

Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny z wychowania fizycznego w klasie V

W klasie V szkoły podstawowej **kontrolujemy i oceniamy** następujące **obszary aktywności** ucznia:

1) *postawę ucznia i jego kompetencje społeczne*

Uczeń:

- 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;
- pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
- wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
- omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
- motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

2) *systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć*

3) *sprawność fizyczną (kontrola i diagnozowanie)*

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF], bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych;
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, opracowanego przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu;
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała;

- skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

4) *umiejętności ruchowe*

Uczeń:

- wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;
- uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
- uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
- wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;
- wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
- wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;
- wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
- wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
- wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
- wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
- wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
- przeprowadza fragment rozgrzewki.

5) *wiadomości*

Uczeń:

- wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;
- opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;
- wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
- definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
- rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego, wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;

- omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
- wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
- omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej

Uczeń:

- wyjaśnia pojęcie zdrowia;
- opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
- wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
- omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
- omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).
- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
- wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
- podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

OCENA CELUJĄCA				
Postawy i kompetencje społeczne	Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć	Sprawność fizyczna i rozwój fizyczny	Aktywność fizyczna	Wiadomości
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,	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 demonstrowuje większość	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	zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych, ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,	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

<p>używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,</p> <p>bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,</p> <p>reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,</p> <p>systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,</p> <p>jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;</p> <p>uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;</p>	<p>umiejętności ruchowych, prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,</p> <p>potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,</p> <p>w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,</p> <p>poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;</p>	<p>kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,</p> <p>dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,</p> <p>oblicza wskaźnik BMI,</p> <p>podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;</p>	<p>wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących,</p> <p>potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,</p> <p>wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektownie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,</p> <p>stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,</p> <p>stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;</p>	<p>rozwoju fizycznego i motorycznego, wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.</p> <p>ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.</p>
--	--	---	--	---

OCENA BARDZO DOBRA

Postawy i kompetencje społeczne	Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć	Sprawność fizyczna i rozwój fizyczny	Aktywność fizyczna	Wiadomości
<p>jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów,</p> <p>nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,</p> <p>charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,</p> <p>używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,</p> <p>chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,</p> <p>reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie miejskim lub gminnym,</p> <p>niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,</p>	<p>w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 90–94% zajęć,</p> <p>w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,</p> <p>bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,</p> <p>pokazuje i demonstrowuje niektóre umiejętności ruchowe,</p> <p>prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,</p> <p>potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,</p> <p>umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,</p> <p>stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,</p>	<p>zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,</p> <p>poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,</p> <p>uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,</p> <p>dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,</p> <p>oblicza wskaźnik BMI,</p> <p>czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;</p>	<p>zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,</p> <p>ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,</p> <p>potrafi wykonywać ćwiczenia o dużym stopniu trudności,</p> <p>wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza,</p> <p>stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,</p> <p>stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;</p>	<p>zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą,</p> <p>stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,</p> <p>posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,</p> <p>wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,</p> <p>ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.</p>

niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym, jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;	stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;			
--	--	--	--	--

OCENA DOBRA				
Postawy i kompetencje społeczne	Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć	Sprawność fizyczna i rozwój fizyczny	Aktywność fizyczna	Wiadomości
<p>jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,</p> <p>nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,</p> <p>charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,</p> <p>nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,</p> <p>sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej</p>	<p>w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 85–89% zajęć,</p> <p>w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,</p> <p>dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,</p> <p>nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,</p> <p>prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,</p> <p>potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,</p>	<p>zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,</p> <p>wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą,</p> <p>poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela,</p> <p>uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,</p> <p>dokonuje oceny własnego rozwoju</p>	<p>zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,</p> <p>wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,</p> <p>wykonuje zadania ruchowe efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,</p> <p>nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,</p>	<p>zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą,</p> <p>stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,</p> <p>posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,</p> <p>wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,</p> <p>ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.</p>

<p>lub środowiskowej kultury fizycznej, bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,</p> <p>nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,</p> <p>raczej nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym,</p> <p>jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;</p>	<p>ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,</p> <p>umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,</p> <p>nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,</p> <p>dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;</p>	<p>fizycznego,</p> <p>oblicza wskaźnik BMI,</p> <p>raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;</p>	<p>stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;</p>	
---	---	---	--	--

OCENA DOSTATECZNA

Postawy i kompetencje społeczne	Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć	Sprawność fizyczna i rozwój fizyczny	Aktywność fizyczna	Wiadomości
<p>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,</p> <p>nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,</p>	<p>w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 80–84% zajęć,</p> <p>w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,</p> <p>nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,</p> <p>nie potrafi pokazywać i demonstrować</p>	<p>zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,</p> <p>wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną,</p> <p>nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów</p>	<p>zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,</p> <p>wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,</p>	<p>zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną,</p> <p>stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,</p> <p>posiada dostateczną wiedzę na temat</p>

<p>charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,</p> <p>często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,</p> <p>nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,</p> <p>nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,</p> <p>nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,</p> <p>nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;</p>	<p>umiejętności ruchowych,</p> <p>nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,</p> <p>nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,</p> <p>umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,</p> <p>często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,</p> <p>dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;</p>	<p>osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,</p> <p>nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,</p> <p>nie oblicza wskaźnika BMI,</p> <p>nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,</p> <p>nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;</p>	<p>potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,</p> <p>wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,</p> <p>nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,</p> <p>stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;</p>	<p>rozwoju fizycznego i motorycznego, wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.</p>
---	--	---	--	---

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

Postawy i kompetencje społeczne	Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć	Sprawność fizyczna i rozwój fizyczny	Aktywność fizyczna	Wiadomości
<p>bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,</p> <p>często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,</p> <p>charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,</p> <p>bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,</p> <p>nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,</p> <p>nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,</p> <p>nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,</p> <p>nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;</p>	<p>w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 70–79% zajęć,</p> <p>w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,</p> <p>nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,</p> <p>nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,</p> <p>nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,</p> <p>nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,</p> <p>umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,</p> <p>bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu</p>	<p>zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,</p> <p>nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,</p> <p>nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,</p> <p>nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,</p> <p>nie oblicza wskaźnika BMI,</p> <p>nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;</p>	<p>zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,</p> <p>wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,</p> <p>potrafi wykonywać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności,</p> <p>wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,</p> <p>nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,</p> <p>stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;</p>	<p>zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dopuszczającą,</p> <p>stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,</p> <p>posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,</p> <p>wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.</p>

	<p>i życiu współwiczających,</p> <p>nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;</p>			
--	---	--	--	--

OCENA NIEDOSTATECZNA				
Postawy i kompetencje społeczne	Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć	Sprawność fizyczna i rozwój fizyczny	Aktywność fizyczna	Wiadomości
<p>prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,</p> <p>bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,</p> <p>charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej,</p> <p>zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły,</p> <p>nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,</p> <p>nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,</p> <p>nie uczęszcza na zajęcia sportowo-</p>	<p>w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy poniżej 70% obowiązkowych zajęć,</p> <p>w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,</p> <p>nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,</p> <p>nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,</p> <p>nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,</p> <p>nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,</p>	<p>nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,</p> <p>nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,</p> <p>nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,</p> <p>nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;</p>	<p>zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z bardzo rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,</p> <p>wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,</p> <p>nie potrafi wykonywać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności,</p> <p>wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,</p> <p>nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,</p>	<p>zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę niedostateczną,</p> <p>stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,</p> <p>posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,</p> <p>wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym.</p>

<p>rekreacyjne, nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;</p>	<p>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 współwiczających, nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, a nawet często je niszczy i dewastuje;</p>		<p>stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;</p>	
---	--	--	--	--

1. Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w lekcjach.
2. Wszystkie oceny bieżące 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.