

**KRYTERIA OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
W ZESPOLE SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH NR 4  
IM. WŁADYSŁAWA GRABSKIEGO W ŁOWICZU**

**1. OCENA CELUJĄCA**

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który w zakresie:

**a) postawy:**

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowych
- 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
- uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych
- podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym

**b) aktywności:**

- w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji
- wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny
- pokazuje i demonstrowa większość umiejętności ruchowych
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym lub 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:**

- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w przedmiotowym systemie oceniania
- wykonuje określone próby sprawności na ocenę celującą lub uzyskuje najlepsze wyniki w klasie lub szkole
- poprawia rekordy szkoły w sprawdzianach lekkoatletycznych
- 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
- podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku, w danej próbie sprawności fizycznej

**d) umiejętności ruchowych:**

- 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 efektywnie, 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

## **2. OCENA BARDZO DOBRA**

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który w zakresie:

#### **a) postawy:**

- 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 wysokim poziomem kultury osobistej
- używa właściwych 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

#### **b) aktywności w trakcie 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 ruchowego
- 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 współwiczających 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:**

- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w przedmiotowym systemie oceniania
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę bardzo dobrą
- poprawia własne rekordy w sprawdzianach lekkoatletycznych
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela
- uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. W ciągu roku szkolnego
- czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej

#### **d) umiejętności ruchowych:**

- 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 wykonać 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

### **OCENA DOBRA**

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który w zakresie:

#### **a) postawy:**

- 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

#### **b) aktywności w trakcie 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:**

- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w przedmiotowym systemie oceniania
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą
- nie poprawia własnych rekordów w sprawdzianach lekkoatletycznych
- 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
- raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawnościowej

#### **d) umiejętności ruchowych:**

- 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 efektownie, 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 prawie wszystkie 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

### **OCENA DOSTATECZNA**

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który w zakresie:

#### **a) postawy:**

- 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 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) aktywności w trakcie 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 dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia

#### **c) sprawności fizycznej:**

- zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w przedmiotowym systemie oceniania
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną
- nie poprawia własnych rekordów w sprawdzianach lekkoatletycznych
- 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 sprawnościowej

#### **d) umiejętności ruchowych:**

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi
- wykonuje ćwiczenia prawie zawsze nie zgodnie 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 w kraju

### **OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który w zakresie:

#### **a) postawy:**

- bardzo często jest nieprzygotowany do zajęć wychowania fizycznego, nie posiada stroju
- często nie ćwiczy na lekcjach z 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) aktywności w trakcie 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 współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń
- bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły,

#### **c) sprawności fizycznej:**

- zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w przedmiotowym systemie oceniania
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dopuszczającą
- nie poprawia własnych rekordów w sprawdzianach lekkoatletycznych
- 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 sprawnościowej

#### **d) umiejętności ruchowych:**

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi
- wykonuje ćwiczenia 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 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 w kraju

### **OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który w zakresie:

#### **a) postawy:**

- prawie zawsze jest nieprzygotowany do zajęć wychowania fizycznego, 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) aktywności w trakcie 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 współwiczających
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, a nawet je niszczy i dewastuje

#### **c) sprawności fizycznej:**

- nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych w przedmiotowym systemie oceniania
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dopuszczającą
- nie poprawia własnych rekordów w sprawdzianach lekkoatletycznych
- 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 sprawnościowej

**d) umiejętności ruchowych:**

- 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 ćwiczenia 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 w kraju