

Wymagania na oceny z wychowania fizycznego

1) Ocena celująca

Ocenę celującą 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 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,
- ☐ 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 próby 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 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 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 demonstrowa 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 współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
- ☐ stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- ☐ stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- ☐ zalicza prawie wszystkie 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 efektywnie, 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 próby 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 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 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 próby 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 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;
- ☐ 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 współwiczących 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 próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- ☐ wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną,
- ☐ nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nieuczestniczył 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 efektywnie 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 próby 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.

5) Ocena dopuszczająca

Ocenę dopuszczającą 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 współwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- ☐ bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współwiczących,
- ☐ 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 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 bardzo niskim stopniu trudności,
- ☐ zadania ruchowe mało efektywnie 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 próby 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 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 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 efektywnie 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.