**Wymagania szczegółowe w klasie VII szkoły podstawowej:**

W klasie VII 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):

a) siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie

30 s [według MTSF],

b) gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],

c) skok w dal z miejsca [według MTSF],

d) bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],

e) bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków

[według MTSF],

f) pomiar siły względnej [według MTSF]:

- zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,

- podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,

g) biegi przedłużone [według MTSF]:

- na dystansie 800 m – dziewczęta,

- na dystansie 1000 m – chłopcy,

h) pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

 **gimnastyka:**

- stanie na rękach przy drabinkach,

- łączone formy przewrotów w przód i w tył,

- ścieżka gimnastyczna.

**piłka nożna:**

- zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę

prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,

- prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi

prowadzącej,

 **koszykówka:**

- zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu

po podaniu od współćwiczącego,

- podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca

i kierunku poruszania się,

 **piłka ręczna:**

- rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem

bez piłki i podaniu od współćwiczącego,

- poruszanie się w obronie (w strefie),

 **piłka siatkowa:**

- łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym

w parach,

- zagrywka sposobem górnym z 5–6 m od siatki,

5) wiadomości:

a) uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi

ustne lub pisemny test),

b) uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą

siatki centylowej (odpowiedzi ustne),

c) uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ustne

lub pisemny test).

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wymienia zagrożenia wynikające ze stosowania substancji

psychoaktywnych,

- uczeń potrafi scharakteryzować prawidłową postawę ciała.

**Szczegółowe kryteria oceny półrocznej lub rocznej**

**z wychowania fizycznego**

**Podstawą oceny z wychowania fizycznego jest przede wszystkim wysiłek i zaangażowanie ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć tj.**

**- sumienność i staranność podczas lekcji,**

**- przygotowanie się do zajęć,**

**- szacunek dla partnera i przeciwnika ,**

**- aktywność fizyczna,**

**- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami,**

**- osiągnięte wyniki w poszczególnych dyscyplinach i poziom zdobytej wiedzy.**

**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,

- jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;

**uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub**

**sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej**

**w czasie wolnym;**

**b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (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,

80

- 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 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 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 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 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,

85

- 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 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 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 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 (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 współćwiczących przygotować

miejsce ćwiczeń,

- bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć

wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać

zdrowiu i życiu współćwiczących,

- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych

szkoły;

**c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (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 efektownie i zawsze mało efektywnie,

np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,

- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych

w czasie gry właściwej lub szkolnej,

- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie

wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach

różnych szczebli;

**e) wiadomości (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 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 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.