

WYMAGANIA EDUKACYJNE - SPOSOBY OSIĄGANIA CELÓW KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA

Sposoby osiągnięcia celów:

- Umożliwienie uczniom w czasie zajęć edukacyjnych nabywania nowych i doskonalenia już posiadanych umiejętności ruchowych
- Realizowanie założonego procesu kształcenia i wychowania
- Urozmaicenie zajęć obowiązkowych poprzez stosowanie różnorodnych metod pracy
- Organizowanie zajęć do wyboru przez ucznia zgodnie z upodobaniami uczniów
- Metody i formy zajęć dostosowywać do możliwości rozwojowych i stopnia sprawności uczniów
- Zapewnienie bezpieczeństwa i szczególna dbałość o BHP na zajęciach
- Stwarzanie możliwości dokonywania samooceny i samokontroli przez uczniów w zakresie umiejętności, wiadomości i postaw związanych z kulturą fizyczną
- Dbałość o atrakcyjność zajęć wychowania fizycznego
- Systematyczna realizacja treści nauczania programu za pomocą szczegółowych planów dydaktyczno-wychowawczych dla każdej klasy
- Systematyczna kontrola sprawności fizycznej i umiejętności
- Realizacja ćwiczeń gimnastycznych i zdrowotnych mających wpływ na kształtowanie prawidłowej postawy ciała uczniów
- Powierzenie uczniom różnych funkcji i zadań w organizacji zajęć (np. sędziowanie, protokołowanie itp.)
- Organizowanie dodatkowych zajęć rekreacyjno-sportowych w tym klasowych ogólnoszkolnego biegu terenowego, i szkolnych rozgrywek i zawodów sportowych
- Prowadzenie zajęć wychowania fizycznego w terenie i z wykorzystaniem ogólnodostępnych obiektów sportowych
- Prezentowanie osiągnięć sportowych reprezentantów szkoły na stronie internetowej szkoły, facebooku i gablotach szkolnych
- Doskonalenie się nauczycieli wychowania fizycznego

CELE EDUKACYJNE

- **CELE EDUKACYJNE OGÓLNE**
- **CELE EDUKACYJNE ZAJĘĆ OBLIGATORYJNYCH**
- **CELE EDUKACYJNE ZAJĘĆ DO WYBORU PRZEZ UCZNIĄ**

CELE EDUKACYJNE OGÓLNE

- Przygotowanie ucznia/absolwenta do ochrony swojego zdrowia i dbania o jego stan poprzez świadome i umiejętne korzystanie z aktywności fizycznej przez całe życie
- Nabycie przez ucznia/absolwenta wiadomości i umiejętności stosowania prozdrowotnego stylu życia przez udział w aktywności fizycznej, umiejętność wypoczynku przez sport i rekreację ruchową
- Przygotowanie ucznia/absolwenta do działania jako odbiorca sportu, oraz do umiejętnego stosowania zasad bezpieczeństwa podczas samodzielnego korzystania z nabytych umiejętności sportowych
- Poznanie i przyswojenie sobie przez ucznia / absolwenta zasobu ćwiczeń i wiedzy o ich oddziaływaniu na organizm człowieka
- Wpojenie uczniowi/ absolwentowi umiejętności wykorzystywania i stosowania poznanych ćwiczeń fizycznych

CELE EDUKACYJNE SZCZEGÓŁOWE ZAJĘĆ OBLIGATORYJNYCH

- Nabycie przez ucznia/ absolwenta umiejętności wykonywania i wykorzystania ćwiczeń gimnastycznych uznawanych za podstawowe
- Nabycie przez ucznia/absolwenta wiedzy o powszechnie znanych (popularnych w środowisku ucznia/absolwenta) dyscyplinach sportowych i zasadach współzawodnictwa w tych dyscyplinach
- Nabycie przez ucznia/absolwenta umiejętności i wykształcenie nawyku korzystania z obiektów i urządzeń sportowych w sposób zgodny z ich przeznaczeniem
- Wykształcenie u ucznia/absolwenta motywacji do podejmowania samodzielnych działań na rzecz harmonijnego rozwoju fizycznego
- Wykształcenie u ucznia/absolwenta postaw moralnych i społecznych w oparciu o wartości tkwiące w sporcie, rekreacji i turystyce, m.in. wytrwałości, systematyczności, odpowiedzialności za siebie i innych, samodyscypliny, równości szans, szacunku dla przeciwnika, umiejętności właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki

CELE EDUKACYJNE SZCZEGÓŁOWE ZAJĘĆ DO WYBORU PRZEZ UCZNIĄ

- Nabycie przez ucznia/absolwenta umiejętności dokonania wyboru i uprawiania wybranej dyscypliny sportowej w oparciu o ocenę własnych możliwości i umiejętności
- Nabycie przez ucznia /absolwenta wiedzy i umiejętności organizacji i podstawowej obsługi zawodów w wybranej dyscyplinie sportu
- Nabycie przez ucznia/absolwenta w procesie kształcenia nawyków ruchowych przydatnych w uprawianiu wybranej dyscypliny sportowej

- Nabycie przez ucznia/absolwenta umiejętności samodzielnego organizowania sobie zajęć sportowych i rekreacyjnych w oparciu o swoją wiedzę i umiejętności

TREŚCI NAUCZANIA ORAZ OPIS ZAŁOŻONYCH OSIĄGNIĘĆ UCZNIA – tylko wymagania szczegółowe

I. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.

- uczeń potrafi ocenić swoje możliwości w uprawianiu poszczególnych dyscyplin sportowych
- uczeń wie która z form aktywności fizycznej jest jego mocną stroną, a w której wykazuje niedostatki
- uczeń potrafi zaplanować dla siebie plan/program aktywności fizycznej zgodny z własnymi potrzebami i zainteresowaniami
- uczeń potrafi wykonać wybrany przez siebie rodzaj prób służących ocenie stanu własnych cech motorycznych
- uczeń potrafi dostosować rodzaj aktywności fizycznej do swojego stanu zdrowia, aktualnej dyspozycji, rodzaju pracy, okresu życia
- uczeń potrafi wyjaśnić zmiany anatomiczne i fizjologiczne w budowie ciała człowieka w różnych okresach życia człowieka
- uczeń zna wpływ otyłości i anoreksji na organizm człowieka oraz substancji wspomagających rozwój organizmu
- uczeń jest świadomy wpływu środowiska, mediów i tradycji lokalnych na wybór rodzaju aktywności fizycznej

I.p	Treści nauczania	Opis założonych osiągnięć ucznia poziom podstawowy	Opis założonych osiągnięć ucznia poziom rozszerzony	Kryteria oceny
1.	<p>Próba wytrzymałości- 12 min. test Coopera.</p> <p>Próba wytrzymałości – bieg na dyst. 800m (dz.) i 1500m (chł.)</p> <p>Próba siły-rzut piłką lekarską sposobem wybranym przez ucznia (3kg- dziewczęta, 5kg - chłopcy)</p> <p>Sprawdzian szybkości (dystans zależny od możliwości bazowych)</p>	<p>Wykonuje marszowo-biegowy test Coopera</p> <p>Potrafi przebiec określony dystans w określonym czasie</p> <p>Zna i stosuje zasady bezpieczeństwa podczas rzutów</p> <p>Potrafi poprawnie wykonać próbę</p> <p>Uzyskuje wynik zbliżony do przeciętnego dla swojej grupy (klasy)</p>	<p>Wykonuje bez zatrzymania biegowy test Coopera w czasie określonym tabelą wyników</p> <p>Potrafi określić poziom wytrzymałości własnego organizmu</p> <p>Uzyskuje bardzo dobre wyniki w rzutach, dba o bezpieczeństwo innych</p> <p>Uzyskuje postępy w wynikach, umie interpretować wynik</p> <p>Wykazuje dobrą techniką biegu i osiąga jeden z czołowych wyników w swojej klasie</p>	<p>Samodzielna ocena wytrzymałości i interpretacja wyniku</p> <p>Zapis i interpretacja osiągniętego wyniku</p> <p>Zapis i interpretacja osiągniętego wyniku</p> <p>Poprawnie wykonane ćwiczenia</p> <p>Zapis i interpretacja osiągniętego wyniku</p> <p>Porównanie wyników całego rocznika w szkole</p>
2.	<p>Test Denisiuka</p> <p>Wszystkie próby</p> <p>Aktywność fizyczna</p>	<p>Zna swój poziom sprawności, wykonuje większość prób testu</p> <p>Zna pojęcie i znaczenie aktywności fizycznej</p>	<p>Osiąga dobre wyniki ze wszystkich prób testu</p> <p>Wyjaśnia przyczyny niedoboru aktywności fizycznej</p>	<p>Zapis i interpretacja osiągniętego wyniku</p> <p>Bilans aktywności fizycznej</p>
3.	<p>Rozwój psychofizyczny w okresie osiągania pełnoletności</p>	<p>Wie jakie zmiany zachodzą w organizmach rówieśników</p> <p>Wymienia zmiany i różnice związane z osiąganiem wieku dojrzałego dziewcząt i chłopców</p>	<p>Zna indywidualną zmienność przebiegu dojrzewania u dziewcząt i chłopców, wskazuje zasadność oddzielnych zajęć z w-f dla obu płci</p>	<p>Poprawność wypowiedzi</p>

l.p	Treści nauczania	Opis założonych osiągnięć ucznia poziom podstawowy	Opis założonych osiągnięć ucznia poziom rozszerzony	Kryteria oceny
1.	Marszobieg i biegi terenowe, wykorzystanie ukształtowania terenu do rozwijania ogólnej sprawności fizycznej	<p>Pokonuje wybranym przez siebie sposobem naturalne przeszkody w terenie</p> <p>Poprawnie rozkłada siły podczas biegu</p> <p>Potrafi wykonać pomiar tętna i go zinterpretować</p> <p>Pokona dany odcinek w odpowiednim tempie</p>	<p>Wie jakie czynności ruchowe mogą wpłynąć na jego zdrowie</p> <p>Stosuje odpowiednie ćwiczenia kształtujące wytrzymałość</p> <p>Docenia znaczenie wysiłku fizycznego w celu hartowania zdrowia</p> <p>Potrafi regulować tempo biegu na dystansie o różnej długości</p>	<p>Trafny dobór ćwiczeń kształtujących</p> <p>Poprawny pomiar i interpretacja tętna</p>
2.	Gry i zabawy terenowe	<p>Potrafi przeprowadzić rozgrzewkę indywidualnie i dla grupy</p> <p>Pokona trasę, wykonując dodatkowe zadania</p>	<p>Samodzielnie poprowadzi grę terenową lub rekreacyjną</p>	<p>Ocena umiejętności przeprowadzenia gry</p>
3.	Kształtowanie zdolności motorycznych	<p>Zna pojęcie szybkości, wytrzymałości, skoczności, siły, gibkości, zwinności i podstawowe ćwiczenia służące do ich rozwijania</p>	<p>Potrafi samodzielnie dobrać ćwiczenia doskonalące cechy motoryczne</p>	<p>Poprawność doboru ćwiczeń</p>
4.	Kształtowanie mięśni różnych partii ciała(m. brzucha, grzbietu, kończyn górnych, dolnych) i kształtowanie własnej sylwetki	<p>Zna pozycje wyjściowe i końcowe ćwiczeń gimnastycznych</p> <p>Potrafi samodzielnie ułożyć i wykonać prosty układ gimnastyczny</p> <p>Przyjmuje prawidłową postawę i umie prawidłowo wykonać</p>	<p>Potrafi prawidłowo asekurować współćwiczących podczas ćwiczeń gimnastycznych</p> <p>Samodzielnie opracowuje i wykonuje układ akrobatyczny</p> <p>Potrafi opracować program ćwiczeń „body-building” właściwy dla siebie</p> <p>Zna ćwiczenia kształtujące daną grupę mięśniową i potrafi je samodzielnie</p>	<p>Zaangażowanie</p> <p>Ocena za najciekawszy układ ćwiczeń</p> <p>Ocena za poprawność programu</p> <p>Samodzielna ocena prawidłowej postawy ciała</p>

		ćwiczenia	dobierać Potrafi ocenić postawę ciała współwiczających	
5.	Biegi przełajowe i crossowe	Wybiera bezpieczny sposób pokonywania przeszkód terenowych Wybiera i pokonuje trasę crossu, umiejętnie dobiera tempo biegu	Trafnie ocenia swoje możliwości wytrzymałościowe wprowadza elementy taktyki biegu na dystansie Zna walory adaptacyjne aktywności fizycznej w terenie	Poprawność doboru trasy crossu Czas pokonania trasy

III. Sporty całego życia i wypoczynek.

- uczeń potrafi stosować poznane elementy techniki i taktyki znanych sobie dyscyplin sportowych indywidualnych i zespołowych
- uczeń zna i potrafi interpretować podstawowe przepisy znanych sobie dyscyplin sportowych
- uczeń zna położenie i zastosowanie obiektów sportowych i rekreacyjnych w okolicy swojego zamieszkania i pracy (szkoły)
- uczeń potrafi zastosować znane sobie ćwiczenia do przeciwdziałania negatywnym skutkom wykonywanej pracy

I.p	Treści nauczania	Opis założonych osiągnięć ucznia poziom podstawowy	Opis założonych osiągnięć ucznia poziom rozszerzony	Kryteria oceny
1.	Gimnastyka	Uczeń samodzielnie wykonuje i umiejętnie stosuje ćwiczenia kształtujące; posiada umiejętność wykonywania przewrotów w przód i w tył różnymi sposobami; zna sprzęt do gimnastyki przyrządowej jak	Uczeń wykonuje stanie na rękach, stanie na głowie, stanie na barkach; posiada umiejętność wykonania przerzutu bokiem; Uczeń potrafi wykorzystać w praktyce sprzęt do gimnastyki przyrządowej jak	Poprawność wykonania ćwiczeń

		skrzynia, koziół ,odskocznia, równoważnia, drążek, poręcze , materace, maty gimnastyczne i sposoby ich wykorzystania	skrzynia, koziół ,odskocznia, równoważnia, drążek, poręcze , materace, maty gimnastyczne, oraz zna zasady bezpieczeństwa w gimnastyce;	
2.	Lekka atletyka	Uczeń posiada umiejętność samodzielnej rozgrzewki; zna zasady bezpieczeństwa przy poszczególnych konkurencjach; zna techniki biegu: sprinterskiego, średnio i długodystansowego, na dystansach płaskich umie wykorzystać ukształtowanie terenu do ćwiczeń lekkoatletycznych, zna i rozróżnia techniki skoków w dal i wzwyż oraz wymagania biegów sztafetowych;	Zna podstawy techniki rzutów (o ile szkoła dysponuje odpowiednią bazą); zna techniki biegu: sprinterskiego, średnio i długodystansowego, przez przeszkody, umie regulować i kontrolować tempo biegu, umie wykorzystywać ukształtowanie terenu do ćwiczeń lekkoatletycznych,	Umiejętność stosowania ćwiczeń w praktyce
3.	Koszykówka	Uczeń posiada: umiejętność chwytów i podań oraz kozłowania prawą i lewą ręką; umiejętność poruszania się po boisku ,zna zasady gry w ataku i w obronie ; uczeń potrafi wykonywać rzuty do kosza z miejsca i z biegu, z dystansu, półdystansu; rozumie zasady	Uczeń potrafi wykonywać zwody i pivoty; potrafi wychodzić na pozycję rzutową; zna przepisy w zakresie określania błędów czasowych, opuszczenia pola gry przez piłkę lub zawodnika, rozpoznawania przewinień; zna sygnalizację sędziego;	

		gry i zasady bezpieczeństwa.		
4.	Siatkówka	<p>Uczeń posiada umiejętność ustawiania się na boisku i zna kolejność zmian na poszczególnych pozycjach, umie wykonywać i stosować odbicia oburącz górą i oburącz dołem; potrafi wykonywać zagrywkę przynajmniej jednym sposobem; zna zasady gry w ataku i w obronie; zna sygnalizację sędziego i rozróżnia błędy dotknięcia siatki, przekroczenia linii środkowej i linii obrony</p>	<p>Uczeń posiada umiejętności techniczne i taktyczne pozwalające na grę w reprezentacji szkoły w rozgrywkach międzyszkolnych np., umiejętność wykonania zagrywki kilkoma sposobami, umiejętność ataku z piłki tzw. krótkiej, płaskiej, z linii obrony w różnym tempie, umiejętność bloku dwu i trzyosobowego na środku siatki i na skrzydle, gra na pozycji zgodnej ze specjalizacją na boisku itp.</p>	
5.	Pływanie	<p>Uczeń potrafi korzystać z pływalni i zna zasady zachowania się, posiada umiejętność zachowania bezpieczeństwa i higieny na obiekcie; potrafi oddychać w wodzie; potrafi pływać przynajmniej jednym wybranym stylem, rozróżnia style pływackie;</p>	<p>zna zasady ratowania tonących i udzielania im pierwszej pomocy, zdobywa kartę pływacką lub patent ratownika</p>	Ocena umiejętności praktycznych

IV. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista.

- uczeń zna i stosuje zasady higieny osobistej
- uczeń potrafi rozpoznać ryzyko uprawiania danej dyscypliny sportowej i przeciwdziałać negatywnym skutkom wysiłku fizycznego
- uczeń odróżnia zachowania niebezpieczne i szkodliwe dla siebie i innych
- uczeń rozpoznaje usterki i wady używanego sprzętu mogące grozić zdrowiu ćwiczących
- uczeń stosuje zasady ergonomii podczas dźwigania i przenoszenia przedmiotów o różnym kształcie i ciężarze

I.p	Treści nauczania	Opis założonych osiągnięć ucznia poziom podstawowy	Opis założonych osiągnięć ucznia poziom rozszerzony	Kryteria oceny
1.	Higiena	Uczeń zna i stosuje podstawowe zasady higieny osobistej wymagane w czasie zajęć sportowych	Uczeń wyróżnia się na tle grupy pod względem zachowań i nawyków higienicznych	Wizualna ocena higieny ucznia
2.	BHP na zajęciach w-f	Uczeń rozpoznaje usterki i wady sprzętu sportowego Uczeń zna i stosuje się do regulaminów pomieszczeń w jakich odbywają się zajęcia sportowe Uczeń zgłasza zauważone nieprawidłowości	Uczeń rozpoznaje i przeciwdziała zachowaniom niebezpiecznym dla siebie i innych uczestników zajęć	Subiektywna ocena zachowań
3.	Ergonomia pracy i	Wie, jak należy przenosić ciężkie	Potrafi przygotować bezpieczny	Opracowanie najlepszego obwodu

	ćwiczeń	przedmioty, urządzenia i przybory Zna zasady i stosuje asekurację współćwiczących	obwód ćwiczeń siłowych z wykorzystaniem przyborów i przyrządów Odpowiednio dobiera obciążenia dla ćwiczących uwzględniając ich i swoje możliwości	stacyjnego Diagnoza postawy ciała i parametrów rozwoju fizycznego
--	---------	--	--	--

V. Sport.

- uczeń rozumie różnice między uprawianiem sportu wyczynowego i amatorskiego
- uczeń potrafi wyjaśnić wpływ wyczynu sportowego na organizm człowieka
- uczeń zna i potrafi wyjaśnić wpływ środków dopingujących i odurzających na organizm człowieka
- uczeń potrafi rozpoznać i interpretować pozytywne i negatywne postawy podczas widowisk sportowych



- ZASADY OCENIANIA ZA SYSTEMATYCZNOŚĆ ZAANGAŻOWANIE W ZAJĘCIACH :

100 %	obecności celujący
95 % - 99 %	bardzo dobry
90% - 94 %	dobry plus
85 % - 89 %	dobry
80 % - 84 %	dostateczny plus
79% - 75 %	dostateczny
74 % - 69%	dopuszczający plus

68%- 51%	dopuszczający
poniżej 50 %	niedostateczny

- Oceny na koniec semestru jest średnią ważoną według wag.

Celujący	5,65 – 6
Bardzo dobry plus	5,5
Bardzo dobry	4,65 – 5
Dobry plus	4,5
Dobry	3,65 – 4
Dostateczny plus	3,5
Dostateczny	2,65 – 3
Dopuszczający plus	2,5
Dopuszczający	1,65 – 2
Niedostateczny	poniżej 1,65

- Uczeń, który reprezentował szkołę w zawodach międzyszkolnych wykazał się postawą godną reprezentanta szkoły i zachowywał się zgodnie z zasadami fair play może mieć podwyższoną ocenę o jeden stopień z na koniec roku szkolnego. O podwyższeniu o ocenę za osiągnięcia sportowe decyduje komisja w skład której wchodzi nauczyciele wf.
- Uczeń ma obowiązek zaliczenia wszystkich elementów obejmujących program nauczania. Do poprawy lub uzupełnienia zaległego sprawdzianu uczeń przystępuje w terminie poprawkowym wyznaczonym przez nauczyciela. Jeżeli uczeń przebywał na zwolnieniu lekarskim, ma obowiązek zgłosić się do nauczyciela w terminie do dwóch tygodni po nieobecności. Po upływie tego czasu, w wyniku nie przystąpienia do zaliczenia uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną.
- Jeżeli uczeń poprawi ocenę ze sprawdzianu to do wagi bierze się tylko poprawioną ocenę.
- Uczeń, który trzykrotnie nie przystąpił do sprawdzianów otrzymuje ocenę niedostateczną, podczas poprawkowych zaliczeń ma prawo ostatecznie do jednej poprawkowej próby.
- Uczeń, którego frekwencja na lekcji wychowania fizycznego jest mniejsza niż 50 % (mowa o aktywnym uczestnictwie w lekcji w danym semestrze) otrzymuje częściową ocenę niedostateczną, najpóźniej na miesiąc przed wystawieniem oceny semestralnej lub rocznej. Przekroczenie dopuszczalnego limitu 30% obecności i uczestnictwa w zajęciach jest odnotowane w dzienniku jako zagrożenie oceną niedostateczną. Jeżeli uczeń uzyska na koniec semestru lub roku powyżej 50 % obecności ocena częściowa niedostateczna zostaje anulowana.

Ocenę semestralną obliczamy jako średnią ze wszystkich ocen uzyskanych w semestrze/roku (zgodnie z wewnątrzszkolnym systemem oceniania):

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

1. Spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.
2. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym, bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną na terenie szkoły.
3. Zajmuje punktowane miejsca w zawodach międzyszkolnych na szczeblu gminnym, miejskim rejonowym i wyższym.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Całkowicie opanował materiał programowy.
2. Jest bardzo sprawny fizycznie.
3. Ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.
4. Posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
5. Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu.
6. Jego postawa, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzi najmniejszych zastrzeżeń.
7. Bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych i zawodach sportowych.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. W zasadzie opanował materiał programowy.
2. Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną.
3. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi.
4. Posiada wiadomości i potrafi je wykorzystać w praktyce za pomocą nauczyciela
5. Wykazuje stałe i dość dobre postępy w usprawnianiu.
6. Jego postawa i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń.
7. Bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami.
2. Dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną.
3. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi.
4. W jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki, a tych które posiada nie potrafi wykorzystać w praktyce.
5. Wykazuje małe postępy w usprawnianiu.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

1. Nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma duże luki.
2. Jest mało sprawny motorycznie.
3. Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.
4. Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, wykazuje brak nawyków higienicznych.
5. Nie jest pilny i wykazuje bardzo nikłe postępy w usprawnieniu fizycznym.
6. Ma niechętny stosunek do zajęć.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program.
2. Ma bardzo niską sprawność motoryczną.
3. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i w dodatku z rażącymi błędami.
4. Nie uczestniczył czynnie w 50% zajęć wychowania fizycznego
5. Ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnieniu.
6. Na zajęciach wychowania fizycznego wykazuje duże i rażące braki w zakresie wychowania, jego stosunek do przedmiotu jest niechętny.

Ocenianie za uczestnictwo jest oceną dominującą, ma na celu zdopięgowanie uczniów do systematycznego uczestnictwa w zajęciach

i zapobiegania pładze zwolnień lekarskich oraz stworzenie szansy na uzyskanie wysokiej oceny uczniom mniej sprawnym.