do 4,70	dobry
od 4,71 do 5,70	bardzo dobry
od 5,71	celujący

3) Formy aktywności i ich waga:

Forma aktywności	Waga	kolor
Konkursy, olimpiady (laureat)	4	czerwony
Sprawdzian z działu	4	czerwony
Test kompetencji/diagnozy	4	czerwony
Kartkówka	3	zielony
Odpowiedź	3	zielony
Aktywność (na lekcji, praca na konkurs, udział w konkursach szkolnych, prezentacje, praca w grupie, kompetencje społeczne, itp.)	2	niebieski
Praca domowa (w ćwiczeniach, zeszytach przedmiotowych)	2	niebieski
Praca domowa, przygotowanie do zajęć (posiadanie stroju ćwiczebnego)	1	czarny

4) O ostatecznej ocenie śródrocznej/rocznej decyduje nauczyciel, uwzględniając zaangażowanie ucznia w proces edukacyjny.

- Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności, kompetencji społecznych ocenia się w stopniach szkolnych wg 6-stopniowej skali:

STOPIEŃ	OZNACZENIE CYFROWE
Celujący	6
Bardzo dobry	5
Dobry	4
Dostateczny	3
Dopuszczający	2
Niedostateczny	1

- W skali ocen bieżących stosuje się „plusy” i „minusy”.
- Uczeń ma prawo być nieprzygotowany do zajęć raz w semestrze
- Uczniów obowiązuje PROCEDURA UZYSKIWANIA ZWOLNIEŃ Z ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 2 W ŁĘCZNEJ

2. Wymagani szczegółowe dla klasy IV szkoły podstawowej

W klasie 4 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 - wg MTSF
 - gibkość - wg MTSF
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu - Próba Ruffiera

4. umiejętności ruchowe:

- gimnastyka
 - leżenie przerzutne i przewrotne
 - przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
 - układ gimnastyczny wg własnej inwencji
- mini piłka siatkowa
 - odbicia piłki sposobem oburącz górnym
 - odbicia piłki sposobem oburącz dolnym
- mini piłka koszykowa
 - kozłowanie piłki w ruchu po prostej ze zmianą ręki kozłującej i kierunku kozłowania
 - podania i chwyt piłki przed klatki piersiowej w ruchu
- mini piłka ręczna
 - podania piłki półgórne jednorącz w marszu i chwyt piłki
 - rzut piłką do bramki z kilku kroków marszu
- mini piłka nożna
 - prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy
 - strzał piłką do bramki wewnętrzną częścią stopy
- ringo - rzuty i chwytu kółka
- indywidualne rekreacyjne formy ruchowe
- pływanie:
 - pływanie z deską naprzemienną pracą nóg do kraula
 - pływanie z deską naprzemienną pracą nóg do grzbietu
 - skoki na nogi ze słupka startowego

5. Wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub testy pisemne)
- uczeń zna podstawowe przepisy dyscyplin biegowych (bieg krótki, średni, długodystansowy) i dyscyplin technicznych (skok w dal, rzut piłeczką palantową) (stosuje w praktyce, odpowiedzi ustne lub testy pisemne)
- uczeń zna symbole olimpijskie (flaga i znicz), charakteryzuje je; rozróżnia pojęcia igrzyska i olimpiada (odpowiedzi ustne lub testy pisemne)

6. Przygotowanie do zajęć - brak stroju ćwiczebnego interpretowane jest jako brak pracy domowej.

3. Wymagani szczegółowe dla klasy V szkoły podstawowej

W klasie 5 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. Bierze czynny udział w grach i zabawach ruchowych, mini grach zespołowych.
4. Przeprowadza gry i zabawy ruchowe, mini gry zespołowe, gry rekreacyjne.
5. Postępuje się prostymi zasadami taktycznymi w grze, w obronie i w ataku.
6. Pokazuje ćwiczenia mięśni posturalnych.
7. Wykonuje ćwiczenia rozwijające koordynację ruchową.
8. Wykorzystuje w ćwiczeniach asekurację i samoasekurację.

9. Prezentuje elementy samoobrony.

10. Stosuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy.

11. Korzysta z ćwiczeń oddechowych i relaksacyjnych.

12. Bierze udział w aktywności ruchowej na świeżym powietrzu w różnych warunkach atmosferycznych.

14. Sprawność fizyczną (kontrola):

- przystąpienie i ukończenie Testu Coopera
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu - Test Coopera
- próby sprawnościowe MTSF
- bieg ze startu niskiego 60 m;
- bieg średni ze startu wysokiego 200 m,
- bieg wytrzymałościowy ze startu wysokiego 600 m;
- bieg wahadłowy 4 x 10 m;
- skok w dal z rozbiegu;
- rzut piłeczką palantową z rozbiegu;

15. Umiejętności ruchowe:

- gimnastyka
 - przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego
 - przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
 - z pomocą lub samodzielnie wykonuje podpór łukiem leżąc tyłem (mostek)
 - z pomocą lub samodzielnie robi stanie na rękach lub przerzut bokiem
 - wykonuje dowolny układ gimnastyczny wg własnej inwencji
- mini piłka siatkowa
 - odbicia piłki sposobem oburącz górnym w parach
 - odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w parach
 - zagrywka sposobem dolnym z 5 m
- mini piłka koszykowa
 - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w parach w biegu
 - kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się
 - rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki)
- mini piłka ręczna
 - rzut na bramkę z biegu
 - podania jednorącz półgórne w biegu
- mini piłka nożna
 - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą
 - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka nieruchoma)
- zagadnienia związane z działem turystyki:
 - tenis stołowy
 - kometka
 - gry i zabawy
- pływanie:
 - skoki ze słupka startowego
 - pływanie poprawnie jednym stylem
 - pływanie pod wodą odcinków 2 - 5 m

16. Wiadomości:

- interpretuje słowa wydolność i wytrzymałość organizmu
- zna przebieg Testu Coopera
- przedstawia kryteria MTSF mięśni brzucha i gibkości
- przedstawia grupę mięśni odpowiedzialnych za prawidłową postawę ciała
- zna zasady i podstawowe przepisy gier i zabaw ruchowych, mini gier zespołowych i rekreacyjnych
- objaśnia przeprowadzenie ataku szybkiego i obrony "każdy swego"
- wie, jakie są normy dziennej aktywności fizycznej dla swojej grupy wiekowej
- zna zasady przeprowadzania przygotowania organizmu do wysiłku fizycznego (rozgrzewka)
- ma podstawową wiedzę o starożytnych i nowożytnych igrzyskach olimpijskich
- umie udzielać pierwszej pomocy
- zna zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego
- wie, jak bezpiecznie wypoczywać nad wodą i w górach
- zna definicję zdrowia według WHO
- przedstawia pozytywne mierniki zdrowia
 - * cechy budowy ciała: ciężar, grubość tkanki tłuszczowej
 - * cechy czynności ciała: pojemność życiowa płuc, próby wydolności układu krążenia
 - * cechy składu tkanek i płynów ustrojowych
- zna metody i zasady hartowania organizmu
- przytacza zasady zdrowego odżywiania
- zna zasady zabezpieczania się przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą
- umie dobrać strój sportowy do wybranej formy aktywności fizycznej

17. Przygotowanie do zajęć - brak stroju ćwiczebnego interpretowane jest jako brak pracy domowej.

4. Wymagania szczegółowe dla klasy VI szkoły podstawowej

W klasie 6 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 - wg MTSF
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu - Test Coopera
 - bieg ze startu niskiego 60 m;
 - bieg średni ze startu wysokiego 200 m,
 - bieg wytrzymałościowy ze startu wysokiego dz. 800 m, chł. 1000 m;
 - bieg wahadłowy 4 x 10 m;
 - skok w dal z rozbiegu;
 - rzut piłeczką palantową;
4. umiejętności ruchowe:

- gimnastyka
 - stanie na rękach z uniku podpartego z asekuracją
 - przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego
 - podpór łukiem leżąc tyłem
- mini piłka siatkowa
 - odbicia piłki w trójkach sposobem górnym
 - kierowanie piłki sposobem oburącz górnym w określone miejsce na boisko przeciwnika
 - zagrywka sposobem dolnym lub górnym z 7-go metra
- mini piłka koszykowa
 - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu
 - 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 współwiczającego
 - podania jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się
- 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 z piłki ogranej przez współwiczającego
- zagadnienia związane z działem turystyki:
 - tenis stołowy
 - badminton
 - gry i zabawy
- pływanie:
 - skok startowy na głowę ze słupka startowego
 - pływanie popranie dwoma stylami
 - pływanie pod wodą odcinków 5 - 10 m

5. Wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub testy pisemne)
- charakteryzuje termin wytrzymałości, wymienia kryteria oceny wytrzymałości wg Testu Coopera
- charakteryzuje termin siły i gibkości, wymienia kryteria oceny siły mięśni brzucha i gibkości wg MTSF
- wskazuje grupy mięśniowe wpływające na prawidłową postawę ciała
- uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego
- uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu

6. Przygotowanie do zajęć - brak stroju ćwiczebnego interpretowane jest jako brak pracy domowej.

5. Szczegółowe kryteria oceny semestralnej lub rocznej z wychowania fizycznego

A) OCENA CELUJĄCA

Ocenę celującą śródroczną lub roczną otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- został laureatem zawodów sportowych o zasięgu wojewódzkim lub ponadwojewódzkim oraz laureatem lub finalistą zawodów ogólnopolskich,
- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych,
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
- używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielem 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;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- aktywnie ćwiczy na każdych zajęciach,
- wybitnie wykonuje wszystkie ćwiczenia w trakcie lekcji;
- wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny;
- pokazuje i demonstrowa większość umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,
- bezwzględnie stosuje się do zasad 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 uzupełnienie prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z powodów zdrowotnych,
- uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych w bieżącym roku szkolnym,
- podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie 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 efektywnie, 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 4 kryteriów):

- 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.

B) OCENA BARDZO DOBRA

Ocenę bardzo dobrą śródroczną lub roczną 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,
- 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;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć(spełnia co najmniej 4 kryteria):

- sporadycznie nie bierze aktywnego udziału w zajęciach,
- 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 zdrowotnych za namową nauczyciela,
- uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- 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 efektywnie, 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.

C) OCENA DOBRA

Ocenę dobrą śródroczną lub roczną 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,
- 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;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- zdarza się, że nie bierze aktywnego udziału w zajęciach,

- 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 zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela,
- uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- 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 efektywnie, 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 wynik drużyny;

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.

D) OCENA DOSTATECZNA

Ocenę dostateczną śródroczną lub roczną 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,
- 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):

- często zdarza się, że nie bierze aktywnego udziału w zajęciach,
- 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 zdrowotnych,
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- 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 efektywnie 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 na poziomie klasowym;

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.

E) OCENA DOPUSZCZAJĄCA

Ocenę dopuszczającą śródroczną lub roczną otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- bardzo często jest nieprzygotowany no 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 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):

- bardzo często zdarza się, że nie bierze aktywnego udziału w zajęciach,
- 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 lekcji,
- 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 współwiczających,
- 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,
- 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 efektywnie 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;

F) OCENA NIEDOSTATECZNA

Ocenę niedostateczną śródroczną lub roczną 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,
- 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:

- bardzo często nie bierze aktywnego udziału w zajęciach,
- 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 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 efektywnie 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.