

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY 4

**OPRACOWANE NA PODSTAWIE „PROGRAMU NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
DLA OŚMIOLETNIEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ” AUTORSTWA KRZYSZTOFA WARCHOŁA**

ZAŁOŻENIA OGÓLNE:

Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania szkoły.

Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.

Ocena półroczna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.

Przy ustalaniu oceny półrocznej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.

Ocena z wychowa fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia np. za udział w zawodach sportowych, turniejach, rozgrywkach pozaszkolnych, wysokie osiągnięcia sportowe (pozaszkolne). Za zdobycie I, II, III miejsca w rozgrywkach sportowych, uczeń otrzymuje ocenę celującą (cząstkową, ma możliwość ubiegać się o ocenę celującą na półroczu, koniec roku) do dziennika oraz uwagę pozytywną do dzienniczka ucznia. Za udział w rozgrywkach sportowych bez osiągnięcia w/w miejsc, uczeń otrzymuje uwagę pozytywną do dzienniczka ucznia.

Obniżenie oceny na półroczu lub koniec roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia (brak stroju: każdy brak stroju - uczeń otrzymuje minus, 3 minusy - uczeń otrzymuje uwagę negatywną do dzienniczka ucznia. Regularne braki stroju sportowego mogą skutkować obniżeniem oceny półrocznej lub rocznej; niesystematyczne ćwiczenia, brak zaangażowania w czasie lekcji, niski poziom kultury osobistej itp.)

Podniesienie bądź obniżenie oceny półrocznej czy rocznej z wychowania fizycznego może być o jeden stopień.

Uczeń może być zwolniony z zajęć decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii wydanej przez lekarza. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć na okres uniemożliwiający wstawienie oceny

semestralnej lub rocznej, nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony”, „zwolniona”. Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny.

Uczeń, który opuścił z własnej winy 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę nieklasyfikowaną na półrocze lub koniec roku szkolnego. Rada pedagogiczna może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny, który obejmuje zadania praktyczne - umiejętności ruchowe, będące przedmiotem nauczania w trakcie półrocza lub całego roku szkolnego.

Wszystkie oceny cząstkowe podlegają poprawie w terminie uzgodnionym z nauczycielem. Ocena poprawiona jest oceną ostateczną.

Uczeń ma prawo wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości, np. obniżenie wysokości przyrzędu.

Po dłuższej nieobecności ucznia (choroba, sytuacja rodzinna), uczeń nie ma obowiązku zaliczenia programu, który był realizowany w tym okresie i nie powoduje to obniżenia oceny.

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE:

W klasie IV szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. Sprawność fizyczną:
 - siła mm brzucha [wg MTSF]
 - gibkość [wg MTSF]
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – próba Ruffiera
4. umiejętności ruchowe:
 - gimnastyka
 - przewrót w przód,
 - układ gimnastyczny według własnej inwencji
 - minipiłka nożna
 - prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą i lewą nogą,
 - uderzenia piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,
 - mini koszykówka
 - kożłowanie piłki w marszu
 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu
 - minipiłka ręczna
 - rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu

-podania piłki półgórne w marszu

- minipiłka siatkowa

-odbicia piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie;

5. wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
- uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego
- uczeń zna próbę: gibkości i siły mm brzucha (wg MTSF)

SZCZEGÓLNE KRYTERIA OCENY PÓŁROCZNEJ I ROCZNEJ:

OCENA CELUJĄCA:

Ocenę **celującą** na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- jest zawsze przygotowany do zajęć z wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy
- nie ćwiczy na lekcji 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 do nauczycieli czy innych pracowników szkoły,
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich bądź na poziomie Gminnym regularnie zdobywa I, II lub III miejsce,
- systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo – rekreacyjnych,
- uprawia dyscypliny sportowe w innych klubach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

2. systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 95-100% zajęć,
- w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- wzorowo pełni funkcję lidera grupy,
- pokazuje i demonstrowa większość umiejętności ruchowych
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod wzg. merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod wzg. 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;

3. sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- 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
- uzyskał bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI,
- podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

4. aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- 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 uczniów,
- potrafi wykonać ćwiczenia o znacznym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektownie, ale i efektywnie np. 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;

5. wiadomości (spełnia co najmniej 3 kryteriów):

- zalicza sprawdziany pisemne lub ustne 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.

OCENA BARDZO DOBRA:

Ocenę **bardzo dobrą** na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- jest przygotowany do zajęć z wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcji 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 do nauczycieli czy innych pracowników szkoły,
- chętnie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie gminnym,
- niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo – rekreacyjnych,
- niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

2. systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 90-94% zajęć,
- w sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy,
- pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowych
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod wzg. merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod wzg. psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego
- stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

3. sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- 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 za namową nauczyciela,
- uzyskał znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,

- oblicza wskaźnik BMI,
- czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

4. aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- 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 rzuca celnie do kosza, czy bramki
- 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;

5. wiadomości (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- zalicza sprawdziany pisemne lub ustne 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** na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- jest przygotowany do zajęć z 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 do nauczycieli czy innych pracowników szkoły,
- sporadycznie współpracuje z nauczycielem 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;

2. systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 85-89% zajęć,
- w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- dobrze pełni funkcję lidera grupy,
- 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 współćwiczących 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 nauczyciela;

3. sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą,
- poprawia lub uzupełnia próbę sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela,
- uzyskał niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI,
- raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

4. aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- ćwiczenia wykonuje nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale zawsze mało efektywnie np. 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;

5. wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- zalicza sprawdziany pisemne lub ustne na ocenę dobrą,
- nie zawsze 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.

OCENA DOSTATECZNA:

Ocenę **dostateczną** na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- jest przygotowany do zajęć z wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcji 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 do nauczycieli czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielem 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;

2. systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 80-84% zajęć,
- w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcji lidera grupy,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod wzg. merytorycznym i metodycznym,

- nie potrafi samodzielnie pod wzg. psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta zawsze wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej nauczyciela;

3. sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną,
- nie poprawia lub nie uzupełnienia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- nie oblicza wskaźnik BMI,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

4. aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- 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 wykonać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie np. 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;

5. wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- zalicza sprawdziany pisemne lub ustne 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 dostatecznym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA:

Ocenę **dopuszczającą** na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 1 kryteriów):

- bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- często nie ćwiczy na lekcji 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 nauczycieli czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielem 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;

2. systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 70-79% zajęć,
- w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcji lidera grupy,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod wzg. merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie pod wzg. 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, a jego zachowanie może zagrażać zdrowiu i życiu współwiczających,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły,;

3. sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnienia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,

- nie oblicza wskaźnik BMI,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

4. aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- 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 wykonać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie np. nie rzuca celnie do kosza, bramki
- 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;

5. wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- zalicza sprawdziany pisemne lub ustne 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.