

**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
W KLASACH IV-VIII
W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 8 W MALBORKU
(obowiązuje od 01.09.2021)**

Przy ustaleniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciele w szczególności biorą pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.

I. Obszary działalności ucznia podlegające ocenie:

1. Postawa wobec przedmiotu:

- a) praca na lekcji,
- b) przygotowanie do lekcji - strój zmienny,
- c) frekwencja.

2. Poziom sprawności fizycznej - przeprowadzane sprawdziany są wyznacznikiem pracy nad sobą.

3. Umiejętności – ocenia się w jakim stopniu została opanowana dana czynność ruchowa.

4. Wiadomości - sprawdzamy, czy udział ucznia w zajęciach w-f jest świadomy i czy uczeń posiada wymagany programem poziom wiedzy na temat kultury fizycznej.

5. Współpraca z nauczycielem w zakresie organizacji zajęć.

6. Zaangażowanie w życie sportowe poza lekcją wychowania fizycznego.

II. Elementy oceniane

- za które uczeń otrzymuje oceny w skali od 1 do 6 lub „-” (na lekcji uczeń nie może otrzymać więcej jak jeden minus z jednego punktu).

1. Praca na lekcji (**waga 5**):

- a) czynny udział w zajęciach,
- b) dyscyplina podczas zajęć, stosunek do partnera i przeciwnika,
- c) przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas lekcji,
- d) wykonywanie poleceń nauczyciela.

2. Przygotowanie do lekcji – strój (**waga 5**):

- a) - prawidłowy strój zmienny - podaje nauczyciel (po uzgodnieniu z grupą) np. biała koszulka z krótkim rękawem, krótkie spodenki gimnastyczne lub legginsy u dziewcząt, białe skarpetki, itd;
 - a. - obuwie sportowe: obowiązuje na sali zmienne obuwie z białą lub z kauczukową podeszwą;
 - b. - dresy (zajęcia na powietrzu);
 - c. - długie włosy obowiązkowo spięte, nie opadająca na oczy grzywka;
- b) przynoszenie stroju sportowego oddzielnie i przebranie się przed i po lekcji w-f (higiena ciała i stroju);
- c) za niespełnienie powyższych punktów uczeń otrzymuje „-”.

3. Frekwencja na zajęciach (waga 5) :

- a) w trakcie półrocza uczeń aktywnie ćwiczy na lekcjach,
- b) z lekcji w-f zwalnia tylko dyrektor szkoły na podstawie zwolnienia lekarskiego,
- c) za nieobecność nieusprawiedliwioną w terminie 2 tygodni od powrotu do szkoły lub ucieczkę z lekcji uczeń otrzymuje minus.

4. Poziom rozwoju sprawności:

Określenie poziomu sprawności fizycznej polega na uzyskaniu wyników prób (a, b, c, d przedstawionych poniżej) przeprowadzonych dwa razy w roku szkolnym (jesień-wiosna).

Za uzyskanie wyniku bardzo dobrą techniką uczeń otrzymuje ocenę **bardzo dobrą** a trzech najlepszych uczniów w klasie ocenę **celującą**.

Za uzyskanie wyniku techniką z drobnymi błędami uczeń otrzymuje ocenę **dobrą**,

Za uzyskanie wyniku niepoprawną techniką uczeń otrzymuje ocenę **dostateczną** lub **dopuszczającą**,

Za nieusprawiedliwione nie przystąpienie lub nie ukończenie sprawdzianu uczeń otrzymuje ocenę **niedostateczną**.

Uczeń, który z powodów zdrowotnych (zwolnienie czasowe krótkotrwałe) nie może uczestniczyć w próbach pomiaru sprawności na danej lekcji lub jego wyniki z tego powodu są niższe, może powtórzyć próbę po wcześniejszym uzgodnieniu terminu z nauczycielem prowadzącym.

Uczeń, który z powodów zdrowotnych (zwolnienie z wykonywania określonych ćwiczeń przez dyrektora szkoły na podstawie zaświadczenia lekarskiego) nie może uczestniczyć w próbach pomiaru sprawności nie otrzymuje za nią oceny.

a) szybkość (waga 1)

- ze startu wysokiego bieg na 40 m klasy 4,
- ze startu niskiego bieg na 60 m klasy 5-8,
- ocena próby: pomiar czasu z dokładnością do 0,1 sek.

b) wytrzymałość (waga 1)

- klasy 4 dziewczęta bieg na 300m,
- klasy 4 chłopcy bieg na 400 m,
- klasy 5-8 dziewczęta bieg na 600 m,
- klasy 5-8 chłopcy bieg na 1000 m,
- ocena próby pomiar czasu z dokładnością do 1 sek.
- Test Coopera klasy 5-8,

c) skoczność (waga 1)

- skok w dal sposobem lub techniką naturalną, ocena próby- pomiar odległości skoku z dokładnością do 1 cm,

d) siła , moc (waga 1)

- rzut piłeczką palantową klasy 4-6, ocena próby: pomiar odległości rzutu z dokładnością do 0,5 m,
- pchnięcie kulą dziewczęta – 3 kg , chłopcy – 5 kg klasy 7-8, ocena próby: pomiar odległości pchnięcia z dokładnością do 1 cm.

5. Umiejętności (waga 4) :

W każdym semestrze uczeń wykonuje zadania kontrolno-oceniające, umożliwiające ocenę poziomu i postępu osiągnięć w opanowaniu określonych programem następujących umiejętności indywidualnych i zespołowych:

-siatkówka- odbicia piłki sposobem dolnym i górnym, zagrywka,

- koszykówka- kozłowanie piłki , rzuty do kosza, dwutakt,
- gimnastyka- przewrót w przód i w tył, stanie na rękach, przerzut bokiem,
- lekkoatletyka- technika biegów, skoków i rzutów,
- inne formy do wyboru np. piłka nożna, piłka ręczna, tenis stołowy, badminton, unihokej, kwadrant itp.

Doboru rodzaju czynności ruchowych (umiejętności) w zadaniu dokonuje nauczyciel zgodnie z własnym planem pracy dla każdej klasy. Oceny umiejętności dokonuje się wg skali sześciostopniowej od 1 do 6. Uczeń , który otrzymał ocenę nie satysfakcjonującą go może przystąpić ponownie do sprawdzianu w ciągu dwóch tygodni od daty wykonania próby. Uczeń, który nie mógł uczestniczyć w sprawdzianie z powodu choroby powinien zaliczyć zadanie w ciągu dwóch tygodni. Okres zaliczania może być wyznaczony indywidualnie nie później jednak niż do posiedzenia klasyfikacyjnego rady pedagogicznej.

6. Wiadomości (**waga 3**) :

Poziom opanowania wiadomości przez ucznia ustala się na podstawie wykonania zadania, udzielonych odpowiedzi (także w formie pisemnej) m. in. z zakresu:

- przeprowadzenie rozgrzewki lub jej fragmentu,
- złożenie raportu,
- znajomość podstawowej terminologii,
- znajomość zasad higieny,
- przepisy gier i mini-gier sportowych,
- wiedza na temat kultury fizycznej i jej historii.

Za poprawną odpowiedź uczeń otrzymuje ocenę w skali sześciostopniowej.

7. Współpraca z nauczycielem w zakresie organizacji zajęć (**waga 1**):

- organizacja zawodów klasowych i między klasowych,
- pomoc przy przeprowadzaniu zawodów międzyszkolnych,
- inwencja twórcza ucznia.

8. Zaangażowanie w życie sportowe poza lekcją wychowania fizycznego:

- udział w zajęciach SKS i SIS(**waga 2**) - jedna ocena w semestrze,
- udział w zawodach międzyszkolnych: miejskich (**waga 2**), powiatowych i wyżej (**waga 4**) reprezentując naszą szkołę (zgłoszonych przez nauczyciela szkoły),
- udział w zajęciach pozaszkolnych np. prowadzonych w klubach sportowych itp. (**waga 2**) potwierdzonych pisemnie lub ustnie przez trenera - jedna ocena w semestrze.

III. Ocenianie z wychowania fizycznego

1. Oceny cząstkowe, klasyfikacyjne śródroczne i końcowo-roczne ustala się w stopniach według następującej skali:

- celujący – 6,**
- bardzo dobry – 5,**
- dobry – 4,**
- dostateczny – 3,**
- dopuszczający – 2,**
- niedostateczny – 1.**

Przy wystawianiu ocen bieżących dopuszcza się stosowanie plusów i minusów.

Przy zapisie ocen bieżących (cząstkowych) ze znakiem „+” i „-”, przyporządkowuje im się odpowiednie wartości wg skali:

Ocena	6	5+	5	5-	4+	4	4-	3+	3	3-	2+	2	2-	1
wartość	6	5,5	5	4,75	4,5	4	3,75	3,5	3	2,75	2,5	2	1,75	1

2. O ocenie decyduje średnia ważona ocen cząstkowych uzyskanych w danym półroczu oraz ogólna liczba minusów uzyskanych za postawę z przedmiotu zamienionych na stopnie. Działy: praca na lekcji, przygotowanie do lekcji -noszenie stroju i frekwencja nie sumują się. Uczeń otrzymuje po jednej ocenie na koniec semestru z działu praca na lekcji i przygotowanie do lekcji na zasadzie:

Celujący – 6 – jeżeli nie uzyskał żadnego minusa,

Bardzo dobry – 5 – jeżeli uzyskał 1-2 minusy,

Dobry – 4 – jeżeli uzyskał 3-4 minusy,

Dostateczny – 3 – jeżeli uzyskał 5-6 minusów,

Dopuszczający – 2 – jeżeli uzyskał 7-8 minusów,

Niedostateczny – 1 – jeżeli uzyskał 9 lub więcej minusów z danego działu.

Ocenę z frekwencji uczeń otrzymuje na podstawie procentowego podsumowania lekcji, na których był i aktywnie ćwiczył:

Celujący – 6 – w trakcie półroczu aktywnie ćwiczył w co najmniej 95-100 % zajęć,

Bardzo dobry – 5 – w trakcie półroczu aktywnie ćwiczył w co najmniej 90-94 % zajęć,

Dobry – 4 – w trakcie półroczu aktywnie ćwiczył w co najmniej 85-89 % zajęć,

Dostateczny – 3 – w trakcie półroczu aktywnie ćwiczył w co najmniej 80-84 % zajęć,

Dopuszczający – 2 – w trakcie półroczu aktywnie ćwiczył w co najmniej 70-79 % zajęć,

Niedostateczny – 1 – w trakcie półroczu aktywnie ćwiczył poniżej 70 % obowiązkowych zajęć.

3. Wagi ocen bieżących:

WAGA	OCENA
5	- postawa wobec przedmiotu,
4	- postęp, - umiejętności, - udział w zawodach międzyszkolnych powiatowych i wyżej, reprezentując szkołę, -organizacja zawodów klasowych i między klasowych, -pomoc przy przeprowadzaniu zawodów międzyszkolnych,
3	- wiadomości,
2	-udział w zawodach międzyszkolnych miejskich reprezentując szkołę, -udział w zajęciach SKS i SIS - jedna ocena w półroczu, - udział w zajęciach prowadzonych poza szkołą np. w klubach sportowych – jedna ocena w półroczu,
1	- inwencja twórcza ucznia, - motoryka, testy sprawności fizycznej, - współpraca z nauczycielem w zakresie organizacji zajęć.

4. Ocena klasyfikacyjna za I i II semestr obliczana jest wg wzoru:

$$S = \frac{\text{suma iloczynów : waga x ocena}}{\text{suma wag}}$$

Przykład:

Waga: 5 - 4+,

4 - 5, 5-

3 - 5, 3+

2- 5

1 - 5

$$(4,5 \times 5) + (5 + 4,75) \times 4 + (5 + 3,5) \times 3 + (5 \times 2) + (5 \times 1)$$

$$S = \frac{\dots}{5 + 4 + 4 + 3 + 3 + 2 + 1} = 4,63 \text{ (ocena bardzo dobra)}$$

5. Średniej ważonej przyporządkowuje się ocenę:

średnia	stopień
1,50 i poniżej	niedostateczny (ndst)
od 1,51 do 2,50	dopuszczający (dop)
od 2,51 do 3,50	dostateczny (dst)
od 3,51 do 4,50	dobry (db)
od 4,51 do 5,50	bardzo dobry (bdb)
od 5,51	celujący (cel)

6. Ocena roczna klasyfikacyjna jest średnią arytmetyczną średnich ważonych z obu semestrów.

7. Jeżeli uczeń opuścił 50 %, godzin z wychowania fizycznego, może być nieklasyfikowany z przedmiotu.

8. Szczegółowe kryteria oceny półrocznej lub rocznej z wychowania fizycznego:

1) Ocena celująca

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

a) postawy i kompetencje społeczne:

- 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;
- przejawia dbałość o własne zdrowie i higienę osobistą;
- 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:

- w trakcie półrocza/semestru 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 demonstrowuje 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:

- 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 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:

- 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:

- 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 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 na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych:

- 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 miejskim lub 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;
- przejawia dbałość o własne zdrowie i higienę osobistą;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:

- w trakcie półrocza/semestru 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 współwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:

- 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,
- 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:

- 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:

- 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 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 na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych:

- 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:

- w trakcie półrocza/semestru 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 współwiczających 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:

- 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 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:

- 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 efektywnie, 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:

- zalicza sprawdziany pisemne i testy 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 na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych:

- 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:

- w trakcie półrocza/semestru 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 współwiczających 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:

- 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,
- 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:

- 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:

- zalicza sprawdziany pisemne i testy 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 i kraju.

5) Ocena dopuszczająca

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

a) postawy i kompetencji społecznych:

- 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:

- w trakcie półrocza/semestru 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:

- 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:

- 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 o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje 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:

- zalicza sprawdziany pisemne i testy 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 na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego 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 półrocza/semestru 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 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,
- 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.

IV. Sposoby i częstotliwość oceny

1. Obserwacja ucznia podczas lekcji: stawianie minusów z działów : praca na lekcji, przygotowanie do lekcji -noszenie stroju, frekwencja – na bieżąco.
2. Zadania kontrolno – oceniające dla poszczególnych poziomów nauczania, pozwalające określić stopień opanowania umiejętności ruchowych oraz rozmowy i dyskusje w obszarze wiadomości – systematycznie, w trakcie realizacji lub po realizacji bloków tematycznych.
3. Ocena systematycznego, czynnego udziału w zajęciach – na bieżąco.

V. Nauczanie zdalne (praca zdalna)

1. Praca zdalna w wychowaniu fizycznym realizowana będzie z części podstawy programowej, zaliczamy do niej:
 - aktywność fizycznej ucznia,
 - elementy edukacji zdrowotnej,
 - przepisy gier zespołowych,
 - wiedza na temat kultury fizycznej i jej historii.
2. Wszystkie wiadomości dla uczniów będą przekazywane w formie wykładu, pogadanki, plakatów, prezentacji, konspektów oraz filmów instruktażowo-pokazowych, itp.
3. Uczeń w ciągu trwania zajęć w systemie on-line lub korespondencyjnych podlega obiektywnej ocenie w zakresie wiedzy.
4. Nauczyciel szczegółowo wskazuje zadania do wykonania, sposób ich realizacji oraz formę w jakiej należy przesłać efekty pracy.
5. Uczniowie będą oceniani za odpowiedzi na zadane referaty, mini – prezentacje, karty pracy, aktywność, odpowiedzi z quizów wyżej wymienionych elementów podstawy programowej, itp. Ponadto każda inicjatywa ucznia również może zostać nagrodzona pozytywną oceną.
6. Wystawiając ocenę, nauczyciel zwraca szczególną uwagę na kreatywność uczniów, ich zaangażowanie, wkład pracy, przestrzeganie terminów, oddawania zleconych prac i zadań.

VI. Postanowienia inne

1. Nauczyciel na początku każdego roku szkolnego informuje uczniów, rodziców lub opiekunów prawnych o wymaganiach wynikających z realizowanego przez siebie programu nauczania oraz o sposobach sprawdzania umiejętności i wiadomości.
2. Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.
3. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona”.
4. W dzienniku lekcyjnym nauczyciel zapisuje oceny w skali od 1 do 6.
5. Sprawy nie ujęte regulaminem regulują przepisy prawa oświatowego i szkolnego systemu oceniania.