|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| OCENA  CELUJĄCA | POSTAWA  (spełnia co najmniej 5 kryteriów) | AKTYWNOŚĆ, SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ W ZAJĘCIACH  ( spełnia co najmniej 5 kryteriów) | SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA ORAZ ROZWÓJ  ( spełnia co najmniej 5 kryteriów ) | STOPIEŃ OPANOWANIA UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH ( spełnia co najmniej 5 kryteriów ) | WIADOMOŚCI  ( spełnia co najmniej 3 kryteria ) |
| * jest zawsze przygotowany do zajęć ( strój sportowy) * nie ćwiczy tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych lub rodzinnych, * prezentuje wysoki poziom kultury osobistej, * chętnie pomaga nauczycielom w szkolnych inicjatywach sportowych, * reprezentuje szkołę w zawodach sportowych, * systematycznie bierze udział w zajęciach SKS * używa właściwych sformułowań w kontaktach z rówieśnikami oraz w stosunku do nauczycieli i innych pracowników szkoły, * **uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w klubach lub sekcjach;** | * w trakcie miesiąca ćwiczy w co najmniej 95-100% zajęć, * w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia na lekcji, * wzorowo pełni funkcje lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, * prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie metodycznie i merytorycznie, * potrafi samodzielnie przygotować się do przeprowadzenia fragmentu zajęć, * stosuje się do zasad bezpiecznego udziału w lekcji, * **dba o przybory i sprzęt sportowy;** | * zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania, * zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej w której nie uczestniczył z ważnych powodów, * uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawn. w ciągu roku szkolnego, * dokonuje oceny własnego rozwoju fiz. * oblicza wskaźnik BMI, * podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawn.fiz; | * zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez błędów technicznych, * wykonuje zadane ćwiczenia zgodnie z przepisami lub zasadami w konkurencjach indy wizualnych i zesp. * potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności, * wykonuje zadania ruchowe efektywnie i efektownie, * stosuje opanowane umiejętności w czasie rozgrywek sportowych, * stopień zaawansowania techniki i taktyki przez ucznia wpływa znacząco na wyniki drużyny szkolnej w zawod; | * zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą, * stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indyw. i zespoł .które były nauczane podczas lekcji, * posiada wiedzę na temat rozwoju fizycznego, * wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą; |
| OCENA BARDZO DOBRA | POSTAWA  (spełnia co najmniej 4 kryteria) | AKTYWNOŚĆ, SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ W ZAJĘCIACH  ( spełnia co najmniej 4 kryteria) | SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA ORAZ ROZWÓJ  ( spełnia co najmniej 4 kryteria ) | STOPIEŃ OPANOWANIA UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH ( spełnia co najmniej 4 kryteria) | WIADOMOŚCI  ( spełnia co najmniej 2 kryteria ) |
| * jest przygotowany do zajęć, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów, * nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych i rodzinnych, * charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej, * używa właściwych sformułowań w kontaktach z rówieśnikami oraz w stosunku do nauczycieli i innych pracowników szkoły, * chętnie pomaga nauczycielom w szkolnych inicjatywach sportowych, * bierze udział w szkolnych zawodach sportowych, * niesystematycznie bierze udział w zajęciach SKS; | * w trakcie miesiąca ćwiczy w co najmniej 90-94% zajęć, * w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji, * bardzo dobrze pełni funkcje lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, * prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie metodycznie i merytorycznie, * potrafi przygotować ze współćwiczącymi miejsce zajęć, * stosuje się do zasad bezpiecznego udziału w lekcji wych.fiz. * stara się dbać o przybory i sprzęt sportowy szkoły; | * zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania, * poprawia i uzupełnia próby sprawnościowe w których nie uczestniczył z ważnych powodów za namową nauczyciela, * uzyskuje znaczny postęp w próbach i testach sprawności w ciągu roku szkolnego, * dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego, * oblicza wskaźnik BMI, * czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku próby sprawnościowej; | * zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi, * ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami i zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych i zespołowych, * potrafi wykonać ćwiczenia o dużym stopniu trudności, * wykonuje zadania ruchowe efektowanie ale nie zawsze efektywnie, * stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, * stopień opanow. czynność ruchow. ma wpływ na wynik rywalizacji w zawodach różnego szczebla; | * zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą, * stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indyw. i zespoł .które były nauczane podczas lekcji, * posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego, * wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą; |
| OCENA DOBRA | POSTAWA  (spełnia co najmniej 3 kryteria) | AKTYWNOŚĆ, SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ W ZAJĘCIACH  ( spełnia co najmniej 3 kryteria) | SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA ORAZ ROZWÓJ  (spełnia co najmniej 3kryteria) | STOPIEŃ OPANOWANIA UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH ( spełnia co najmniej 3 kryteria) | WIADOMOŚCI  ( spełnia co najmniej 1kryterium ) |
| * jest przygotowany do zajęć, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów * nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, * rodzinnych i osobist. * charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej, * nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach z rówieśnikami i nauczycielami, * sporadycznie współpracuje z nauczycielami na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej, * bierze udział w szkolnych zawodach, * nie uczęszcza na zajęcia SKS;   POSTAWA  (spełnia co najmniej 2 kryteria) | * w trakcie miesiąca ćwiczy w co najmniej 85-89% zajęć, * w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń na lekcji, * dobrze pełni funkcję lidera grupy, * prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie, * umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń, * nie zawsze stosuje się do zasad bezpieczeństwa podczas zajęć, * dba o stan techniczny urządzeń, przyborów ale wymaga to dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;   AKTYWNOŚĆ, SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ W ZAJĘCIACH  ( spełnia co najmniej 2 kryteria) | * zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania, * wykonuje określone próby sprawnościowe na ocenę dobrą, * poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe w których nie uczestniczył na wyraźną namową nauczyciela, * uzyskuje niewielki postęp w próbach w ciągu roku szkoln. * dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego, * oblicza wskaźnik BMI, * raczej nie podejmuje indy wid. Programu treningowego w celu poprawy swoich wyników w próbach;   SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA ORAZ ROZWÓJ  (spełnia co najmniej 2kryteria) | * zalicza wszystkie sprawdziany umiejętn.ruchow.z niewielkimi błędami technicznymi, * wykonuje ćwicz. nie zawsze zgodnie   z przepisami i zasadami obowiązującymi w danej dyscyplinie,   * potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności, * wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale zawsze mało efektywnie, * nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry, * stopień opanowania umiej. ruch. przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyny w zaw. szkolnych;   STOPIEŃ OPANOWANIA UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH  (spełnia co najmniej 2 kryteria) | * zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą, * stosuje zasady i przepisy w dyscypl. indyw. i zespoł. nauczanych na lekcji wf, * posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego * wykazuje się dobrą wiedzą na temat bieżących wydarzeń sportowych w kraju i w świecie;   WIADOMOŚCI  ( spełnia co najmniej 1kryterium ) |
| OCENA DOSTATECZNA | * jest przygotowany do zajęć, ale często zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów, * nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych i osobistych, * charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej, * często używa nieodpowiednich sformułowań w relacjach z kolegami ze szkoły w stosunku do nauczycieli i pracowników szkoły, * nie współpracuje z nauczycielami na rzecz szkolnej i środowiskowej kultury fizycznej, * nie bierze udziału w szkolnych i klasowych zawodach sportowych, * nie uczęszcza na zajęcia SKS, | * w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w 80-84% zajęć, * w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w trakcie zajęć, * nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej, * nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych, * nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących, * często nie stosuje się do zasad bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach wychow.fizycznego, * dba o stan techniczny urządzeń i przyborów ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia; | * zalicza tylko niektóre testy i próby ujęte w programie nauczania, * wykonuje określone próby sprawnościowe na ocenę dostateczną, * nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył, * nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego, * nie oblicza wskaźnika BMI, * nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych w ciągu roku szkolnego, * nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku danej próby sprawn. | * zalicza wszystkie sprawdz.umiejętn.   ruchowych z dużymi błędami technicznymi,   * wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami i zasadami obowiązującymi w konkurencjach ind. lub zespołow. * wykonuje ćwiczenia o niskim stopniu trudności, * wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie, * nie potrafi zastosować opanowanych umiejętn. w czasie gry szkolnej i właściwej, * stopień zdobytych umiej. przez ucznia nie wpływa w żaden sposób na wyniki drużyny klasowej w rywalizacji sportowej; | * zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną, * stosuje niektóre przepisy i zasady dyscyp.sport.   nauczanych podczas zajęć,   * posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego, * wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy na temat bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju; |
|  | POSTAWA  (spełnia co najmniej 1 kryterium) | AKTYWNOŚĆ, SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ W ZAJĘCIACH  ( spełnia co najmniej 1kryterium) | SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA ORAZ ROZWÓJ  (spełnia co najmniej 1kryterium) | STOPIEŃ OPANOWANIA UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH  (spełnia co najmniej 1 kryterium) | WIADOMOŚCI  ( spełnia co najmniej 1kryterium ) |
| DOPUSZCZAJĄCY | * bardzo często jest nieprzygotowany do zajęć, zapomina stroju, * często nie ćwiczy na lekcji z błahych powodów * charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej, * bardzo często używa niewłaściwych sformułowań w stosunku do rówieśników i pracowników szkoły, * nie współpracuje z nauczycielami na rzecz szkolnej kultury fiz. * nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych, * nie uczęszcza na SKS; | * w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 70-79% zajęć, * nieudolnie wykonuje większość ćwiczeń, * nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej, * nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych, * nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących, * umie z pomocą nauczyciela i współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń, * bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznego udziału w lekcji stwarzając zagrożenie dla siebie i innych, * nie dba o stan techniczny przyborów i urządzeń do ćwiczeń fizycznych; | * zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe, * nie poprawia i nie uzupełnia prób sprawnościowych w których nie uczestniczył, * nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych np. w ciągu roku, * nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego, * nie oblicza wskaźnika BMI, * nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy swoich wyników w danej próbie sprawnościowej; | * zalicza wszystkie sprawdziany umiej.ruchow. z rażącymi błędami technicznymi, * wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami i zasadami obowiąż. w konkurencjach, * potrafi wykonać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności, * wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie, * nie potrafi zastos. opanowanych umiej.ruch. w czasie gry; | * zalicza testy i sprawdziany na ocenę dopuszczającą, * stosuje niektóre przepisy i zasady sportów nauczanych w trakcie zajęć, * posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego, * ma niski zakres wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju; |