

WYCHOWANIE FIZYCZNE KL.V

Wykaz szczegółowych wymagań edukacyjnych do działów określonych programem wychowania fizycznego realizowanym w klasie V

Piłka koszykowa

1.Kozłowanie ze zmianą ręki, tempa i kierunku.

Ocena celująca (6):

*Poprawna technika wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku ruchu.

Ocena bardzo dobra (5):

*Poprawna technika wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu.

Ocena dobra (4):

*Podejmuje próbę wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku .Ocena dostateczna (3):

*Podejmuje próbę wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku.

- Ocena dopuszczająca (2):

*Podejmuje próbę kozłowania dowolną ręką w biegu.

- Ocena niedostateczna (1):

*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

2.Podania i chwyt:

- ocena celująca (6):

*Prawidłowa technika podań i chwytów piłki w ruchu.

-ocena bardzo dobra (5):

*Stosuje prawidłową technikę podań i chwytów piłki w ruchu.

- Ocena dobra (4):

*Podejmuje próbę prawidłowej techniki podań i chwytów piłki w ruchu.

- Ocena dostateczna (3):

*Podejmuje próby celnego podawania i skutecznego chwytu.

- Ocena dopuszczająca (2):

*Uczeń stara się prawidłowo podać i chwycić piłkę.

- Ocena niedostateczna (1):

*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

3. Rzut z dwutaktu z miejsca bez kozłowania piłki:

- Ocena celująca (6):

*Prawidłowa i dynamiczna technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony. - Ocena bardzo dobra (5):

*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony.

- Ocena dobra (4):

* rzut piłki do kosza po dwutakcie z małym błędem.

- Ocena dostateczna (3):

*rzut piłki do kosza po dwutakcie z dwoma

błędami. Ocena dopuszczająca (2):

* *rzut piłki do kosza po dwutakcie z trzema błędami.

- Ocena niedostateczna (1):

- *Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

Piłka ręczna

1. Zebranie piłki z podłoża, podanie jednorącz półgórne w biegu, chwyt, rzut do bramki z biegu. - Błędy:

- a. nieprawidłowe zebranie piłki z podłoża
- b. niedokładne podanie, niedostosowane siłą do partnera
- c. złe ustawienie rąk i nóg przy podaniu
- d. brak amortyzacji przy chwycie
- e. złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie
- f. nie odprowadzenie ręki w tył przy rzucie, brak skrętu tułowia

Ocena:

- * ocena celująca (6)- Zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- * ocena bardzo dobra (5) - 1 błąd
- * ocena dobra (4) - 2 dowolne błędy
- * ocena dostateczna (3) - 4 dowolne błędy
- * ocena dopuszczająca (2) - 5 dowolnych błędów
- * ocena niedostateczna (1) - Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

Piłka siatkowa

1. Zagrywka sposobem dolnym z odległości 3 - 4 m.

- Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem dolnym przez siatkę z odległości 5 metrów. * ocena celująca (6)- 5 zagrywek
- * ocena bardzo dobra (5)- 4 zagrywki
- * ocena dobra (4) 3 zagrywki
- * ocena dostateczna (3)- 2 zagrywki
- * ocena dopuszczająca (2)- 1 zagrywka
- * ocena niedostateczna (1)- uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

2. Odbicia piłki sposobem górnym w parach.

- Przyjmowanie prawidłowej postawy przy odbiciach sposobem górnym w dwójkach przez siatkę. * ocena celująca (6)- 6 odbić
- * ocena bardzo dobra (5)- 5 odbicia
- * ocena dobra (4)- 4 odbicia
- * ocena dostateczna (3)- 3 odbicia
- * ocena dopuszczająca (2)- 2 odbicie
- * ocena niedostateczna (1)- uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

Gimnastyka

1. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu: - Błędy

- a.)Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.)Złe ułożenie rąk
- c.)Przewrót na głowie
- d.)Uderzenie biodrami o podłoże
- e.)Brak wyprostowania w kolanach
- f.)Brak złączenia nóg
- g.)Podparcie przy zakończeniu ćwiczenia
- h.)Brak płynności

Ocena:

- * ocena celująca (6)- Zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- * ocena bardzo dobra (5)- e, h
- * ocena dobra (4)- e, h, g, f
- * ocena dostateczna (3)- e, h, g, f, d, c
- * ocena dopuszczająca (2)-e, h, g, f, d, c, b
- * ocena niedostateczna (1)- uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.
- *

2. *Skok kuczny przez skrzynię 3-4 części.*

- Błędy:

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.) Złe odbicie od odskoczni
- c.) Złe ustawienie rąk na skrzyni
- d.) Brak amortyzacji przy lądowaniu e.) Złe przeniesienie nóg nad skrzynią
- f.) Brak płynności w wykonaniu ćwiczenia

Ocena:

- * ocena celująca (6)- Zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- * ocena bardzo dobra (5)- d
- * ocena dobra (4)- d, e, b
- * ocena dostateczna (3)- d, e, b, c
- * ocena dopuszczająca (2)- d, e, b, c, f
- * ocena niedostateczna (1)- Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

3. *Podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”*

Błędy:

- a) niepełny wyprost RR i ułożenie ich nie prostopadle do podłogi,
- b) przestawienie rąk i nóg
- c) stawanie na palcach nóg,
- d) brak odchylenia głowy w tył,
- e) duże wygięcie kręgosłupa w części lędźwiowej przy małej w części piersiowej.

Ocena:

- * ocena celująca (6)- zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- * ocena bardzo dobra (5)- d
- * ocena dobra (4)- , a , b
- * ocena dostateczna (3)- a , b, c
- * ocena dopuszczająca (2)- a, b, c, d
- * ocena niedostateczna (1)- Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

Lekka atletyka

1. Poprawna technika startu niskiego na komendy startera.**Bieg na dystansie 60m z pomiarem czasu****Dziewczęta**

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
10,2	10,4	10,9	11,2	powyżej 11,2

Chłopcy

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
9,7	10,0	10,5	11,0	powyżej 11,0

2. Bieg na dystansie 400 metrów dziewczęta, 600 metrów chłopcy z pomiarem czasu**Dziewczęta 400m**

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
1,30	1,35	1,40	1,45	powyżej 1,45

Chłopcy 600m

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
2,30	2,35	2,40	2,45	powyżej 2,45

3.Rzut piłką lekarską 2 kg. w tył za głowę

Dziewczęta

Ocena celująca minimum (metry)	Ocena bardzo dobra minimum (metry)	Ocena dobra minimum (metry)	Ocena dostateczna minimum (metry)	Ocena dopuszczająca minimum
6.00	5.35	4.50	4.00	poniżej 4,00

Chłopcy

Ocena celująca minimum (metry)	Ocena bardzo dobra minimum (metry)	Ocena dobra minimum (metry)	Ocena dostateczna minimum (metry)	Ocena dopuszczająca minimum
7.00	6.00	5.50	5.00	poniżej 5,00

W klasie V kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
3. Sprawność fizyczną

- siłę mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (wg MTSF)
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF)
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu (Test Coopera)

4.Umiejętności ruchowe

Obszary aktywności ucznia związane z procesem uczenia się oraz sposoby ich oceniania

I. Postawa wobec przedmiotu;

* **aktywność i wysiłek wkładany przez ucznia;**

* **zaangażowanie, kreatywność, twórcza ekspresja i inwencja** (samodzielne prowadzenie przez ucznia ćwiczeń kształtujących , np. rozgrzewki);

* systematyczne usprawnianie (dążenie do poprawy swojej sprawności);

- * stosunek do zajęć sportowych (przygotowanie do zajęć, zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń i zadań zbliżone do maksymalnych swoich możliwości);
- * dyscyplina podczas zajęć;
- * udział w zawodach sportowych na szczeblu szkolnym oraz pozaszkolnym
- * udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych
- * przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas lekcji, oraz regulaminu korzystania z obiektów sportowych;
- * postawa "Fair play" podczas lekcji, oraz współpraca z grupą;
- * dbałość o higienę i prozdrowotny styl życia;
- * postawa samokontroli i samooceny
- * wysoki poziom kultury osobistej
- * oceniać uczniów po każdych zajęciach, stawiając im ocenę w skali od 1-6. W ciągu jednego semestru uczeń, może otrzymać od 3-5 ocen za postawę wobec przedmiotu, charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który: wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach, jest zawsze przygotowany do zajęć (zawsze posiada strój sportowy), wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania, powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie, systematycznie uczęszcza na zajęcia, ewentualnie nieobecności ma usprawiedliwione, regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych, pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego, charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej, używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły, w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, zna i stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych, szanuje powierzony mu sprzęt sportowy

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który: na zajęciach jest aktywny i zaangażowany, jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się dwukrotnie brak stroju w semestrze), starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania, systematycznie uczęszcza na zajęcia pozalekcyjnych, przestrzega zasad fair play na boisku, dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych, pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego, charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej, używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły, stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, zna i stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych, szanuje powierzony mu sprzęt sportowy

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który: nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach, z reguły jest przygotowany do zajęć, dość często jest nieobecny na zajęciach, potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych, w zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie, charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej, nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły, nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych, zdarza mu się nie szanować powierzonego mu sprzętu sportowego

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który: nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach, bywa często nieprzygotowany do zajęć, często jest nieobecny na zajęciach, powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale, nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego, charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej, często używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły, często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który: na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności, regularnie jest nieprzygotowany do zajęć, bardzo często opuszcza zajęcia, powierzone mu zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi, nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego, charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej, bardzo często używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły, nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który: na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań, wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu, do zajęć nigdy nie jest przygotowany, samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia, charakteryzuje się niskim

poziomem kultury osobistej, zachowuje się wulgarnie w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły, nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, nie zalicza sprawdzianów umiejętności ruchowych oraz testów sprawności, nie zna i nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, nie zna i nie stosuje przepisów i zasad sportów indywidualnych i zespołowych

II. Przygotowanie do zajęć;

Przez przygotowanie do zajęć lekcji wychowania fizycznego rozumie się posiadanie przez ucznia odpowiedniego stroju sportowego (biała koszulka gimnastyczna, spodenki sportowe, dres, zmienne obuwie sportowe o jasnej nie rysującej podeszwie).

Uczeń może przed zajęciami zgłosić dwa razy w ciągu półrocza nieprzygotowanie do lekcji bez konsekwencji (np.), kolejny brak stroju oznacza ocenę niedostateczną z przedmiotu.

III. Sprawność motoryczna, umiejętności ruchowe i wiadomości:

1. Sprawność motoryczna:

Poziom sprawności motorycznej (siła, szybkość, skoczność, wytrzymałość, gibkość) określamy na podstawie wyników uzyskanych w wybranych testach sprawności.

W pierwszym semestrze każdy uczeń wykonuje próby pomiaru sprawności motorycznej.

Uzyskane wyniki nie mają wpływu na ocenę końcową, jedynie stanowią bazę do oceny postępu.

Wyniki uzyskane na koniec roku zostają porównane z osiągnięciami z początku pierwszego semestru.

2. Umiejętności ruchowe:

Stopień opanowania umiejętności ruchowych (co potrafię, jak wykonuję?) z zakresu wymagań edukacyjnych;

Poziom umiejętności ruchowych ucznia oceniamy z tych działów, które były przedmiotem nauczania w danym semestrze (np. gimnastyka, gry zespołowe, itp.), zgodnie z przedstawionymi wymaganiami edukacyjnymi dla poszczególnych klas.

Ocena umiejętności ruchowych:

6- uczeń wykonał bezbłędnie ćwiczenie w szybkim tempie, które objęte jest programem nauczania w danej klasie.

5- uczeń wykonał ćwiczenie bezbłędnie w dobrym tempie.

4- uczeń wykonał ćwiczenie z małymi błędami w dobrym tempie - błędy jednak w wyraźny sposób nie wpłynęły na poprawność demonstrowanej ewolucji ruchowej lub wykonał ćwiczenie poprawnie, lecz w nienaturalnym tempie.

3- uczeń wykonał ćwiczenie z wyraźnymi błędami w dobrym tempie – błędy zakłóciły poprawność demonstrowanej ewolucji ruchowej lub wykonał ćwiczenie z małymi błędami, lecz w nienaturalnym tempie.

2- uczeń wykonał ćwiczenie w sposób niedbały, z dużymi błędami w nienaturalnym tempie.

1- uczeń bez podania przyczyny odmówił wykonania ćwiczenia lub w dniu sprawdzianu nie jest właściwie przygotowany (bez uzasadnienia) do zajęć.

3. Wiadomości:

Wiedza i umiejętności jej praktycznego wykorzystania w: organizacji, bezpieczeństwa i higieny zajęć ruchowych (samokontrola, asekuracja, pomoc), współpracy w czasie zajęć, zasad i przepisów poszczególnych dyscyplin sportowych, wpływu ćwiczeń fizycznych na rozwój organizmu, adaptacji organizmu do wysiłku, zapoznanie uczniów z różnymi testami sprawności fizycznej, ochrony zdrowia, pierwszej pomocy.

Ocena za wiadomości:

6 – uczeń posiada bardzo duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i wykorzystuje je w praktyce, 5 – uczeń posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i wykorzystuje je w praktycznym działaniu,

4 - uczeń posiada wiadomości, umie wykorzystać w praktyce inspirowany przez nauczyciela, 3 - uczeń posiada liczne braki w wiadomościach, a tych, które posiada nie umie wykorzystać w praktyce,

2 - uczeń posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi dokonać samooceny,

1 - uczeń charakteryzuje się niewiedzą z zakresu kultury fizycznej.

IV. Uczestnictwo w zawodach sportowych;

To kryterium oceny ma na celu wspieranie i rozwijanie talentów wybitnych uczniów, poprzez nagradzanie ich wysoką oceną za godne reprezentowanie swojej klasy lub szkoły na zawodach sportowych. Ocenie podlega każdy udział ucznia w zawodach sportowych pozaszkolnych oraz wewnątrzszkolnych. Uczniowie otrzymują ocenę częściową (bardzo dobrą, lub celującą) za każdy udział w zawodach.

Ocena częściowa za udział w zawodach sportowych:

- Celująca (6) – uczeń bierze udział w reprezentacji szkoły, występując w zawodach różnych dyscyplin sportowych. Godnie i właściwie reprezentuje swoją szkołę. Bierze udział w rozgrywkach pozaszkolnych szczebla gminnego, powiatowego, rejonowego, wojewódzkiego i ogólnopolskiego, oraz odnosi sukcesy sportowe.

- Bardzo dobra (5) –uczeń bierze udział w rozgrywkach i konkurencjach wewnątrzszkolnych i niekoniecznie odnosi sukcesy. Ocena może wystąpić jako nagroda pocieszenia za trud włożony w rozegrane zawody. Godnie i właściwie reprezentuje szkołę i swoją klasę.

ZASADY PRACY

1. Aktywność i frekwencja wpływa w sposób zdecydowany na ocenę półroczną i roczną z wychowania fizycznego.
2. Ocena semestralna, lub końcowa nie jest średnią arytmetyczną ocen częściowych uzyskanych w czasie semestru

Pod uwagę nauczyciel bierze przede wszystkim :

wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków na lekcjiWF, zaangażowanie na lekcji, stosunek do przedmiotu, jaki uczeń wykazuje, poziom umiejętności, wiadomości, kompetencje społeczne

Ogólne wymagania na poszczególne stopnie określa WZO, a poniżej przedstawiono wymagania dostosowane do nauczania wychowania fizycznego na II etapie edukacyjnym

Ocena osiągnięć ucznia

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- posiada sprawność, umiejętność i wiedzę na poziomie celującym lub bardzo dobrym określone programem nauczania;
- uzyskuje znaczną poprawę wyników prób sprawności motorycznej;
- jest bardzo aktywnie zaangażowany w lekcje wychowania fizycznego;
- jest zawsze przygotowany do zajęć;
- jego postawa i zdrowy tryb życia są wzorem dla innych;
- godnie reprezentuje szkołę na wyznaczonych przez nauczyciela zawodach sportowych szczebla szkolnego, gminnego, powiatowego, rejonowego, wojewódzkiego i ogólnopolskiego, oraz odnosi sukcesy sportowe;
- jest kreatywny, oraz aktywizuje siebie i innych do samousprawniania;
- zawsze kieruje się zasadą „fair play”, przestrzega zasad BHP;
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
- używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły (dotyczy przede wszystkim nowej podstawy programowej)

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- opanował w bardzo dobrym zakresie wiadomości i umiejętności określone programem;
- rozumie i potrafi stosować ćwiczenia kształtujące i korekcyjne, oraz zna przepisy sportowe w zakresie realizowanych w szkole dyscyplin;
- aktywnie i systematycznie uczestniczy w lekcjach wychowania fizycznego;
- uzyskuje poprawę wyników prób sprawności motorycznej;
- rozumie i stosuje zasady higieniczno - zdrowotne podczas nauki i wypoczynku;
- reprezentuje szkołę/ klasę na zawodach sportowych;
- jest zawsze przygotowany do zajęć;
- jego postawa i tryb życia nie budzi najmniejszych zastrzeżeń, jest zdyscyplinowany, koleżeński , ambitny;
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły (dotyczy przede wszystkim nowej podstawy programowej)

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- opanował w dobrym zakresie wiadomości i umiejętności określone programem;
- uzyskuje wyniki prób sprawności motorycznej na tym samym poziomie;
- nie opuszcza zajęć wychowania fizycznego;
- wykazuje się dużą aktywnością i zaangażowaniem na lekcjach;
- opanował wiadomości i umiejętności jako podstawowe elementy wiedzy o zajęciach ruchowych;
- zna i stosuje zasady higieny osobistej;
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły,

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- opanował w podstawowym zakresie wiadomości i umiejętności określone programem, w zakresie umożliwiającym postęp w kontynuowaniu zajęć wychowania fizycznego;
- mało systematycznie i aktywnie pracuje na zajęciach wychowania fizycznego;
- posiada nawyki higieniczno - zdrowotne;
- wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, dlatego też nie wykazuje większego postępu w wynikach prób sprawności motorycznej;
- sporadycznie jest nieprzygotowany do lekcji;
- w niewielkim stopniu dąży do rozwijania swoich uzdolnień;
- charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,
- często używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły (dotyczy przede wszystkim nowej podstawy programowej)

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- ma braki w opanowaniu wiadomości i umiejętności określonych programem, ale braki te nie przekreślają możliwości dalszego kształcenia;
- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami;
- wykazuje niską aktywność na zajęciach wychowania fizycznego;
- uzyskuje obniżenie połowy wyników prób sprawności motorycznej;
- przejawia niechętny stosunek do ćwiczeń, do przedmiotu, nauczyciela, współwiczających;
- sporadycznie jest nieprzygotowany do lekcji (brak stroju sportowego);
- nie uczestniczy w imprezach sportowych organizowanych przez zespół klasowy;
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
- bardzo często używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły (dotyczy przede wszystkim nowej podstawy programowej)

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

- nie opanował tych wiadomości i umiejętności określonych programem, które są konieczne do dalszego kształcenia;

- nie dba o rozwój fizyczny swojego organizmu i nie czyni żadnych postępów w sprawności fizycznej;
- uzyskuje obniżenie wyników wszystkich prób sprawności motorycznej;
- często jest nieprzygotowany do lekcji oraz opuszcza je;
- prowadzi niehigieniczny i nie sportowy tryb życia;
- często świadomie odmawia ćwiczeń, nie ma chęci współpracy z nauczycielem;
- nie robi nic w kierunku swojego usprawniania;
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
- zachowuje się wulgarnie w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły (dotyczy przede wszystkim nowej podstawy programowej)

