

KRYTERIA OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO w klasa 1-3 Gimnazjum

Klasa I

Ocena celująca

Uczeń:

- aktywnie i chętnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły i w różnych formach działalności związanych z wychowaniem fizycznym,
- zajmuje punktowane miejsca w zawodach powiatowych, rejonowych i wojewódzkich,
- wykonuje zadania i ćwiczenia wychodzące poza obowiązujący program nauczania,
- spełnia wszystkie wymagania na ocenę cel lub bdb
- nieuzasadniona odmowa udziału ucznia w zawodach sportowych uniemożliwia uzyskanie oceny celującej semestralnej i rocznej.

Ocena bardzo dobra

Uczeń:

- całkowicie opanował materiał programowy,
- jest bardzo sprawny lub wykazuje duże postępy,
- umie samodzielnie, z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie wykonać następujące czynności ruchowe:

Gimnastyka (dziewczęta)

- zwis przewrotny i przerzutny,
- przewrót w przód z miejsca, marszu i biegu z odbicia obunóż do przysiadu podpartego,
- przewrót w tył z postawy stojąc w rozkroku do dowolnej pozycji,
- dwa łączone przewroty w przód lub w tył, lub w przód i w tył,
- przerzut bokiem z postawy bokiem w rozkroku do postawy wyjściowej,
- stanie na rękach z postawy stojąc, lub z uniku zamachem jedno nogi przy drabince z asekuracją,
- wymyk do podporu z postawy zwieszonych nachwytem, zamachem jednej i odbiciem drugiej nogi za pomocą drabinek, żerdzi, skrzyni lub skośnie ustawionej ławeczki,
- chód po przyrządzie równoważnym z półobrotami w pozycji stojącej i w przysiadzie,
- skok kuczny z rozbiegu na wprost (4-5 części skrzyni wszerz),
- skok rozkroczny przez kozioł wszerz lub wzdłuż (wys. około 90 cm),
- ćwiczenie dwójkowe lub prostą piramidę wieloosobową wg inwencji własnej.

Gimnastyka (chłopcy)

- zwis przewrotny i przerzutny,
- przewrót w przód z marszu lub biegu z odbicia obunóż,
- przewrót w tył z siadu prostego do przysiadu podpartego z chwilowym wyprostem nóg,
- przerzut bokiem z postawy bokiem w rozkroku do postawy wyjściowej,
- stanie na rękach o nogach ugiętych (2-3 sek.) z przysiadu podpartego odbiciem obunóż,
- podpór tyłem na przyrządzie,
- odmyk o nogach wyprostowanych do siadu zwieszonych,
- wymyk do podporu przodem wykonywany dowolnym sposobem (z pomocą),
- chód i bieg po przyrządach równoważnych,
- skok kuczny z rozbiegu na wprost (4-5 części skrzyni wszerz),
- skok rozkroczny przez kozioł (o wys. od 90 do 100 cm) wzdłuż i wszerz,
- ćwiczenia dwójkowe lub prosta piramida wieloosobowa wg inwencji uczniów. Lekkoatletyka
- start niski z biegiem na odcinku startowym nie krótszym niż 20 m,
- biegi z przyspieszeniem na odcinku 10-60 m,
- marszobieg z pokonywaniem przeszkód terenowych ,
- bieg z pałeczką sztafetową i przekazywanie pałeczki sztafetowej parami w truchcie i biegu,
- skok w dal sposobem naturalnym z wymierzonego rozbiegu,
- skok wwyż sposobem naturalnym z odbicia nogą lewą i nogą prawą na różnych wysokościach.

Koszykówka

- podanie i chwyt piłki jednorącz i oburącz w ruchu ze zmianą tempa biegu,
- kozłowanie piłki slalomem ręką prawą i lewą,
- poruszanie się w obronie,
- rzut piłką do kosza z biegu po kozłowaniu.

Piłka siatkowa

- naprzemienne odbicia piłki sposobem górnym i dolnym,
- odbicia piłki sposobem dolnym w dwójkach,
- odbicia piłki sposobem górnym z przejściem z postawy wysokiej do niskiej,
- zagrywka dolna lub sposobem górnym zza linii boiska do mini-siatkówki.

Piłka ręczna

- prowadzenie piłki w trójkach,
- atak szybki,
- rzut piłki do bramki z przeskokiem.

Piłka nożna

- prowadzenie piłki w dwójkach ze zmianą kierunku,
- prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z omijaniem przeszkód,
- przyjęcie piłki (gaszenie) stopą,
- uderzenie piłki prostym podbiciem,
- strzał piłką do bramki wewnętrznym podbiciem z ruchu.

Rytm – muzyka – taniec

- ruch w rytmie ze zmianami kierunku ruchu,
- łączenie różnych prostych form ruchu w rytmie,
- kroki podstawowe wybranego tańca towarzyskiego.

Wspieranie i rozwijanie aktywności fizycznej w środowisku wodnym

Nie przewidziano realizacji tego działu programowego ze względu na brak basenu szkolnego.

Korzystanie z basenu przy OSiR jest odpłatne.

Wzbogacanie umiejętności umożliwiających aktywność fizyczną na śniegu i lodzie Nie przewidziano realizacji tego działu programowego ze względu na brak sprzętu do zajęć na śniegu i lodzie (sanki, narty, łyżwy).

W miejsce tych działań:

Tenis stołowy

- odbicie piłeczki z prawej i lewej strony,
- prawidłowo poruszać się przy stole,
- zagrać w grze podwójnej.

- zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie,

- posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu, np.:

- wie jak postępować przy urazach – zranieniach, stłuczeniach, zwichnięciach,
- zna wady postawy, przyczyny ich występowania, sposoby korekcji,
- wie, jakie ma znaczenie dokonywanie systematycznej samokontroli i samooceny rozwoju fizycznego, sprawności motorycznej i umiejętności,
- umie dobrać czynności ruchowe dla wszechstronnego kształtowania organizmu,
- umie wykorzystać sprzęt i urządzenia sportowe w realizacji zadań,
- zna podstawowe zasady organizacji i sędziowania poszczególnych dyscyplin sportowych realizowanych zgodnie z programem,
- umie współdziałać w małej grupie, w różnych formach aktywności ruchowej i organizacji zajęć ruchowych,
- systematycznie doskonalili swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu,
- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą żadnych zastrzeżeń,
- bierze aktywny udział w zajęciach SKS i zawodach sportowych, nie jest to jednak działalność systematyczna,
- zna zasady zdrowego stylu życia, wdraża je systematycznie.

Ocena dobra

Uczeń:

- opanował materiał programowy z małymi niedociągnięciami,
- posiada dobrą sprawność fizyczną, którą utrzymuje na względnie stałym poziomie,
- wyżej wymienione czynności ruchowe wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi

błędami technicznymi,

- nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie,
- posiadane, wyżej wymienione wiadomości, potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela,
- jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń,
- nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych,
- rozumie potrzebę zdrowego stylu życia.

Ocena dostateczna

Uczeń:

- opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami,
- dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną,
- ćwiczenia, wymienione przy ocenie bdb, wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi,
- wykazuje małe postępy w usprawnieniu motorycznym,
- w jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej (podanych przy ocenie bdb) są znaczne luki, a tych, które ma nie potrafi wykorzystać w praktyce,
- przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej,
- wykazuje brak nawyków higienicznych.

Ocena dopuszczająca

Uczeń:

- nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma poważne luki,
- posiada niską sprawność motoryczną,
- czynności ruchowe (wymienione przy ocenie bdb) wykonuje niechętnie z dużymi błędami technicznymi,
- posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,
- nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnieniu,
- na zajęciach wf przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń,
- nie stosuje zdrowego stylu życia (higiena osobista, nałogi).

Ocena niedostateczna

Uczeń:

- jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program,
- posiada bardzo niską sprawność motoryczną,
- nie chce wykonywać żadnych ćwiczeń, prób, testów,
- charakteryzuje się niewiedzą w zakresie kultury fizycznej,
- ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnieniu,
- na zajęciach wf wykazuje duże i rażące braki w zakresie wychowania społecznego.

Klasa II

Ocena celująca

Uczeń:

- aktywnie i chętnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły i w różnych formach działalności związanych z wychowaniem fizycznym,
- zajmuje punktowane miejsca w zawodach powiatowych, rejonowych i wojewódzkich,
- wykonuje zadania i ćwiczenia wychodzące poza obowiązujący program nauczania,
- spełnia wszystkie wymagania na ocenę cel lub bdb
- nieuzasadniona odmowa udziału ucznia w zawodach sportowych uniemożliwia uzyskanie oceny celującej semestralnej i rocznej.

Ocena bardzo dobra

Uczeń:

- całkowicie opanował materiał programowy,
- jest bardzo sprawny lub wykazuje duże postępy,

- umie samodzielnie, z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie wykonać następujące czynności ruchowe:

Gimnastyka (dziewczeta)

- przewrót w przód z odbicia obunóż z naskokiem na rękę,
- dwa łączone przewroty w przód z rozbiegu,
- przewrót w tył z postawy stojącej skłonem tułowia w przód przez siad o nogach prostych,
- przerzut bokiem z 2
 - 3 kroków marszu na dowolną rękę,
- stanie na rękach dowolnym sposobem z asekuracją,
- mostek z leżenia tyłem,
- wymyk do podporu przodem dowolnym sposobem – przy pomocy nauczyciela, współwiczającej,
- łączenie wymyku z odmykiem,
- chód po równoważni ze zmianami kroku i pozycji,
- skok zawrotny o nogach prostych (z załamaniem w biodrach) przez 2 – 3 części skrzyni z rozbiegu skośnego,
- prosty układ gimnastyczny zawierający 3 – 4 elementy akrobatyczne wg inwencji uczennic.

Gimnastyka (chłopcy)

- przewrót w przód z odbicia obunóż z naskokiem na rękę,
- przewrót w tył z dowolnej pozycji do skłonu podpartego z chwilowym wyprostem nóg,
- przerzut bokiem z 2 – 3 kroków marszu na dowolną rękę,
- stanie na rękach zamachem jednonóż lub z odbicia obunóż z asekuracją,
- chody na rękach w podporze przodem na przyrządzie,
- wymyk do podporu przodem wykonywany siłą lub zamachem połączony z odmykiem,
- wejścia i zejścia z przyrządów równoważnych dwoma-trzema różnymi sposobami,
- chód po przyrządach równoważnych ze zmianami pozycji, tempa, kierunku,
- skok zawrotny o nogach prostych (z załamaniem w biodrach) przez 3 – 4 części skrzyni z rozbiegu skośnego,
- jedna piramida trójkowa wg inwencji uczniów.

Lekkoatletyka

- start niski na sygnał startera z poprawnym biegiem na odcinku startowym,
- bieg krótki z utrzymaniem maksymalnej szybkości i zachowaniem toru,
- bieg na dystansie do 800 m dziewczęta, 1000 m chłopcy z umiejętnym rozłożeniem sił,
- start niski z pałeczką sztafetową i zmiana pałeczki sztafetowej w biegu,
- skok w dal i wzwyż sposobem naturalnym z pełnego rozbiegu,
- wieloskoki na elastycznym podłożu jednonóż i obunóż,
- rzuty na odległość różnymi przyborami o ciężarze do 4 kg.

Koszykówka

- podania i chwytaki piłki po kozłowaniu,
- prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach,
- krycie „każdy swego”,
- rzut piłką do kosza z biegu z podania partnera (dwutakt).

Piłka siatkowa

- łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym w dwójkach,
- zbitcie piłki z podrzutu własnego lub partnera,
- zagrywka sposobem górnym z dowolnej odległości ręką prawą i lewą.

Piłka ręczna

- podania i chwytaki sytuacyjne,
- rzut piłką do bramki z wyskoku,
- obrona „każdy swego”.

Piłka nożna

- prowadzenie piłki w trójkach,
- prowadzenie piłki prostym odbiciem,
- zwody bez piłki,
- przyjęcia piłki udem,
- strzał piłką do bramki z miejsca i ruchu w określone miejsce.

Rytm – muzyka – taniec

- koordynacja i przystosowanie ruchów ciała do rytmu i muzyki,
- krok podstawowy mazura, kujawiaka i oberka,
- kroki i figury wybranego tańca towarzyskiego.

Wspieranie i rozwijanie aktywności fizycznej w środowisku wodnym

Nie przewidziano realizacji tego działu programowego ze względu na brak basenu szkolnego.

Korzystanie z basenu jest odpłatne.

Wzbogacanie umiejętności umożliwiających aktywność fizyczną na śniegu i lodzie

Nie przewidziano realizacji tego działu programowego ze względu na brak sprzętu do zajęć na śniegu i lodzie (sanki, narty, łyżwy).

W miejsce tych działów:

Tenis stołowy

-odbić piłeczki forhendem i bekhendem,

-wykonanie zagrywki,

-prawidłowe poruszanie się przy stole.

- zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie,

- posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu, np.:

- zna zasady doboru miejsca, przyrządów, przyborów i sprzętu do zajęć ruchowych, zależnie od typu zajęć (indywidualnych, zespołowych), rodzaju, warunków terenowych i klimatycznych;

- potrafi dobrać czynności ruchowe dla wszechstronnego przygotowania organizmu do wysiłku, korekty poszczególnych wad postawy, kształtowania motoryczności i rozwoju fizycznego;

- wie, jakie ma znaczenie czynny wypoczynek i jaki jest jego wpływ na prawidłowe funkcjonowanie organizmu;

- zna walory i możliwości rekreacyjne i sportowe najbliższej okolicy szkoły. - systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu,

- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą żadnych zastrzeżeń,

- bierze aktywny udział w zajęciach SKS i zawodach sportowych, nie jest to jednak działalność systematyczna,

- zna zasady zdrowego stylu życia, wdraża je systematycznie.

Ocena dobra

Uczeń:

- opanował materiał programowy z małymi niedociągnięciami,

- posiada dobrą sprawność fizyczną, którą utrzymuje na względnie stałym poziomie,

- wyżej wymienione czynności ruchowe wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi,

- nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie,

- posiadane, wyżej wymienione wiadomości, potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela,

- jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń,

- nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych,

- rozumie potrzebę zdrowego stylu życia.

Ocena dostateczna

Uczeń:

- opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami,

- dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną,

- ćwiczenia, wymienione przy ocenie bdb, wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi,

- wykazuje małe postępy w usprawnieniu motorycznym,

- w jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej (podanych przy ocenie bdb) są znaczne luki, a tych, które ma nie potrafi wykorzystać w praktyce,

- przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej,

- wykazuje brak nawyków higienicznych.

Ocena dopuszczająca

Uczeń: - nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma poważne luki,
- posiada niską sprawność motoryczną,
- czynności ruchowe (wymienione przy ocenie bdb) wykonuje niechętnie z dużymi błędami technicznymi,
- posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,
- nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnieniu,
- na zajęciach w/w przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń,
- nie stosuje zdrowego stylu życia (higiena osobista, nałogi).

Ocena niedostateczna

Uczeń:
- jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program,
- posiada bardzo niską sprawność motoryczną,
- nie chce wykonywać żadnych ćwiczeń, prób, testów,
- charakteryzuje się niewiedzą w zakresie kultury fizycznej,
- ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnieniu,
- na zajęciach w/w wykazuje duże i rażące braki w zakresie wychowania społecznego.

Klasa III

Ocena celująca

Uczeń:
- aktywnie i chętnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły i w różnych formach działalności związanych z wychowaniem fizycznym,
- zajmuje punktowane miejsca w zawodach powiatowych, rejonowych i wojewódzkich,
- wykonuje zadania i ćwiczenia wychodzące poza obowiązujący program nauczania,
- spełnia wszystkie wymagania na ocenę cel lub bdb
- nieuzasadniona odmowa udziału ucznia w zawodach sportowych uniemożliwia uzyskanie oceny celującej semestralnej i rocznej.

Ocena bardzo dobra

Uczeń:
- całkowicie opanował materiał programowy,
- jest bardzo sprawny lub wykazuje duże postępy,
- umie samodzielnie, z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie wykonać następujące czynności ruchowe:

Gimnastyka (dziewczeta)

- przewrót w przód z naskoku na ręce,
- przewroty łączone w przód do przysiadu podpartego
 - wyskok w górę z półobrotom do przysiadu podpartego
 - przewrót w przód i wyskok w górę,
- przewroty łączone w tył, pierwszy do skłonu podpartego i łącznie z drugim do przysiadu podpartego,
- przewrót w przód ze stania na rękach,
- wymyk i odmyk wykonany zamachem lub siłą na przyrządach o wysokościach osiągniętych,
- układ ćwiczeń na przyrządach równoważnych
 - wejście
 - chód
 - obrót
 - zejście,

- skok rozkroczny przez kozła wzdłuż o wysokości 100-120 cm,
- skok kuczny z rozbiegu na wprost przez 5 części skrzyni,
- ćwiczenia dwójkowe lub piramidy wieloosobowe oraz układy gimnastyczne wg inwencji uczniów.

Gimnastyka (chłopcy)

- przewroty łączone w przód i w tył do przysiadu podpartego,
- przewrót w przód z naskoku na ręce – wyskok w górę z pełnym obrotem
- przewrót w tył przez siad o nogach prostych do rozkroku
- przysiad podparty
- wyskok
- stanie na rękach z uniku podpartego –
- przewrót w przód,
- przerzut bokiem z marszu i biegu,
- wymyk przodem do podporu wykonany zamachem lub siłą na przyrządach dosiężnych,
- wspinanie po linie zgodnie z możliwościami indywidualnymi uczniów,
- układ ćwiczeń na przyrządach równoważnych
- wejście
- bieg – półobroty – zejście,
- skok rozkroczny z rozbiegu na wprost przez 5 części skrzyni,
- skok kuczny z rozbiegu na wprost przez kozła o wysokości 120-150 cm,
- ćwiczenia dwójkowe lub piramidy wieloosobowe oraz układ gimnastyczny wg inwencji uczniów.

Lekkoatletyka

- start niski i bieg na dystansie 100 m i 200 m,
- biegi sztafetowe, przekazywanie pałeczki w strefie zmian,
- marszobieg i bieg na dystansie 800 m dziewczęta, 1000 m chłopcy,
- skok w dal sposobem dowolnym, wymierzanie rozbiegu,
- skok wzwyż dowolnym sposobem, wymierzanie rozbiegu,
- pchnięcie kulą z ustawienia bokiem lub tyłem,
- rzut oszczepem, wymierzenie rozbiegu.

Koszykówka

- podania i chwytaki piłki sytuacyjne,
- zbieranie piłki z tablicy,
- kozłowanie piłki prawą i lewą ręką slalomem,
- atak szybki i obrona „każdy swego”,
- rzut piłki do kosza z wyskoku.

Piłka siatkowa

- odbicie piłki sposobem górnym i dolnym w postawie wysokiej, niskiej i zachwianej,
- kierowanie piłki sposobem górnym w określone miejsce na polu przeciwnika,
- przyjęcie piłki z zagrywki,
- zagrywka górna – 7 razy – w określone pole przeciwnika,
- zbitcie piłki z wystawienia partnera,
- zbitcie piłki z własnego wystawienia,
- zastawianie piłki w dwójkach,
- wystawianie piłki oburącz górne w przód i w tył.

Piłka ręczna

- gra bramkarza – poruszanie się w bramce i obron,
- podania i chwytaki piłki sytuacyjne,
- rzut piłki do bramki z wyskoku i biegu,
- uwolnienie się od obrońcy poprzez zwód pojedynczy i podwójny,
- atak szybki i obrona „każdy swego”.

Piłka nożna

- uderzenia piłki sytuacyjne,
- prowadzenie piłki z ominięciem przeciwnika zwodem,
- strzał piłki na bramkę z podania partnera,
- gra bramkarza w obronie i ataku.

Rytm – muzyka – taniec

- ruch w rytmie z użyciem przyborów,

- wykonanie w parze dowolnej kompozycji własnej wybranego tańca narodowego i towarzyskiego. Wspieranie i rozwijanie aktywności fizycznej w środowisku wodnym
- Nie przewidziano realizacji tego działu programowego ze względu na brak basenu szkolnego. Korzystanie z basenu jest odpłatne.
- Wzbogacanie umiejętności umożliwiających aktywność fizyczną na śniegu i lodzie Nie przewidziano realizacji tego działu programowego ze względu na brak sprzętu do zajęć na śniegu i lodzie (sanki, narty, łyżwy).

W miejsce tych działań :

Tenis stołowy

- odbicia piłeczki forehendem i backhendem,
- wykonanie zagrywki z rotacją,
- wykonanie ataku z prawej i lewej strony.
- zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie,
- posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu, np.:
 - wie, jakie są różnice między wypoczynkiem czynnym a biernym,
 - zna walory zdrowotne, rekreacyjne i sportowe najbardziej popularnych dyscyplin w swojej szkole,
 - umie wykorzystać naturalne warunki środowiskowe do organizacji zajęć ruchowych,
 - zna sposoby samodoskonalenia rozwoju fizycznego, sprawności i umiejętności ruchowych, wie na czym polega higiena pracy i wypoczynku.
- systematycznie doskonalili swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu,
- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą żadnych zastrzeżeń,
- bierze aktywny udział w zajęciach SKS i zawodach sportowych, nie jest to jednak działalność systematyczna,
- zna zasady zdrowego stylu życia, wdraża je systematycznie.

Ocena dobra

Uczeń:

- opanował materiał programowy z małymi niedociągnięciami,
- posiada dobrą sprawność fizyczną, którą utrzymuje na względnie stałym poziomie,
- wyżej wymienione czynności ruchowe wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi,
- nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie,
- posiadane, wyżej wymienione wiadomości, potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela,
- jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń,
- nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych,
- rozumie potrzebę zdrowego stylu życia.

Ocena dostateczna

Uczeń:

- opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami,
- dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną,
- ćwiczenia, wymienione przy ocenie bdb, wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi,
- wykazuje małe postępy w usprawnieniu motorycznym,
- w jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej (podanych przy ocenie bdb) są znaczne luki, a tych, które ma nie potrafi wykorzystać w praktyce,
- przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej,
- wykazuje brak nawyków higienicznych.

Ocena dopuszczająca

Uczeń:

- nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma poważne luki,
- posiada niską sprawność motoryczną,
- czynności ruchowe (wymienione przy ocenie bdb) wykonuje niechętnie z dużymi błędami

technicznymi,

- posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,
- nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnieniu,
- na zajęciach widać poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń,
- nie stosuje zdrowego stylu życia (higiena osobista, nałogi).

Ocena niedostateczna

Uczeń:

- jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program,
- posiada bardzo niską sprawność motoryczną,
- nie chce wykonywać żadnych ćwiczeń, prób, testów,
- charakteryzuje się niewiedzą w zakresie kultury fizycznej,
- ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnieniu,
- na zajęciach widać duże i rażące braki w zakresie wychowania społecznego.