**Wymagania szczegółowe z wychowania fizycznego w klasie VII szkoły podstawowej**

W klasie VII 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 fizyczna:

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s,

- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia,

- skok w dal z miejsca,

- bieg ze startu wysokiego na 50 m,

- bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków,

- pomiar siły względnej – zwis na ugiętych rękach(dziewczęta), podciąganie w zwisie na drążku(chłopcy),

Biegi przedłużone na dystansie 800m – dziewczęta, 1000m – chłopcy,

- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu,

4. Umiejętności ruchowe

- gimnastyka-stanie na rękach przy drabinkach, łączony przewrót w przód i w tył ,

- piłka nożna- zwód pojedynczy przodem bez piłki, uderzenie prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy, prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania i zmianą nogi,

-koszykówka- zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu przez współćwiczącego, podania sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania,

- piłka ręczna – rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu przez współćwiczącego, poruszanie się w obronie,

- piłka siatkowa – łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach, zagrywka sposobem dolnym 5-6 m od siatki,

5. Wiadomości

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (test pisemny),

- uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje swój wynik za pomocą siatki centylowej,

- uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia,

**Szczegółowe kryteria oceny śródrocznej i rocznej z wychowania fizycznego**

1. **Ocena celująca**

Ocenę celującą na pierwsze półrocze i koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. **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 nauczycielem wf na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,

- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie, powiatu , rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,

-zajmuje miejsce na podium w zawodach gminnych,

- systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,

Uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w klubach 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 dużej większości 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 do ćwiczeń,

- w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wf,

- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów szkoły;

**c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 5 kryteriów)**

- zalicza wszystkie testy i 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 znaczący 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 sprawnościowej;

**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 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 kryteriów**)

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą,

- stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wf,

- posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,

- wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą;

**2) ocena bardzo dobra**

Ocenę bardzo dobrą na pierwsze półrocze i koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. **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 nauczycielem wf 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;

**b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 4 kryteria)**

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w dużej większości zajęć,

- w sposób ponad bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,

- bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,

- pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowe,

- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,

- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,

- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce do ćwiczeń,

- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wf,

- stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów szkoły;

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

- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,

- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych, za namowa 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 sprawnościowej;

**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 wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,

- wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektownie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza,

- stosuje opanowane umiejętności ruchowych 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 testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą,

- stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wf,

- 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.

**2) ocena dobra**

Ocenę dobrą na pierwsze półrocze i koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. **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 bardzo 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 nauczycielem wf na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,

- bierze udział w klasowych szkolnych zawodach sportowych,

- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,

- raczej nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

**b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 3 kryteria)**

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w dużej większości 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 do ćwiczeń,

- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wf,

- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;

**c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 3 kryteria)**

- zalicza większość testów i 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 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 sprawnościowej;

**d) aktywności fizycznej(spełnia co najmniej 3 kryteria)**

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,

- ćwiczenia wykonuje nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,

- potrafi wykonać ćwiczenie o przeciętnym stopniu trudności,

- wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektownie, ale nie zawsze efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,

- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych 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 1 kryterium**)

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą,

- stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wf,

- posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,

- wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą;

**2) ocena dostateczna**

Ocenę dostateczną na pierwsze półrocze i koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. **Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 2 kryteria)**

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,

- nie ćwiczy na lekcjach tylko z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,

- charakteryzuje się przecietnym 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 nauczycielem wf 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 większości 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 w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,

- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,

- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce do ćwiczeń,

- często nie stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wf,

- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia ;

**c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 2 kryteria)**

- zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,

- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną,

- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych, za namową nauczyciela,

- nie uzyskuje 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 sprawnościowej;

**d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 2 kryteria)**

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,

- ćwiczenia wykonuje prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,

- potrafi wykonać ćwiczenie o niskim stopniu trudności,

- wykonuje zadania ruchowe mało efektownie 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, w trakcie zajęć,

- 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 testy na ocenę dostateczną,

- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wf,

- posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,

- wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

**2) ocena dopuszczająca**

Ocenę dopuszczającą na pierwsze półrocze i koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. **Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 1 kryterium)**

- bardzo często jest nieprzygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. zapomina stroju sportowego, ale często zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,

- 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 nauczycielem wf 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 większości 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 w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,

- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,

- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce do ćwiczeń,

- bardzo często nie stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wf, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współćwiczących,

- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów szkoły;

**c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 1 kryterium)**

- zalicza tylko pojedyncze testy i 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,

- ćwiczenia wykonuje prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,

- potrafi wykonać ćwiczenie o bardzo niskim stopniu trudności,

- wykonuje zadania ruchowe mało efektownie 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, w trakcie zajęć,

- 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 testy na ocenę dopuszczającą,

- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wf,

- posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,

- wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

**2) ocena niedostateczna**

Ocenę niedostateczną na pierwsze półrocze i koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. **Postawy i kompetencji społecznych**

- prawie zawsze jest nieprzygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. zapomina stroju sportowego,

- 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 czy innych pracowników szkoły,

- nie współpracuje z nauczycielem wf 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 w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym

- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,

- nie przygotowuje miejsca do ćwiczeń,

- nigdy nie stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wf, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współćwiczących,

- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów szkoły;

**c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego**

- nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,

- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,

- 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,

- ćwiczenia wykonuje zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,

- nie potrafi wykonać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności,

- wykonuje zadania ruchowe mało efektownie 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, w trakcie zajęć,

- 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 wf,

- posiada niedostateczna wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,

- wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

Postanowienia końcowe:

1. Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w lekcjach,
2. Wszystkie oceny cząstkowe podlegają poprawie w terminie uzgodnionym z nauczycielem,
3. Ocena poprawiona jest oceną ostateczną,
4. Uczeń ma prawo do wykonywania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości, np. obniżona wysokość przyrządu.