

# Szczegółowe kryteria oceny semestralnej lub rocznej z wychowania fizycznego

## Ocena celująca

- a) Postawa i kompetencja społeczna.
- jest zawsze przygotowany do zajęć,
  - nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
  - charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
  - reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie gminy, powiatu, województwa
- systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych, uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym.**
- b) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.
- W trakcie miesiąca ćwiczy w co najmniej 95-100%
  - Pokazuje i demonstruje większość umiejętności ruchowych,
  - Bardzo dobrze prowadzi rozgrzewkę,
  - Potrafi samodzielnie przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- c) Sprawność fizyczna rozwój fizyczny
- Zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
  - Uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych,
  - Dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego.
- d) Aktywność fizyczna
- Zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakich kolwiek błędów technicznych lub taktycznych,
  - 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 i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza

- Stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych
- e) Wiadomości
- 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 w.f.
  - Posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
  - Wykazuje się dużym zakresem wiedzy na temat bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

## **Ocena bardzo dobra**

- a) Postawa i kompetencja społeczna
- Jest przygotowany do zajęć z wychowania fizycznego, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów,
  - Charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
  - Niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
  - Niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym.
- b) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
- Ćwiczy aktywnie co najmniej w 90- 94%,
  - W sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
  - Pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowe,
  - Umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
  - Stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć.
- c) Sprawność fizyczna i rozwój fizyczny
- Zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe,
  - Uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych,
  - Dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
  - Czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.

d) Aktywność fizyczna

- Zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- Potrafi wykonywać ćwiczenia o dużym stopniu trudności,
- Stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,

e) Wiadomości

- Zalicza sprawdziany i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą,
- Stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych,
- Posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego
- Wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy na temat bieżących wydarzeń w kraju i za granicą.

## Ocena dobra

a) Postawa i kompetencja społeczna

- Jest przygotowany do zajęć, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- Charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- Sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego,
- Bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- Nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne

b) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć

- W trakcie miesiąca ćwiczy co najmniej 85-89%,
- W sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- Nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- Prowadzi rozgrzewkę w miarę poprawnie,
- Umie z pomocą nauczyciela przygotować miejsce ćwiczeń

c) Sprawność i rozwój fizyczny

- Zalicza większość testów i prób sprawnościowych
- Dobrze wykonuje określone próby sprawności fizycznej,

- Uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych,
- Raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku

d) Aktywność fizyczna

- Zalicza wszystkie sprawdziany 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,
- Nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej

e) Wiadomości

- Zalicza testy i sprawdziany na ocenę dobrą,
- Posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego ,
- Wykazuje się dobrym zakresem wiedzy na temat bieżących wydarzeń sportowych w kraju i zagranicą.

## Ocena dostateczna

a) Postawa i kompetencja społeczna

- Jest przygotowany do zajęć, ale często mu się zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- Nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych lub osobistych,
- Charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,
- Nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- Nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,

b) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.

- Aktywnie ćwiczy w co najmniej 80-84% zajęć,
- W sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń,
- Nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- Nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki,

c) Sprawność i rozwój fizyczny.

- Zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe,

- Nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych,
  - Nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych.
- d) Aktywność fizyczna
- Zalicza wszystkie sprawdziany 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.
  - Nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej
- e) Wiadomości
- Zalicza testy i sprawdziany na ocenę dostateczną,
  - Stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć,
  - Wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy na temat bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju

## **Ocena dopuszczająca**

- a) Postawa i kompetencje społeczne
- Bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
  - Często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów,
  - Charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
  - Nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
  - Nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne.
- b) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.
- Aktywnie ćwiczy co najmniej 70-70% zajęć,
  - W sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
  - Nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
  - Nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki.
- c) Sprawność i rozwój fizyczny.

- Zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
  - Nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył,
  - Nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych,
- d) Aktywność fizyczna.
- Zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami,
  - Wykonuje ćwiczenia zawsze nie zgodnie z przepisami lub zasadami,
  - Potrafi wykonywać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności,
  - Nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych czasie gry.
- e) Wiadomości.
- Zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dopuszczającą,
  - Stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych,
  - Posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
  - Wykazuje się niskim zakresem wiedzy na temat bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

## **Ocena niedostateczna**

- a) Postawa i kompetencje społeczne.
- Prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
  - Bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahego powodu,
  - Charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej,
  - Zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczyciela,
  - Nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
  - Nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne.
- b) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.
- Aktywnie ćwiczy poniżej 70%,
  - W sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
  - Nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
  - Nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń,

- Nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć,

c) Sprawność i rozwój fizyczny

- Nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych,
- Nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył
- Nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych.

d) Aktywność fizyczna.

- Zalicza wszystkie sprawdziany z bardzo rażącymi błędami,
- Wykonuje ćwiczenia zawsze nie zgodnie przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach zespołowych lub indywidualnych,
- Nie potrafi wykonywać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności,
- Wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie,
- Nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności w czasie gry.

e) Wiadomości.

- Zalicza sprawdziany i testy na ocenę niedostateczną,
- Stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć,
- nie wykazuje zainteresowania bieżącymi wiadomościami sportowymi.