

Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny z wychowania fizycznego w klasie VII

W klasie VII 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)*

Testy sprawnościowe obejmują:

- 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 techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;
- planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
- uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;
- wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);
- planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;
- opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
- wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
- wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przezprzeszkody techniką naturalną;
- diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
- przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności. stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
- potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

5) *wiedomości*

Uczeń:

- wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
- wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;

- wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego, omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
- wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;
- wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
- charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordicwalking);
- opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;
- wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych,
- wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
- wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej

Uczeń:

- wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
- omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
- wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
- wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.
- opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;
- dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
- demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

OCENA CELUJĄCA

Postawy i kompetencje społeczne	Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć	Sprawność fizyczna i rozwój fizyczny	Aktywność fizyczna	Wiadomości
<p>jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy,</p> <p>nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,</p> <p>charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,</p> <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>w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 95–100% zajęć,</p> <p>w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,</p> <p>wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,</p> <p>pokazuje i demonstrowuje większość 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,</p> <p>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</p>	<p>zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,</p> <p>samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,</p> <p>uzyskuje bardzo 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>podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;</p>	<p>zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych,</p> <p>ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,</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 efektywnie, 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</p>	<p>zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą,</p> <p>stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,</p> <p>posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,</p> <p>wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.</p> <p>ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.</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>techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;</p>		<p>w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;</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>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 demonstruje niektóre umiejętności ruchowe,</p> <p>prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,</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>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,</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>

<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>niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym,</p> <p>jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;</p>	<p>potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,</p> <p>umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,</p> <p>stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,</p> <p>stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;</p>	<p>czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;</p>	<p>w trakcie zajęć,</p> <p>stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;</p>	
--	--	---	--	--

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</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</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</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,</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>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 lub środowiskowej kultury fizycznej,</p> <p>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>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, 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>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 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>potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,</p> <p>wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale 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>wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,</p> <p>ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.</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>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-</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 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>często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,</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 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>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>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>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 rozwoju fizycznego i motorycznego,</p> <p>wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.</p>

rekreacyjne, nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;	dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;			
---	--	--	--	--

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>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</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</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>

nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne, nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;	współwiczających 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;		wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;	
---	--	--	--	--

OCENA NIEDOSTATECZNA				
Postawy i kompetencje społeczne	Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć	Sprawność fizyczna i rozwój fizyczny	Aktywność fizyczna	Wiadomości
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	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	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	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,	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

<p>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>metodycznym,</p> <p>nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,</p> <p>nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń,</p> <p>nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji zawsze zagraża zdrowiu, a nawet życiu współwiczających,</p> <p>nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, a nawet często je niszczy i dewastuje;</p>	<p>poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;</p>	<p>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>lokalnym.</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.