

Wymagania szczegółowe w klasie VIII szkoły podstawowej

W klasie VIII 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],
- ✓ skok w dal z miejsca [według MTSF],
- ✓ bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
- ✓ bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],
- ✓ pomiar siły względnej - zwis na ugiętych rękach [według MTSF],
- ✓ biegi przedłużone na dystansie 800 m [według MTSF],
- ✓ pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

gimnastyka:

- ✓ przerzut bokiem,
- ✓ „piramida” dwójkowa,

piłka nożna:

- ✓ zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
- ✓ prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

koszykówka:

- ✓ zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
- ✓ podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

piłka ręczna:

- ✓ rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współwiczającego,
- ✓ poruszanie się w obronie „każdy swego”,

piłka siatkowa:

- ✓ wystawienie piłki sposobem obręcz górnym,
- ✓ zagrywka sposobem dolnym z 6 m od siatki,

5) wiadomości:

- ✓ wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy,
- ✓ zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej,
- ✓ wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej;

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- ✓ uczeń wymienia pozytywne czynniki zdrowia,
- ✓ uczeń zna zagrożenia wynikające z anoreksji;

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 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):

- ✓ 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 współwiczących 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 współwiczących 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 współwiczających 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 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 (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 współwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- ✓ bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współwiczących,
- ✓ 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 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.

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 współwiczących,
- ✓ 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.

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.