

**SZKOŁA PODSTAWOWA
IM. WINCENTEGO WITOSA
W WOLI BATORSKIEJ**



***WYMAGANIA EDUKACYJNE
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
W KLASACH CZWARTYCH, PIĄTYCH,
SZÓSTYCH, SIÓDMYCH, ÓSMYCH***

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS IV-VIII

Cele kształcenia – wymagania ogólne

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
3. Poznanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

Treści kształcenia – wymagania szczegółowe:

Klasa IV

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;
- rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
- mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
- wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;
- demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;
- wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.

Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;
- opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;
- rozróżnia pojęcia technika i taktyka;
- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;
- wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;
- uczestniczy w mini grach;
- organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;
- uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;
- wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;
- wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;

- wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;
- wykonuje marszobiegi w terenie;
- wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;
- wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;
- opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
- wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
- wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
- posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
- wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.

Edukacja zdrowotna

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;
- opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;
- opisuje zasady zdrowego odżywiania;
- opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży.

Klasa V-VI

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);
- wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);
- wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
- demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualnie i z partnerem;
- demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

Aktywność fizyczna:

W zakresie wiedzy. 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;

W zakresie umiejętności. 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 i 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 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.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 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.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
- wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).

Edukacja zdrowotna:

W zakresie wiedzy. 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).

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 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.

Klasy VII i VIII**Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna****W zakresie wiedzy Uczeń:**

- wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
- wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;
- omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;

W zakresie umiejętności Uczeń:

- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;
- wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
- ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;
- demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;
- demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

Aktywność fizyczna**W zakresie wiedzy Uczeń:**

- rozumie i potrafi korzystać z podstawowych zasad i przepisów gier zespołowych;
- posiada wiedzę na temat największych sukcesów indywidualnych i zespołowych reprezentantów Polski
- 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, nordic walking);
- opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;
- wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.

W zakresie umiejętności 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;
- uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;
- wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np.: stanie na rękach 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, belki lub z miejsca oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;
- diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np.: urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
- przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W zakresie wiedzy Uczni:

- wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
- wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.

W zakresie umiejętności Uczni:

- stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
- potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

Edukacja zdrowotna

W zakresie wiedzy Uczni:

- wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i 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.

W zakresie umiejętności Uczni:

- 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.

KLASY IV-VIII

Kompetencje społeczne

Uczni:

- 1) 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;
- 2) pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- 3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
- 4) wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
- 5) omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- 6) identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- 7) wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- 8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- 9) współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
- 10) motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o

niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np.: osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

WYMAGANIA OGÓLNE:

Strój: jednolite koszulki (kolorystyka ustalona z nauczycielem wf na początku roku szkolnego), spodenki sportowe, dres z długim rękawem i długimi spodniami, strój powinien być wygodny, nie krępujący ruchów ćwiczących, dostosowany do aktualnych warunków atmosferycznych.

Obuwie sportowe: dostosowane do miejsca zajęć, wygodne, trzymające się stopy podczas wykonywania ćwiczeń, z jasną, niebrudzącą, nierysującą podłogi oraz nieślizgającą się podeszwą w budynku szkoły. Obowiązkowa zmiana obuwia sportowego przy wyjściu na zewnątrz. Zajęcia ruchowe odbywać się będą również na zewnątrz budynku szkolnego w środowisku naturalnym podczas całego roku szkolnego (również w okresie jesienno-zimowym).

Zgłaszanie nieprzygotowania do lekcji przez ucznia: dopuszcza się trzy nieprzygotowania w semestrze, każde kolejne powoduje wystawienie oceny niedostatecznej.

Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego dla klas IV-VIII

Założenia ogólne

- 1.Celem głównym wychowania fizycznego jest zaszczepienie nawyków systematycznego uczestnictwa przez całe życie w różnorodnych formach zajęć ruchowych, poprzez zwiększenie aktywności fizycznej i ruchowej.
- 2.Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
- 3.Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciel bierze pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć tj.: aktywne i systematyczne uczestniczenie w zajęciach.
4. Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia np.: systematyczny udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych.
5. Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia np.: częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej.
6. Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach z wychowania fizycznego na podstawie zaświadczenia lekarskiego o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń.
7. Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia ucznia w tych zajęciach wydanej przez lekarza, na czas określony.
- 8.Uczeń może być zwolniony przez nauczyciela w wyjątkowych okolicznościach w przypadku chwilowej niedyspozycji.
- 9.Jeżeli uczeń nie może uczestniczyć w zaliczeniach oraz sprawdzianach z powodu nieobecności lub nie przygotowania do zajęć jest zobowiązany w ciągu dwóch tygodni uzupełnić braki.
10. Jeżeli okres zwolnienia ucznia z realizacji zajęć uniemożliwia ustalenie śródrocznej lub rocznej oceny w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony/zwolniona”
11. W przypadku opuszczenia ponad 50% lekcji bez usprawiedliwienia uczeń lub jego rodzice mogą złożyć wniosek o egzamin klasyfikacyjny. Zgodę na egzamin wyraża Rada Pedagogiczna.
12. Bieżąca ocena osiągnięć edukacyjnych odbywa się zgodnie ze statutem.
13. Ocena jest jawna oraz uzasadniona dla ucznia, jak i dla rodziców.

14. Uczniowie są na bieżąco informowani o uzyskanych ocenach.

Sposoby oceniania osiągnięć uczniów.

W szkole podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia zgodnie z wymaganiami dla danego etapu kształcenia:

- 1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne.**
- 2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.**
- 3. Poziom umiejętności z zakresu sprawności fizycznej, ruchowej i zdrowotnej.**
- 4. Wiadomości z zakresu wychowania fizycznego.**
- 5. Aktywność dodatkowa czyli reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych, zdobycie wysokiego punktownego miejscach w zawodach, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych potwierdzonych zaświadczeniem.**

Szczegółowe kryteria oceny semestralnej i rocznej z wychowania fizycznego.

Ocena celująca (cel)

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego (m.in.: posiada odpowiedni strój, jest punktualny, wykazuje odpowiednią postawę na zbiórce, jest gotowy do wykonywania ćwiczeń podczas całej lekcji),
- 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
- godnie reprezentuje szkołę w zawodach sportowych
- bierze udział w różnych formach współzawodnictwa sportowego poza szkołą
- systematycznie i aktywnie bierze udział w zajęciach wf
- w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod kątem merytorycznym i metodycznym
- w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów, obiektów sportowych szkoły (w tym: miejsca ćwiczeń oraz przebieralni przed i po zajęciach)
- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe wyznaczone przez nauczyciela wf bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych
- posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego oraz bieżących wydarzeń sportowych
- samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej w której nie uczestniczył w terminie zgodnie ze statutem
- postawa ucznia, aktywność, zaangażowanie i systematyczność udziału w zajęciach wf jest bez zarzutu
- potrafi wykazać się podczas lekcji obowiązkowością, zdyscyplinowaniem, odpowiedzialnością
- jego kultura osobista jest godna naśladowania
- wyróżnia się inicjatywą i aktywnością podczas lekcji
- doskonale potrafi współpracować w zespole
- bez zarzutu stosuje się do zasad obowiązujących podczas zajęć
- przestrzega zasad fair play
- propaguje sportowy tryb życia
- chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych
- systematycznie rozwija swoje umiejętności i zainteresowania z kultury fizycznej

Ocena bardzo dobra (bdb)

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego (m.in.: posiada odpowiedni strój, jest punktualny, wykazuje odpowiednią postawę na zbiórce, jest gotowy do wykonywania ćwiczeń podczas całej lekcji),
- nie ćwiczy na lekcji tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej, używa właściwych 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
- godnie reprezentuje szkołę w zawodach sportowych
- bierze udział w różnych formach współzawodnictwa sportowego poza szkołą
- systematycznie i aktywnie bierze udział w zajęciach wf
- w sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod kątem merytorycznym i metodycznym
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów, obiektów sportowych szkoły (w tym: miejsca ćwiczeń oraz przebieralni przed i po zajęciach)
- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe wyznaczone przez nauczyciela wf bez błędów technicznych lub taktycznych
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych
- posiada wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego oraz bieżących wydarzeń sportowych
- samodzielnie poprawia lub uzupełnienia próby sprawnościowe w której nie uczestniczył w terminie zgodnie ze statutem
- postawa ucznia, aktywność, zaangażowanie i systematyczność udziału w zajęciach wf jest na wysokim poziomie
- potrafi wykazać się podczas lekcji obowiązkowością, zdyscyplinowaniem, odpowiedzialnością
- jego kultura osobista jest godna naśladowania
- wyróżnia się inicjatywą i aktywnością podczas lekcji
- potrafi współpracować w zespole
- stosuje się do zasad obowiązujących podczas zajęć
- przestrzega zasad fair play
- chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych
- systematycznie rozwija swoje umiejętności i zainteresowania z kultury fizycznej
- starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania
- stara się propagować sportowy tryb życia

Ocena dobra (db)

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego (m.in.: posiada odpowiedni strój), ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów,
- charakteryzuje się dobrym poziomem kultury osobistej, nie zawsze używa właściwych 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,
- w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,

- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod kątem merytorycznym i metodycznym,
- podczas ćwiczeń wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów, obiektów sportowych szkoły (w tym: miejsca ćwiczeń oraz przebieralni przed i po zajęciach), ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia,
- zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą,
- stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- poprawia lub uzupełnienia próby sprawnościowe w których nie uczestniczył z ważnych powodów
- postawa ucznia, aktywność, zaangażowanie i systematyczność udziału w zajęciach wf jest na dobrym poziomie,
- potrafi współpracować w zespole,
- zna zasady fair play,
- podejmuje próby oceny swojej sprawności,
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo, nie dość dokładnie, z małymi błędami,
- potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych,
- nie zawsze potrafi współpracować w zespole,

Ocena dostateczna (dst)

- zdarza mu się być nieprzygotowanym do zajęć wychowania fizycznego,
- zdarza mu się nie ćwiczyć na zajęciach wychowania fizycznego,
- uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie
- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach
- bywa bardzo często nieprzygotowany do lekcji
- ma braki w wymaganych umiejętnościach
- dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną
- ćwiczenia wykonuje niepewnie, z większymi błędami technicznymi
- nie potrafi współpracować w zespole
- przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, w swojej postawie i stosunku do kultury fizycznej

Ocena dopuszczająca (dop)

- uczeń nie opanował materiału programowego
- nie jest przygotowany do lekcji [brak stroju] ponad 50%
- ma bardzo niską sprawność motoryczną
- powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale
- wykazuje podstawowe braki w zakresie wymaganych umiejętności
- przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego
- ma niechętny stosunek do ćwiczeń

Ocena niedostateczna (ndst)

- uczeń nie zaliczył 70% sprawdzianów wynikających z realizacji programu
- ma lekceważący stosunek do kultury fizycznej [notoryczny brak stroju]
- nie przejawia chęci do pracy nad swoją bardzo niską sprawnością fizyczną
- najprostsze ćwiczenia wykonuje z błędami
- ma bardzo niski poziom kultury osobistej
- nie potrafi przestrzegać norm społecznych