

Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania bieżących, śródrocznych i rocznych ocen z wychowania fizycznego w klasie 4

Ocenę **niedostateczna** otrzymuje uczeń, który:

- nieprzystąpienie do sprawdzianu;
- nie wykonuje ćwiczenia na lekcji;
- jego postawa sportowa budzi poważne zastrzeżenia;
- bardzo często opuszcza i nie ćwiczy na zajęciach;
- nie stosuje zasady fair-play;
- nie posiada żadnej wiedzy z zakresu wychowania fizycznego.

Ocenę **dopuszczającą** otrzymuje uczeń, który:

- wykazuje brak zaangażowania w wykonanie testów lub sprawdzianów;
- niechętnie wykonuje ćwiczenia na lekcji;
- jego postawa sportowa budzi poważne zastrzeżenia;
- bardzo często opuszcza i nie ćwiczy na zajęciach.

Ocenę **dostateczną** otrzymuje uczeń, który:

- nie stosuje się do zasad postawy sportowej;
- często opuszcza i nie wykonuje ćwiczeń na lekcji.

Ocenę **dobrą** otrzymuje uczeń, który:

- uczeń opanował materiał podstawy programowej w stopniu dobrym;
- dysponuje dobrą sprawnością motoryczną;
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi;
- wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela;
- potrzebuje większych bodźców po pracy nad osobistym usprawnieniem wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie;
- postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń.

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

- prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym;
- wszystkie nieobecności ma usprawiedliwione;
- koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny;

- potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce;
- systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego;
- uczestniczy w zawodach między klasowych i między szkolnych;
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń;
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego;
- stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły.

Ocenę **celującą** otrzymuje uczeń, który:

- systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy);
- jest aktywny na lekcji;
- rozwija własne uzdolnienia sportowe;
- wykazuje zdyscyplinowanie zarówno w czasie trwania zajęć wychowania fizycznego jak i przed i po ich zakończeniu (pobyt w szatni);
- dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów;
- posiada godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym);
- wykonuje wzorowo poszczególne elementy techniczne i umiejętności ruchowe nauczone zgodnie z programem;
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej;
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich;
- uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych;
- podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym.

Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania bieżących, śródrocznych i rocznych ocen z wychowania fizycznego w klasie 5

Ocenę **niedostateczna** otrzymuje uczeń, który:

- nieprzystąpienie do sprawdzianu
- nie wykonuje ćwiczenia na lekcji;
- jego postawa sportowa budzi poważne zastrzeżenia;
- bardzo często opuszcza i nie ćwiczy na zajęciach;
- nie stosuje zasady fair-play;
- nie posiada żadnej wiedzy z zakresu wychowania fizycznego.

Ocenę **dopuszczającą** otrzymuje uczeń, który:

- wykazuje brak zaangażowania w wykonanie testów lub sprawdzianów;
- niechętnie wykonuje ćwiczenia na lekcji;
- jego postawa sportowa budzi poważne zastrzeżenia;
- bardzo często opuszcza i nie ćwiczy na zajęciach.

Ocenę **dostateczną** otrzymuje uczeń, który:

- nie stosuje się do zasad postawy sportowej;
- często opuszcza i nie wykonuje ćwiczeń na lekcji.

Ocenę **dobrą** otrzymuje uczeń, który:

- uczeń opanował materiał podstawy programowej w stopniu dobrym;
- dysponuje dobrą sprawnością motoryczną;
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi;
- posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela;
- nie potrzebuje większych bodźców po pracy nad osobistym usprawnieniem;
- wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie;
- jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń.

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

- prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym;
- wszystkie nieobecności ma usprawiedliwione;

- jest koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny;
- potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce;
- systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego;
- uczestniczy w zawodach międzyklasowych.

Ocenę **celującą** otrzymuje uczeń, który:

- systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy);
- jest aktywny na lekcji;
- rozwija własne uzdolnienia sportowe;
- wykazuje zdyscyplinowanie zarówno w czasie trwania zajęć wychowania fizycznego jak i przed i po ich zakończeniu (pobyt w szatni);
- dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów;
- posiada godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym);
- wykonuje wzorowo poszczególne elementy techniczne i umiejętności ruchowe nauczone zgodnie z programem.

Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania bieżących, śródrocznych i rocznych ocen z wychowania fizycznego w klasie 6

Ocenę **niedostateczna** otrzymuje uczeń, który:

- nieprzystąpienie do sprawdzianu;
- nie wykonuje ćwiczenia na lekcji;
- jego postawa sportowa budzi poważne zastrzeżenia;
- bardzo często opuszcza i nie ćwiczy na zajęciach;
- nie stosuje zasady fair-play;
- nie posiada żadnej wiedzy z zakresu wychowania fizycznego.

Ocenę **dopuszczającą** otrzymuje uczeń, który:

- wykazuje brak zaangażowania w wykonanie testów lub sprawdzianów;
- niechętnie wykonuje ćwiczenia na lekcji;
- jego postawa sportowa budzi poważne zastrzeżenia;
- bardzo często opuszcza i nie ćwiczy na zajęciach.

Ocenę **dostateczną** otrzymuje uczeń, który:

- nie stosuje się do zasad postawy sportowej;
- często opuszcza i nie wykonuje ćwiczeń na lekcji.

Ocenę **dobrą** otrzymuje uczeń, który:

- opanował materiał podstawy programowej w stopniu dobrym;
- dysponuje dobrą sprawnością motoryczną;
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi;
- posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela;
- nie potrzebuje większych bodźców po pracy nad osobistym usprawnieniem;
- wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie;
- jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń.

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

- prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym;
- wszystkie nieobecności ma usprawiedliwione;

- jest koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny;
- potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce;
- systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego;
- uczestniczy w zawodach międzyklasowych.

Ocenę **celującą** otrzymuje uczeń, który:

- Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy);
- Jest aktywny na lekcji;
- Rozwija własne uzdolnienia sportowe;
- Wykazuje zdyscyplinowanie zarówno w czasie trwania zajęć wychowania fizycznego jak i przed i po ich zakończeniu (pobyt w szatni);
- Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów;
- Posiada godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym);
- Wykonuje wzorowo poszczególne elementy techniczne i umiejętności ruchowe nauczone zgodnie z programem.

Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania bieżących, śródrocznych i rocznych ocen z wychowania fizycznego w klasie 7

Ocenę **niedostateczna** otrzymuje uczeń, który:

- notorycznie nie nosi stroju sportowego;
- bardzo często opuszcza lekcje (nieusprawiedliwione nieobecności, uciezki),
- wykazuje brak aktywności na lekcji;
- nie zalicza w terminie lub w ogóle sprawdzianów przewidzianych przez nauczyciela;
- posiada lekceważący stosunek do przedmiotu;
- wykazuje rażące braki w zakresie kultury osobistej i podstawowych nawyków higieniczno-zdrowotnych;
- nie stosuje zasady fair-play;
- nie posiada żadnej wiedzy z zakresu wychowania fizycznego.

Ocenę **dopuszczającą** otrzymuje uczeń, który:

- bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji - nie nosi stroju sportowego,;
- przejawia niewielką aktywność na lekcji;
- ma bardzo duże braki w zakresie wiadomości i umiejętności;
- wykonuje tylko ćwiczenia o niewielkim stopniu trudności;
- sprawdziany zalicza w stopniu minimalnym;
- nie wykazuje zainteresowania przedmiotem;
- nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych;
- jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu budzą zastrzeżenia;
- wykazuje duże zaniedbania w zakresie podstawowych nawyków higieniczno-zdrowotnych.

Ocenę **dostateczną** otrzymuje uczeń, który:

- nie zawsze jest przygotowany do zajęć;
- wykazuje się zbyt małą aktywnością na lekcji;
- wykazuje braki w wiadomościach;
- radzi sobie z zadaniami praktycznymi o średnim stopniu trudności;
- zaplanowane sprawdziany zalicza w stopniu dostatecznym;
- nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych;
- wykazuje braki w zakresie podstawowych nawyków higieniczno-zdrowotnych;
- nie wykazuje rażących braków w postawie społecznej i stosunku do przedmiotu.

Ocenę **dobrą** otrzymuje uczeń, który:

- systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcji , stara się regularnie nosić strój sportowy;
- dba o swoją sprawność fizyczną i stara się ją rozwijać;
- posiada podstawowe wiadomości określone programem;
- sprawdziany przewidziane przez nauczyciela zalicza w stopniu dobrym;
- jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń;
- posiada nawyki higieniczno-zdrowotne;
- stara się brać udział w zajęciach pozalekcyjnych;
- stosuje zasadę fair-play .

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

- prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym;
- jest zawsze przygotowany do lekcji;
- bierze aktywny udział w lekcji;
- uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych;
- wszystkie zaplanowane sprawdziany zalicza w terminie w stopniu bardzo dobrym;
- bierze udział w imprezach sportowych i zawodach sportowych , osiągając dobre wyniki;
- jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu nie budzą zastrzeżeń;
- wie jak dbać o zdrowie i prowadzi zdrowy tryb życia;
- posiada wiedzę z zakresu wychowania fizycznego i potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce;
- zawsze kieruje się zasadą fair-play.

Ocenę **celującą** otrzymuje uczeń, który:

- zawsze jest przygotowany do lekcji;
- bierze aktywny udział w lekcjach;
- aktywnie udziela się w zajęciach pozalekcyjnych;
- wszystkie zaplanowane sprawdziany zalicza w terminie na wysokim poziomie;
- wykazuje znaczny postęp w sprawności fizycznej lub utrzymuje stale wysoki poziom;
- reprezentuje szkołę w zawodach i imprezach sportowych osiągając przy tym wysokie wyniki;
- znacznie przewyższa sprawnością klasę;
- samodzielnie i twórczo rozwija własne uzdolnienia;
- jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu jest wzorowy;
- prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia;

- posiada wiedzę z zakresu wychowania fizycznego - przepisy gry, technika, taktyka poszczególnych dyscyplin sportowych i stosuje je w praktyce (np. podczas gier zespołowych);
- zna wybitnych polskich sportowców;
- zawsze kieruje się zasadą fair-play.

Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania bieżących, śródrocznych i rocznych ocen z wychowania fizycznego w klasie 8

Ocenę **niedostateczna** otrzymuje uczeń, który:

- na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań;
- wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu;
- nigdy nie jest przygotowany do zajęć;
- samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia;
- nie wykonuje powierzonych mu na zajęciach zadań;
- nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych;
- lekceważy wszelkie próby zachęcenia go do podjęcia jakiegokolwiek aktywności na zajęciach;
- nie chce przyswoić żadnych wiadomości;
- lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy.

Ocenę **dopuszczającą** otrzymuje uczeń, który:

- na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności;
- regularnie jest nieprzygotowany do zajęć;
- bardzo często opuszcza zajęcia;
- powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie;
- nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych;
- w czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę;
- nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności;
- nie chce udzielić odpowiedzi na pytania dotyczące zdrowia.

Ocenę **dostateczną** otrzymuje uczeń, który:

- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach;
- bywa bardzo, często nieprzygotowany do zajęć;
- często jest nieobecny na zajęciach;
- powierzone zadania wykonuje niestarannie i niedbale;
- nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych;
- nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego;
- nie stara się wykonać i zastosować w grze technicznych i taktycznych elementów: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – zwodów, obrony „każdy swego”, w siatkówce – wystawienia, zbitia i odbioru piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;

- nie zależy mu na właściwym pełnieniu funkcji uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;
- nie podchodzi do wykonywania wybranych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych (np. stania na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzutu bokiem, piramid dwójkowych lub trójkowych);
- nie planuje i nie wykonuje dowolnego układu gimnastycznego;
- nie potrafi wykorzystać nowoczesnej technologii, np. urządzenia monitorującego, aplikacji internetowych, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej;
- nie potrafi przeprowadzić prostej rozgrzewki;
- nie potrafi wymienić czynników, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie;
- ma problemy z wymienieniem konsekwencji zdrowotnych stosowania używek i substancji psychoaktywnych;
- wymienia jedną przyczynę otyłości.

Ocenę **dobrą** otrzymuje uczeń, który:

- nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach;
- z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się pięciokrotny brak stroju sportowego w półroczu);
- dość często jest nieobecny na zajęciach;
- potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych;
- na zajęcia pozalekcyjne uczęszcza nieregularnie;
- nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego;
- na miarę swoich możliwości wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce – wystawienie, zbieg i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
- stara się dobrze pełnić funkcję uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;
- na miarę swoich możliwości planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
- podchodzi do wykonywania wybranych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych (np. stania na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzutu bokiem, piramid dwójkowych lub trójkowych);
- stara się zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny, nawet jeśli popełnia małe błędy;
- stara się, w miarę swoich możliwości, wykorzystać nowoczesną technologię, np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej;
- przeprowadza prostą rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej;
- wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i

- samopoczucie;
- omawia ogólnie konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych.

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

- na zajęciach jest aktywny i zaangażowany;
- jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze);
- starannie i sumiennie wykonuje powierzone zadania;
- systematycznie uczęszcza na zajęcia – zdarzają się nieobecności nieusprawiedliwione;
- przestrzega zasady fair play na boisku;
- dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych;
- z niewielkimi błędami wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: 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;
- dobrze odgrywa rolę uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;
- z pewnymi błędami wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramidę dwójkową lub trójkową);
- potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny, nawet jeśli popełnia małe błędy;
- opracowuje i wykonuje (na miarę swoich możliwości) indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
- w miarę prawidłowo wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;
- w miarę swoich możliwości umie wykorzystać nowoczesną technologię (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej;
- planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności;
- wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie;
- omawia ogólnie konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych fizycznej;

Ocenę **celującą** otrzymuje uczeń, który:

- wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach;
- jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy);

- wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania;
- powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie;
- systematycznie uczęszcza na zajęcia (usprawiedliwia nieobecności);
- przestrzega zasady fair play na boisku i w życiu;
- chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych;
- jest zaangażowany w działalność sportową szkoły;
- chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego;
- chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych;
- bezbłędnie wykonuje, stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: 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;
- bezbłędnie wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramidę dwójkową lub trójkową);
- prawidłowo technicznie wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
- prawidłowo wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;
- potrafi wykorzystać nowoczesną technologię, np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej;
- planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej;
- jest przykładem wzorowego uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;
- wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie;
- omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych.