

Wymagania edukacyjne klasa VII-VIII

Cele kształcenia – wymagania ogólne:

1. Rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych.
2. Utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem.
3. Rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play oraz postawy szacunku wobec środowiska.
4. Stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznych w różnych warunkach i sytuacjach.
5. Rozwijanie zainteresowania różnorodnymi formami aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia oraz kształtowanie postawy sprzyjającej podejmowaniu aktywności fizycznej przez całe życie.
6. Dосконаlenie umiejętności współpracy w grupie i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną.
7. Rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie.

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe, uczeń:

1) wykonuje co najmniej cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne:

- potrafi wykonać przewrót w przód ze stania do przysiadu podpartego,
- potrafi wykonać przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku podpartego,
- potrafi wykonać łączone formy przewrotów w przód,
- potrafi wykonać skok kuczny lub rozkroczny przez skrzynię,
- wykonuje przerzut bokiem.

2) wykonuje elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy:

- wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących siłę,
- wykonuje zestaw ćwiczeń poprawiających stabilność i równowagę,
- wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących gibkość.

3) omawia i stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego:

- wykonuje zestaw ćwiczeń na obwodzie stacyjnym,
- wykonuje zestaw ćwiczeń na torze przeszkód (forma stacyjna/strumieniowa),
- wykonuje zestaw ćwiczeń metodą tabaty,
- wykonuje zwisy czynne i bierne na drabinkach lub drążkach gimnastycznych,
- potrafi wykonać „piramidy” dwójkowe,
- staje na rękach przy drabinkach.

4) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej:

- zna nowoczesne aplikacje do oceny i monitorowania dziennej aktywności fizycznej,
- prowadzi systematyczną samokontrolę własnej aktywności fizycznej z wykorzystaniem dowolnej aplikacji.

5) wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej:

- zna korzyści z uprawiania nordic walking,
- potrafi dobrać długość kijków nordic walking do swojego aktualnego wzrostu,
- umie wykonać zestaw ćwiczeń w ramach rozgrzewki do marszu z kijkami,

6) przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności:

- prowadzi rozgrzewkę o charakterze ogólnorozwojowym,
- potrafi przygotować i przeprowadzić rozgrzewkę do zajęć gimnastycznych,

- umie przeprowadzić rozgrzewkę do ćwiczeń lekkoatletycznych,
- przygotowuje i prowadzi rozgrzewkę do zajęć gier zespołowych, drużynowych oraz zabaw ruchowych,

7) wykonuje czynności polegające na podnoszeniu i przenoszeniu przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze:

- zawsze podnosi i przenosi przedmioty przy wyprostowanym kręgosłupie,
- stosuje właściwe oddechy podczas podnoszenia i przenoszenia cięższego przedmiotu,
- potrafi ocenić i odpowiednio dobrać sposób podnoszenia i przenoszenia ciężaru.

8) rozumie znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regenerację organizmu oraz ogólnego samopoczucia:

- zna znaczenie aktywności fizycznej w procesie przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym,
- zna rolę aktywności fizycznej w procesie rozwoju, kształtowania sprawności fizycznej i psychicznej, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia, a także zna jej rolę w profilaktyce zdrowotnej:
 - bierze udział w zabawach ruchowych na śniegu,
 - jeździ na sankach,
 - aktywnie uczestniczy w terenowych formach aktywności fizycznej,
 - chętnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego prowadzonych na świeżym powietrzu.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne, uczeń:

1) wykonuje i stosuje elementy techniczne w koszykówce, piłce ręcznej, piłce nożnej i siatkówce:

- koszykówka, uczeń:
 - koźluje piłkę w ruchu ze zmianą ręki koźlującej i kierunku poruszania się,
 - podaje piłkę oburącz znad głowy i sprzed klatki piersiowej w miejscu i w ruchu,
 - wykonuje rzut z biegu „dwutakt” po podaniu od współwiczającego,
 - wykonuje zwód pojedynczy przodem.
- piłka nożna, uczeń:
 - prowadzi piłkę zewnętrznym podbiciem, wewnętrznym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy,
 - przyjmuje i podaje piłkę zewnętrznym podbiciem, wewnętrznym podbiciem, wewnętrzną częścią stopy – w miejscu i w ruchu,
 - strzela na bramkę – z miejsca i po podaniu.
- piłka siatkowa, uczeń:
 - wykonuje łączone odbicie piłki sposobem oburącz górnym i dolnym,
 - wykonuje zagrywkę tenisową,
 - umie przyjąć i wystawić piłkę,
 - wykonuje plasowanie lub zbiecie piłki,
 - umie wykonać blok pojedynczy lub podwójny,
 - uczestniczy w grze zgodnie z przepisami piłki siatkowej.
- piłka ręczna, uczeń:
 - koźluje piłkę ze zmianą ręki koźlującej i kierunku poruszania się,
 - chwyta piłkę oburącz i wykonuje podanie jednorącz półgórne koźłem w miejscu i w biegu,
 - wykonuje podania piłki sytuacyjne,
 - rzuca na bramkę z biegu i z wysokości po podaniu od współwiczającego.

2) przyjmuje prawidłową pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych, o których mowa w pkt 1:

- koszykówka, uczeń:
 - gra 1x1,
 - ustawia się w obronie strefowej, m.in. w systemie 2-3, 1-2-2,
 - gra w ataku szybkim,

- potrafi ustawić się w ataku pozycyjnym, m.in. w systemie 5-0.
- piłka nożna, uczeń:
 - rozgrywa piłkę w ataku pozycyjnym i szybkim,
 - ustawia się w obronie strefowej.
- piłka siatkowa, uczeń:
 - gra 3x3 i 4x4,
 - potrafi rozgrywać piłkę na „trzy”,
 - umie zastawiać piłkę w bloku pojedynczym i podwójnym,
 - umie wykonać atak piłki przez plasowanie lub zbiecie po rozegraniu przez drużynę.
- piłka ręczna, uczeń:
 - ustawia się w obronie strefowej, np. w systemie 0-6,
 - gra w ataku szybkim,
 - potrafi ustawić się w ataku pozycyjnym, np. w systemie 6-0.

3) dwie dodatkowe gry zespołowe:

- unihokej, uczeń:
 - uderza piłkę kijem bekthem i forhendem,
 - umie grać w unihokeja,
 - zna przepisy gry w unihokeja.
- „Palant sportowy”, uczeń:
 - uderza piłkę kijem,
 - łapie piłkę do rąk i wyrzuca ją w kierunku pola wybiecia,
 - zna zasady gry w „Palanta sportowego”.

4) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, pełniąc funkcję zawodnika i sędziego, w:

- grze właściwej w koszykówce,
- grze właściwej w piłce ręcznej,
- grze właściwej w piłce siatkowej,
- grze właściwej w piłce nożnej,

5) planuje szkolne rozgrywki według systemu pucharowego i „każdy z każdym”:

- organizuje klasowy turniej piłki nożnej systemem pucharowym,
- organizuje klasowy turniej koszykówki 3x3 systemem „każdy z każdym”,
- organizuje klasowy turniej piłki siatkowej 4x4 systemem „każdy z każdym”,
- organizuje klasowy turniej zbijaka systemem „każdy sam”.

Dział III. Lekkoatletyka, uczeń:

1) wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego osiągając prędkość maksymalną:

- potrafi wykonać skipping A, B i C w biegu,
- potrafi wykonać start niski, zna komendy do startu niskiego,
- biega odcinki 60m z maksymalną szybkością.

2) wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu, na różnych dystansach:

- biega odcinki 800 m (dziewczęta), 1000 m (chłopcy).
- potrafi wziąć udział w marszobiegu terenowym.

3) wykonuje zamachowy rzut piłką lub przyborami lekkoatletycznymi z rozbiegu z zaznaczeniem fazy skrętnej, doskoku i fazy wyrzutnej:

- rzuca oszczepem z biegu,
- rzuca piłką lekarską 3-5kg oburącz znad głowy przodem i tyłem do kierunku rzutu,
- wykonuje pchnięcie kulą.

4) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym:

- biega sztafety rozstawne 4x100 m.

5) wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z elementami orientacji w terenie:

- bierze udział w biegu na orientację,
- wykonuje marszobieg terenowy,
- bierze udział w zabawach ruchowych na śniegu,
- jeździ na sankach.

6) wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki:

- potrafi wykonać skok w dal sposobem naturalnym lub techniką piersiową,
- umie wykonać rozbieg do skoku w dal,
- wie, jak się mierzy długość skoku w dal.

Dział IV. Taniec, uczeń:

- zna podstawowy krok i figury walca angielskiego,
- potrafi tańczyć walca angielskiego w parze.

Dział V. Relaksacja i odprężenie, uczeń:

- wykonuje ćwiczenia oddechowe w różnych pozycjach wyjściowych,
- wykonuje ćwiczenia rozciągające statyczne i dynamiczne,
- zna metodę stretching'u,
- wykonuje ćwiczenia relaksacyjne.

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej, uczeń:

1) wymienia testy sprawności fizycznej i wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej:

a) biegi przedłużone:

- na dystansie 800 m (dziewczeta), 1000 m (chłopcy).

b) potrafi wykonać następujące próby sprawnościowe:

- bieg wahadłowy 10x5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
- Beep Test - służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
- skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

2) korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzania poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sport testerów):

- zna urządzenia do monitorowania poziomu sprawności fizycznej,
- umie zastosować dowolne urządzenie w indywidualnym treningu sprawnościowym.

3) mierzy własną dzienną aktywność fizyczną:

- korzysta z dostępnych aplikacji internetowych,
- prowadzi rejestr dziennej i tygodniowej aktywności fizycznej.

Dział VII. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach, uczeń:

1) poznaje próby sprawnościowe wchodzące w skład testów sprawności fizycznej stosowanych w trakcie rekrutacji do służb mundurowych i potrafi wyjaśnić, dlaczego są one istotne w pracy w tych służbach; wymienia przykłady innych aktywności zawodowych, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna (np. zawodowy sportowiec, ratownik Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, trener personalny, górnik):

- zna próby sprawnościowe w teście sprawności fizycznej do Policji:
 - rzut piłką lekarską oburącz znad głowy (3 kg) na odległość co najmniej 4,5 m,
 - siady z leżenia tyłem „brzuszek”, dłonie na głowie, kolana ugięte pod kątem prostym, w ciągu 30 s co najmniej 14 powtórzeń,
 - bieg zwinnościowy po kopercie wg schematu,
 - bieg wahadłowy na odcinku 10 m wg schematu.
- zna próby sprawnościowe w teście sprawności fizycznej do Państwowej Straży Pożarnej:
 - podciąganie na drążku,

- bieg na 50 m,
- Beep Test.
- zna próby sprawnościowe w teście sprawności fizycznej do Wojska Polskiego:
- podciąganie na drążku,
- marszobieg ciągły w czasie 12 minut,
- skłony tułowia w ciągu 2 minut,
- bieg na 50 m,
- bieg na 1000 m,
- bieg wahadłowy,
- marszobieg na dystansie 3 km.

2) wykonuje w podstawowym zakresie wybrane próby sprawnościowe (np. biegi średnie i długie, uginanie ramion w podporze przodem, podciąganie się na drążku) z uwzględnieniem własnych możliwości i zasad bezpieczeństwa:

- chętnie podchodzi do prób sprawnościowych,
- systematycznie ćwiczy wybrane próby sprawnościowe,
- kontroluje i poprawia swoje wyniki.

Dział VIII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej, uczeń:

1) omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych:

- odpowiednia organizacja zajęć,
- właściwa liczba ćwiczących,
- odpowiednie rozmieszczenie przyrządów i urządzeń sportowych,
- przeprowadzenie rozgrzewki,
- ćwiczenia zawsze wg stopni sportowych.

2) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji:

- poprzez odpowiednie ułożenie ciała minimalizuje skutki upadku,
- potrafi asekurować upadek, np. kończynami górnymi,
- zeskok zawsze wykonuje na nogi ugięte,
- skoki gimnastyczne wykonuje zawsze na materace,
- w lekcjach lekkoatletycznych skok w dal z rozbiegu wykonuje na materace.

3) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku:

- wie, że w górach chodzimy tylko po wyznaczonych szlakach turystycznych,
- w wyższe partie gór mogą chodzić tylko osoby odpowiednio przygotowane do takiej formy turystyki,
- w czasie burzy należy jak najszybciej schodzić ze szczytów i miejsc odsłoniętych,
- zawsze należy mieć odpowiedni strój ze szczególnym wskazaniem na właściwe obuwie,
- korzysta z akwenów wodnych, na których są ratownicy i wyznaczone kąpieliska,
- bezwzględnie stosuje się do wszystkich zasad regulaminu korzystania z kąpieliska,
- nie przekracza swoich umiejętności pływackich.

Dział IX. Kompetencje społeczne, uczeń:

- 1) rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikające z niej zasady fair play,
- 2) uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play,
- 3) okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników poprzez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych,
- 4) współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników,
- 5) komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach,
- 6) pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych,
- 7) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania,

- 8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych,
- 9) traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania,
- 10) przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne,
- 11) współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię,
- 12) motywuje innych uczniów do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i z różnorodnymi potrzebami edukacyjnymi,
- 13) przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie,
- 14) rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy, zarówno w trakcie rywalizacji, jak i w sytuacjach pozasportowych,
- 15) wzmacnia poczucie własnej wartości,
- 16) buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.

OBSZARY OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:

1. Systematyczność (aktywność, frekwencja, przygotowanie do zajęć).
2. Aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej (zaangażowanie, postawa, nastawienie, zawody).
3. Wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfikacji zajęć (umiejętności, wiadomości).

Ad.1 Ocena za systematyczność wystawiana jest pod koniec każdego miesiąca.

- Bardzo dobry (5) uczeń ćwiczy na każdej lekcji, dopuszczalne jest dwukrotne zwolnienie od rodzica.
- Dobry (4) uczeń nie ćwiczy jeden raz
- Dostateczny (3) uczeń nie ćwiczy dwa razy
- Dopuszczający (2) uczeń nie ćwiczy trzy razy
- Niedostateczny (1) uczeń nie ćwiczy cztery razy
- Za każde kolejne niećwiczenie powyżej czterech uczniów każdorazowo otrzymuje ocenę niedostateczną.

Respektowane są zwolnienia:

- Długotrwałe z powodów zdrowotnych, zwalnia dyrektor szkoły na podstawie orzeczenia lekarskiego;
- Krótkotrwałe: zwolnienia lekarskie, zwolnienia od rodziców wystawiane maksymalnie na jeden tydzień niećwiczenia.

Zwolnienie lekarskie nie jest brane pod uwagę przy wystawianiu oceny z aktywności.

Uczniowie z wadami (postawy, wzroku, układu krążenia, oddechowego, inne) mają obowiązek w pierwszym miesiącu nauki (do końca września) dostarczyć nauczycielowi wychowania fizycznego zwolnienie od lekarza specjalisty lub ogólnego, zarówno z poszczególnych ćwiczeń jak i okresowe. Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte choroby, urazy).

W przypadku niedyspozycji spowodowanej menstruacją u dziewcząt, ewentualnego złego samopoczucia z tym związanego - uczennica zgłasza dany fakt nauczycielowi. Forma udziału dziecka w zajęciach zależy od tego czy samopoczucie uczennicy jest na tyle dobre, że może niektóre elementy ćwiczeń wykonywać czy nie.

Każdego ucznia obowiązuje odpowiedni do ćwiczeń strój sportowy: spodenki lub dres, koszulka z krótkim rękawkiem o odpowiedniej długości, skarpetki i obuwie z jasnym spodem. Podczas zajęć

długie włosy powinny być spięte. Nie dozwolone jest ćwiczenie w biżuterii (długie kolczyki, bransoletki, łańcuszki, pierścionki).

Uczeń niećwiczący musi przebywać na sali gimnastycznej. Nie może również uczyć się ani odrabiać zadań, czytać gazet, książek.

Ad.2 Aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej

Ocenie podlega stosunek do wychowania fizycznego, zaangażowanie na lekcji, stosunek do partnera, przeciwnika, nauczyciela.

Nauczyciel wystawia ocenę na podstawie obserwacji na śródrocze i koniec roku.

Zawody:

Za wygraną w zawodach gminnych i awans do półfinałów lub finałów powiatowych uczeń każdorazowo otrzymuje ocenę celującą.

Uczeń trenujący w klubie sportowym poza terenem szkoły, osiągający wysokie wyniki w zawodach, może na podstawie zaświadczenia z klubu lub po okazaniu medalu lub dyplomu uzyskać jednorazowo ocenę celującą na semestr za reprezentowanie szkoły.

Ad.3 Wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfikacji zajęć.

Oceniane są tu umiejętności (w miarę możliwości ucznia), wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków oraz wiadomości. Każdy uczeń zobowiązany jest do zaliczenia wszystkich zadań sprawdzających wyznaczonych przez nauczyciela prowadzącego. W przypadku nie spełnienia powyższego punktu, zaliczenia uzupełniające odbywać będą się w terminie ustalonym przez prowadzącego nauczyciela. W przypadku przystąpienia i ukończenia sprawdzianu przez ucznia, nie może on otrzymać oceny niedostatecznej. Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie przystąpi do sprawdzianu i nie wykorzysta możliwości zaliczenia w dodatkowym terminie.

KRYTERIA OCENY UCZNIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

CELUJĄCA

- Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bdb.
- Uczeń zalicza wszystkie próby i sprawdziany na ocenę celującą
- Swoją postawą daje przykład do naśladowania, prowadzi zdrowy i aktywny tryb życia
- Reprezentuje szkołę w zawodach sportowych.
- Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły bądź też w innych formach działalności związanej z kulturą fizyczną.

BARDZO DOBRA

- Uczeń całkowicie opanował materiał programowy.
- Jest bardzo sprawny fizycznie.
- Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie realizowanym w naszej szkole.
- Posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
- Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu.
- Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.
- Bierze aktywny udział w zajęciach sportowych i zawodach sportowych, nie jest to jednak działalność systematyczna.

DOBRA

- Uczeń w zasadzie opanował materiał programowy.
- Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną.
- Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi.
- Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela.
- Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie.
- Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń.
- Nie bierze udziału w zajęciach o charakterze sportowo – rekreacyjnym.

DOSTATECZNA

- Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami.
- Dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną.
- Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi.
- W jego wiadomościach z zakresu wychowania fizycznego są znaczne luki, a tych, które ma nie umie wykorzystać w praktyce.
- Wykazuje małe postępy w usprawnianiu.
- Przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej.

DOPUSZCZAJĄCA

- Uczeń nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma poważne luki.
- Jest mało sprawny fizycznie, ćwiczenia wykonuje niechętnie z dużymi błędami technicznymi.
- Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną. Wykazuje brak nawyków higienicznych.
- Nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu fizycznym.
- Na zajęciach wychowania fizycznego przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń.

NIEDOSTATECZNA

- Ocenę niedostateczną dostaje uczeń, który nie osiągnął poziomu wymagań koniecznych.