

Wymagania szczegółowe w klasie 4 szkoły podstawowej

W klasie 4 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 :

- Siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (według MTSF)
- Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF)
- Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – próba Ruffiera

4. Umiejętności ruchowe:

Lekka atletyka

- bieg na krótkim i długim dystansie

Gimnastyka

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
- ćwiczenia równoważne na ławeczce, wybrane pozycje gimnastyczne.

Mini piłka nożna

- prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą;
- uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy

Mini koszykówka

- kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej;
- podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu

Mini piłka ręczna

- rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu
- podanie jednorącz półgórne w marszu,
- kozłowanie piłki po prostej w marszu lub biegu

Mini piłka siatkowa

- odbicia piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie

5. Wiadomości:

- Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych
- Uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego
- Uczeń zna wszystkie próby K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik
- Wie, jakie są zasady planowania dnia , sprzyjające zdrowiu psychicznemu i fizycznemu.

Wymagania szczegółowe w klasie 5 szkoły podstawowej

W klasie 5 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 :

- Siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (według MTSF)
- Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF)
- Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4. Umiejętności ruchowe:

Lekka atletyka

- bieg na krótkim i długim dystansie

Gimnastyka

- przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
 - podpór łukiem leżąc tyłem tzw „ mostek”

Minipiłka nożna

- prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą;
 - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu.

Mini koszykówka

- kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się.
- rzut do kosza z dwutaktu / dwutakt z miejsca/

Minipiłka ręczna

- rzut na bramkę jednorącz z biegu
 - podanie jednorącz półgórne w biegu,

Mini piłka siatkowa

- odbicia piłki sposobem oburącz górnym w parach
 - zagrywka sposobem dolnym z 3-4 m od siatki

5. Wiadomości:

- Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych
 - Uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie zdrowia według WHO
 - Uczeń zna test Coopera, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik

STANDARDY WYMAGAŃ WYCHOWANIE FIZYCZNE KLASA VI

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciel bierze pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, w szczególności systematyczność udziału w zajęciach oraz aktywność na lekcji

Przy wystawianiu oceny za realizację zadań z umiejętności należy brać pod uwagę:

- a) Poprawność wykonania ćwiczenia lub zadania ruchowego.
- b) Indywidualny postęp ucznia w opanowaniu danych umiejętności.
- c) Zaangażowanie i wkład pracy włożony w wykonanie ćwiczenia lub zadania ruchowego.

W przypadku zwolnienia lekarskiego z lekcji pływania nauczyciel wystawia ocenę z zajęć odbywających się w szkole.

Pomiar sprawności fizycznej nie jest kryterium oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne. Służy on jedynie do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania dalszego jego rozwoju. Dokonywanie pomiarów sprawności fizycznej uczniów jest ważne ze względu na aspekt zdrowotny.

STANDARDY WYMAGAŃ W ZAKRESIE WIEDZY ,UMIĘTNOŚCI ,WIADOMOŚCI I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH

Osiągnięcia ucznia Klasa VI

- uczeń umie zorganizować bezpieczne miejsce do ćwiczeń ,zabaw i gier zespołowych (latem i zimą),
- zna zasady higieny po wysiłku fizycznym, zna zasady hartowania organizmu,
- wie, jak ruch wpływa na prawidłową postawę ciała,
- zna prawidłową terminologię poznanych ćwiczeń i rozumie pojęcia,
- umie dobrać ćwiczenia kształtujące,
- zna zasady stosowania czynnego wypoczynku,
- umie dokonać pomiaru tętna,
- potrafi sam ocenić własną sprawność,
- umie posługiwać się przyrządami pomiarowymi,
- potrafi sam zorganizować zabawy ruchowe, zna przepisy i zasady gier sportowych,
- umie przestrzegać zasady „fair play”, potrafi współdziałać z partnerem i zespołem.
- wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych
- 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;
- 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, indywidualne i z partnerem;
- demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem;
- opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;
- definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
- 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”, wykonuje zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;
- 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;

- stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
- 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;
- 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).

ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów klasa VI :

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów klas VI na początku i końcu danego etapu kształcenia na podstawie testów sprawnościowych – test Coopera dla dzieci, Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej lub test Zuchory

Gimnastyka: Układ ćwiczeń wolnych lub dowolny krótki układ ćwiczeń przy muzyce, podpór łukiem leżąc tyłem(mostek)

Lekkoatletyka: Rzut piłką lekarską 2kg. Bieg 600, 60m,

Mini piłka siatkowa: Zagrywka sposobem górnym , Odbicia sposobem dolnym. Odbicia w parach.

Mini koszykówka: Kozłowanie , Rzut do kosza po kozłowaniu

Mini piłka ręczna: Rzut do bramki , podania i chwyt piłki

Mini piłka nożna: prowadzenie piłki slalomem, strzały na bramkę

Unihokej: Sprawnościowy tor unihokeja .

Tenis stołowy : gra pojedyncza- zastosowanie poznanych elementów w grze

Wymagania szczegółowe w klasie 7 szkoły podstawowej

W klasie 7 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:

- Siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (wg MTSF)
- Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF)
- Skok w dal z miejsca (wg MTSF)
- Biegi ze startu wysokiego na 50 m (wg MTSF)
- Bieg ze startu niskiego na 60 m.
- Bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (wg MTSF)
- Pomiar siły względnej (wg MTSF): zwis na ugiętych rękach – dziewczynki; podciąganie w zwisie na drążku - chłopcy
- Biegi przedłużone (wg MTSF): na dystansie 800 m – dziewczynki; na dystansie 1000 m – chłopcy
- Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – test Coopera (bieg ciągły przez 12 minut)
 - Rzut piłeczką palantową

4. Umiejętności ruchowe:

Gimnastyka

- stanie na rękach przy drabinkach;
- łączone formy przewrotów w przód i w tył,
 - ćwiczenia równoważne na ławeczce

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 współwiczającego;
- podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się

Piłka ręczna

- rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym
- poruszanie się w obronie (strefa),
 - kozłowanie piłki slalomem ze zmianą reki kozłującej

Piłka siatkowa

- łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, w parach
- zagrywka sposobem dolnym z 8 m od siatki
- zagrywka sposobem górnym z 6 m od siatki.

5. Wiadomości:

- Uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych
- Uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej
- Uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia. Układa plan dnia sprzyjający

zdrowiu psychicznemu i fizycznemu

- Uczeń umie przeprowadzić samodzielnie rozgrzewkę.

STANDARDY WYMAGAŃ WYCHOWANIE FIZYCZNE KLASA VIII

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciel bierze pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, w szczególności systematyczność udziału w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

Przy wystawianiu oceny za realizację zadań z umiejętności należy brać pod uwagę:

- a) Poprawność wykonania ćwiczenia lub zadania ruchowego.
- b) Indywidualny postęp ucznia w opanowaniu danych umiejętności.
- c) Zaangażowanie i wkład pracy włożony w wykonanie ćwiczenia lub zadania ruchowego.

W przypadku zwolnienia lekarskiego z lekcji pływania nauczyciel wystawia ocenę z zajęć odbywających się w szkole.

Pomiar sprawności fizycznej nie jest kryterium oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne. Służy on jedynie do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania dalszego jego rozwoju. Dokonywanie pomiarów sprawności fizycznej uczniów jest ważne ze względu na aspekt zdrowotny.

STANDARDY WYMAGAŃ W ZAKRESIE WIEDZY ,UMIEJĘTNOŚCI ,WIADOMOŚCI I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH

Osiągnięcia ucznia Klasa VIII

- Zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w większości form aktywności ruchowej.
- Ma przyswojone podstawowe nawyki higieniczne i je przestrzega.
- Bezpiecznie korzysta ze sprzętu i przyborów sportowych. Umie się posługiwać stoperem i taśmą mierniczą.
- Rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną.
- Monitoruje poziom aktywności fizycznej z wykorzystaniem nowoczesnej technologii.
- Wykonuje ćwiczenia z pełnym zaangażowaniem i na miarę swoich maksymalnych możliwości.
- Przestrzega zasad czystej sportowej walki, zasad fair play.
- Uzyskuje postęp w rozwoju swoich cech motorycznych.
- Właściwie zachowuje się w roli kibica, rozumie co oznacza kulturalny doping.
- Stara się pomagać słabszym.
- Stara się troszczyć o prawidłową postawę ciała.
- Potrafi dokonać wyboru zdrowego żywienia.
- Zna różnorodne formy spędzania czasu wolnego.
- Zna przepisy różnorodnych zabaw rekreacyjnych i sposoby czynnego wypoczynku.
- Zna numery telefonów alarmowych: straży pożarnej, policji i pogotowia.
- Zna formy aktywności fizycznej pochodzących z regionu zamieszkania, innych krajów europejskich oraz pozaeuropejskich

- wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
- wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;
- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje ich 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;
- wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zabicie 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 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 oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;
- diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie (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;
- 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;
- 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).

ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów klasa VIII :

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów klas VIII na początku i końcu danego etapu kształcenia na podstawie testów sprawnościowych – test Coopera dla dzieci, Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej lub test Zuchory

Lekkoatletyka: Rzut piłką lekarską 3 kg., bieg na 800m, bieg na 60m, rzut piłeczką palantową, skok w dal techniką naturalną.

Mini piłka siatkowa: Odbicia piłki oburącz sposobem górnym i dolnym o ścianę.

Mini koszykówka: Rzuty do kosza z wysoku.

Mini piłka ręczna: kozłowanie i podania piłki w parach zakończone rzutem do bramki, Tor przeszkód z elementami podań chwytów, kozłowania, rzutów.

Gimnastyka: Prezentowanie dowolnego układu ćwiczeń przy muzyce.

Tenis stołowy: Zastosowanie poznanych elementów w grze(zaangażowanie i praca na lekcji)

Mini piłka nożna: Prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z omijaniem przeszkód, 3 strzały do bramki z różnych pozycji.

Szczegółowe kryteria oceny semestralnej lub rocznej z wychowania fizycznego

Ocenę **celującą** otrzymuje uczeń, który:

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego tzn posiada odpowiedni strój sportowy,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych i uzasadnionych powodów
 - chętnie współpracuje z rówieśnikami i nauczycielem
 - jest aktywny w czasie zajęć i angażuje się w wykonywane zadania.
- potrafi prowadzić rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- wykazuje wzorową postawę, zachowanie i zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych
- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania na ocenę bardzo dobrą lub celującą
- robi postępy w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- wzorowo wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji, zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,
 - stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gier zespołowych, zawodów i rozgrywek sportowych,
- posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego, motorycznego, zdrowia i ogólnej tematyki sportowej .

Ocenę **bardzo dobrą** otrzymuje uczeń, który:

- zawsze jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego tzn posiada odpowiedni strój sportowy,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych i uzasadnionych powodów

- chętnie współpracuje z rówieśnikami i nauczycielem
- jest aktywny w czasie zajęć i angażuje się w wykonywane zadania.
- potrafi prowadzić rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
 - wykazuje wzorową postawę, zachowanie i zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych
 - zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania z niewielkimi błędami na ocenę bardzo dobrą lub dobrą.
 - robi postępy w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- bardzo dobrze wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,
 - stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gier zespołowych, zawodów i rozgrywek sportowych.
- posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego, motorycznego, zdrowia i ogólnej tematyki sportowej .

Ocenę **dobrą** otrzymuje uczeń, który:

- zwykle jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego tzn. posiada odpowiedni strój sportowy,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych i uzasadnionych powodów
 - potrafi współpracować z rówieśnikami i nauczycielem
 - jest aktywny w czasie zajęć i angażuje się w wykonywane zadania.
 - potrafi poprawnie poprowadzić rozgrzewkę
 - stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
 - wykazuje poprawną postawę, zachowanie i zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych
 - zalicza testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania z niewielkimi błędami na ocenę dobrą .
 - robi nieznaczne postępy w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- dobrze wykonuje ćwiczenia w czasie lekcji zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonać ćwiczenie o przeciętnym stopniu trudności,
 - próbuje stosować opanowane umiejętności ruchowe w czasie gier zespołowych, zawodów i rozgrywek sportowych
- posiada przeciętną wiedzę na temat rozwoju fizycznego, motorycznego, zdrowia i ogólnej tematyki sportowej .

Ocenę **dostateczną** otrzymuje uczeń, który:

- jest zwykle przygotowany do zajęć wychowania fizycznego tzn. posiada odpowiedni strój sportowy,
- zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych błahych powodów,
- nie zawsze potrafi współpracować z rówieśnikami i nauczycielem
- jest mało aktywny w czasie zajęć i nie wykonuje wszystkich zadań
- potrafi poprowadzić rozgrzewkę z niewielkimi błędami
- zalicza testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania z błędami na ocenę dostateczną.
- robi znikome postępy w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- potrafi wykonać ćwiczenie o niskim stopniu trudności,
 - próbuje stosować opanowane umiejętności ruchowe w czasie gier zespołowych, zawodów i rozgrywek sportowych
- posiada znikomą wiedzę na temat rozwoju fizycznego, motorycznego, zdrowia i ogólnej tematyki sportowej .

Ocenę **dopuszczającą** otrzymuje uczeń, który:

- bardzo często jest nieprzygotowany do zajęć i nie bierze w nich czynnego udziału
 - nie potrafi współpracować z rówieśnikami , często popada w konflikty
 - jest bardzo mało aktywny i nie potrafi wykonać wszystkich zadań
 - nie potrafi samodzielnie poprowadzić rozgrzewki
 - zalicza testy i próby sprawnościowe na ocenę dostateczną
 - robi znikome postępy w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
 - potrafi wykonać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności
 - nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej
- charakteryzuje się niewielką wiedzą w zakresie wychowania fizycznego

Ocenę **niedostateczną** otrzymuje uczeń, który:

- prawie zawsze jest nieprzygotowany i nie ćwiczy na zajęciach lekcyjnych z błahych powodów
 - nie potrafi współpracować z rówieśnikami
 - nie wykazuje żadnego zaangażowania w ćwiczenia na lekcji
 - nie bierze udziału w sprawdzianach i testach lub uzyskuje z nich ocenę niedostateczną
 - nie robi żadnych postępów
 - nie potrafi wykonać ćwiczeń o najniższym stopniu trudności
 - nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej
- charakteryzuje się niewiedzą w zakresie wychowania fizycznego

-
- uzasadnione przez rodzica zwolnienia z udziału w lekcji nie powodują obniżenia oceny
 - wszystkie oceny cząstkowe podlegają poprawie w terminie uzgodnionym z nauczycielem.
 - uczeń ma prawo wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości,
 - w przypadku zwolnienia lekarskiego z lekcji odbywających się na basenie uczeń otrzymuje ocenę śródroczną lub końcową wystawioną na podstawie ocen cząstkowych odbywających się w szkole.