

# **SZKOŁA PODSTAWOWA W ZABRZEŻY**

## **Wychowanie fizyczne - wymagania**

Ministerstwo Edukacji Narodowej wprowadziło następujące zalecenie: „**Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy przede wszystkim brać pod uwagę postawę ucznia na zajęciach i wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz jego aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej**”.

Wystawiając stopnie, uwzględniane będą zdobyte przez ucznia umiejętności i wiadomości wskazane w podstawie programowej wychowania fizycznego, a także wysiłek i zaangażowanie. Dodatkowymi kryteriami mogą być zachowania wynikające z opanowywania kompetencji społecznych. Ocena śródroczna i roczna będą wystawiane na podstawie ocen z zajęć prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym, jak i z zajęć do wyboru – zgodnie z przyjętym przez nauczycieli przedmiotowym systemem oceniania.

Ze względu na specyfikę treści z zakresu edukacji zdrowotnej brane pod uwagę będą:

- gotowość do podejmowania zadań indywidualnych lub zespołowych;
- samoocena uczniów dotycząca rozwoju ich umiejętności osobistych i społecznych oraz zmian postaw i zachowań;
- wzajemna ocena rówieśników w przypadku wykonywania projektów i prac zespołowych;
- ocena pracy ucznia przez nauczyciela dotycząca specyficznych zadań, prac domowych, projektów edukacyjnych i innych wytworów pracy ucznia.

### **Schemat oceniania ucznia z wychowania fizycznego**

#### **Ocena z wychowania fizycznego**

Wysiłek wkładany przez ucznia (zaangażowanie, postawa)
Systematyczny udział w zajęciach
Aktywność na rzecz szkoły i kultury fizycznej
Umiejętności ruchowe zawarte w podstawie programowej
Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej
Zachowanie na zajęciach

## Obszar i przedmiot oceny

Obszar oceny	Przedmiot oceny	Uwagi o ocenianiu
<b>Postawa ucznia, zaangażowanie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aktywność i zaangażowanie <b>(wkładany wysiłek)</b>,</li> <li>• przygotowanie do zajęć (odpowiedni strój),</li> <li>• systematyczny udział w zajęciach,</li> <li>• postawa wobec przedmiotu,</li> <li>• wywiązywanie się z postawionych zadań,</li> <li>• udział w zajęciach pozalekcyjnych, pozaszkolnych i zawodach sportowych,</li> <li>• praca na rzecz szkolnego wychowania fizycznego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nienależy karać ucznia oceną niedostateczną za brak stroju sportowego, jednak należy to odnotować w <i>„Karcie obserwacji ucznia na zajęciach wychowania fizycznego”</i></li> </ul>
<b>Umiejętności ruchowe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• postęp w opanowywaniu umiejętności: utylitarnych, rekreacyjnych i sportowych, wymienionych w podstawie programowej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• doceniać każdy postęp,</li> <li>• motywować ocenami wysokimi</li> </ul>
<b>Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• znajomość zasad zdrowego stylu życia,</li> <li>• podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i zespołowych,</li> <li>• podstawowe przepisy drogowe,</li> <li>• wiadomości odnoszące się do zdrowia, rozwoju fizycznego, psychicznego, społecznego i sprawności,</li> <li>• podstawowe wiadomości z olimpiizmu,</li> <li>• znajomość nazwisk zasłużonych polskich sportowców,</li> <li>• choroby cywilizacyjne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• doceniać każdą gotowość do działania,</li> <li>• zachęcać do samooceny,</li> <li>• brać pod uwagę ocenę rówieśników, w przypadku prac zbiorowych</li> </ul>

<b>Zachowanie, kompetencje społeczne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, zasad „czystej gry”,</li> <li>• przestrzeganie ustalonych reguł i przepisów, właściwe kibicowanie,</li> <li>• szacunek do przeciwnika,</li> <li>• właściwe zachowanie w sytuacji zwycięstwa i porażki,</li> <li>• kultura słowa,</li> <li>• właściwe relacje z innymi,</li> <li>• znajomość mocnych i słabych stron,</li> <li>• współpraca w grupie,</li> <li>• troska o innych, szczególnie o specjalnych potrzebach edukacyjnych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stosować pochwały za każde właściwe zachowanie,</li> <li>• <b>nie karać ocenami niskimi!</b></li> <li>• tłumaczyć, na czym polegało zachowanie niewłaściwe,</li> <li>• podkreślać mocne strony ucznia</li> </ul>
<b>Sprawność fizyczna, wydolność organizmu, rozwój fizyczny</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wysokość i ciężar ciała,</li> <li>• postawa ciała,</li> <li>• marszowo-biegowy test Coopera,</li> <li>• sprawność fizyczna mierzona prostym testem, np. Indeks Zuchory, Eurofit, MTSF,</li> <li>• wydolność organizmu mierzona prostym testem, np. próbą harwardzką lub próbą Ruffiera</li> </ul>	<p>Obszary te nie stanowią kryterium oceny!</p>

### **Zasady oceniania:**

- ocena półroczna/roczna z wychowania fizycznego będzie wypadkową ocen końcowych z poszczególnych obszarów oceniania zarówno z zajęć lekcyjnych, jak i z zajęć do wyboru;
- przy ocenianiu ucznia z wychowania fizycznego na pierwszym miejscu brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w zajęcia;
- bardzo ważnym kryterium oceny jest systematyczny udział ucznia na zajęciach;
- ocenę semestralną i roczną z wychowania fizycznego wystawia nauczyciel prowadzący zajęcia lekcyjne;
- na początku każdego roku szkolnego przedstawiane są uczniom szczegółowe kryteria będące podstawą ocen;
- oceny uwzględniają wysiłek ucznia oraz zdefiniowane w podstawie programowej umiejętności i wiadomości;
- bardzo ważnym elementem przy wystawianiu uczniowi oceny z wychowania fizycznego jest regularne przynoszenie przez niego stroju sportowego;
- ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona stopień wyżej

za znaczne osiągnięcia sportowe lub inne szczególne działania i zasługi;

- uczeń ma prawo do poprawy ocenycząstkowej;
- uczeń jest na bieżąco informowany o uzyskaniu danej oceny;
- rodzice otrzymują informację o ocenach na bieżąco i na zebraniach rodzicielskich;
- w przypadku nauczania zdalnego przy wystawianiu oceny na semester I lub na koniec roku brane będą szczególnie pod uwagę dotychczasowe oceny zdobyte przez ucznia na lekcji. Dodatkowym zadaniem obowiązkowym będzie zapis aktywności ruchowej ucznia oraz wykonywanie zadań zgodnie z ustaleniami nauczyciela wychowania fizycznego.

## Szczegółowe kryteria oceniania dla klasy IV

<b>Obszar 1. Postawa ucznia (zaangażowanie)</b>	
<b>Skala ocen</b>	<b>Szczegółowe kryteria oceny</b>
<b>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach.</li> <li>2. Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy).</li> <li>3. <b>Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania.</b></li> <li>4. Powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie.</li> <li>5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia (usprawiedliwia nieobecności).</li> <li>6. Przestrzega zasady fair play na boisku i w życiu.</li> <li>7. Chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.</li> <li>8. Jest zaangażowany w działalność sportową szkoły.</li> <li>9. Chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.</li> <li>10. Chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych.</li> </ol>
<b>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany.</li> <li>2. Jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze).</li> <li>3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone zadania.</li> <li>4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia – zdarzają się nieobecności nieusprawiedliwione.</li> <li>5. Przestrzega zasady fair play na boisku.</li> <li>6. Dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.</li> <li>7. Pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.</li> </ol>
<b>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń,</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach.</li> <li>2. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się pięciokrotny brak stroju sportowego w półroczu).</li> </ol>

<b>który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Dość często jest nieobecny na zajęciach.</li> <li>4. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych.</li> <li>5. W zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie.</li> <li>6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.</li> </ol>
<b>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach.</li> <li>2. Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć.</li> <li>3. Często jest nieobecny na zajęciach.</li> <li>4. Powierzone zadania wykonuje niestarannie i niedbale.</li> <li>5. Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych.</li> <li>6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje sprzętu sportowego.</li> </ol>
<b>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności.</li> <li>2. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć.</li> <li>3. Bardzo często opuszcza zajęcia.</li> <li>4. Powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.</li> </ol>
<b>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań.</li> <li>2. Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu.</li> <li>3. Nigdy nie jest przygotowany do zajęć.</li> <li>4. Samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia.</li> </ol>
<b>Obszar 2. Umiejętności ruchowe</b>	
<p><b>Skala ocen</b></p> <p><b>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Szczegółowe kryteria</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Technicznie bezbłędnie wykonuje, stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym.</li> <li>2. Potrafi prawidłowo wykonać zagrywkę w tenisie stołowym.</li> <li>3. Podczas minigier prezentuje wysoki poziom techniczny swoich umiejętności.</li> <li>4. Potrafi wzorowo zorganizować i przeprowadzić wymagającą grę ruchową w gronie rówieśników, stosując wymyślone przez siebie przepisy.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Technicznie bezbłędnie wykonuje przewrót w przód z kilku pozycji wyjściowych.</li> <li>6. Wzorowo wykonuje opracowany przez siebie układ gimnastyczny lub taneczny.</li> <li>7. Technicznie bezbłędnie wykonuje skok w dal z rozbiegu.</li> <li>8. Technicznie prawidłowo wykonuje z miejsca i z krótkiego rozbiegu rzut różnymi przyborami.</li> </ol>
<b>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Z małymi błędami technicznymi wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym.</li> <li>2. Potrafi zastosować swoje umiejętności techniczne w minigrach.</li> <li>3. Zorganizuje i przeprowadzi dowolną grę ruchową.</li> <li>4. Z niewielkimi błędami wykona przewrót w przód, co najmniej z dwóch pozycji.</li> <li>5. Wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny.</li> <li>6. W miarę właściwie wykona skok w dal z miejsca lub z krótkiego rozbiegu.</li> <li>7. Dość dobrze wykonuje z miejsca i z krótkiego rozbiegu rzut różnymi przyborami.</li> </ol>
<b>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Na miarę swoich możliwości wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym.</li> <li>2. Stosuje, w miarę możliwości, umiejętności techniczne w minigrach.</li> <li>3. Zorganizuje i przeprowadzi prostą zabawę lub grę ruchową.</li> <li>4. Stara się wykonać przewrót w przód z dowolnej pozycji wyjściowej.</li> <li>5. Wykonuje, w miarę swoich możliwości, dowolny układ gimnastyczny lub taneczny.</li> <li>6. Wykonuje skok w dal z miejsca lub z krótkiego rozbiegu.</li> <li>7. Wykonuje z miejsca i z krótkiego rozbiegu rzut różnymi przyborami.</li> </ol>

<p><b>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie wykonuje i nie stosuje w grze: kozłowania piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenia piłki nogą, podania piłki oburącz i jednorącz, rzutu piłki do kosza z miejsca, rzutu i strzału piłki do bramki z miejsca, odbicia piłki oburącz sposobem górnym.</li> <li>2. Nie potrafi zastosować swoich umiejętności technicznych w minigrach.</li> <li>3. Nie potrafi zorganizować i przeprowadzić prostej zabawy lub gry ruchowej.</li> <li>4. Nie potrafi wykonać przewrotu w przód z dowolnej pozycji wyjściowej.</li> <li>5. Nie potrafi wykonać dowolnego układu gimnastycznego lub tanecznego.</li> <li>6. Bez zaangażowania wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.</li> <li>7. Bez zaangażowania wykonuje rzut różnymi przyborami z miejsca i z krótkiego rozbiegu.</li> </ol>
<p><b>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych.</li> <li>2. W czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę.</li> <li>3. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności.</li> </ol>
<p><b>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie wykonuje na zajęciach żadnych powierzonych mu zadań.</li> <li>2. Nie podchodzi do żadnych ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych.</li> <li>3. Lekceważy wszelkie próby zachęcenia go do podjęcia jakiegokolwiek aktywności na zajęciach.</li> </ol>
<p><b>Obszar 3. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej</b></p>	
<p><b>Skala ocen</b></p> <p><b>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Szczegółowe kryteria oceny</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Potrafi dokładnie opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia.</li> <li>2. Potrafi dokładnie opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej.</li> <li>3. Dokładnie opisuje zasady zdrowego odżywiania.</li> </ol>



	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach.</li> <li>5. Wymienia zasady „czystej gry” w sporcie.</li> <li>6. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.</li> <li>7. Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.</li> <li>8. Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.</li> <li>9. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</li> <li>10. Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka.</li> <li>11. Rozróżnia pojęcia tętna spoczynkowego i powysiłkowego.</li> <li>12. Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.</li> <li>13. Wyjaśnia, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski.</li> <li>14. Rozróżnia pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”.</li> </ol>
<p><b>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Potrafi opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia.</li> <li>2. Potrafi opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej.</li> <li>3. Opisuje zasady zdrowego odżywiania.</li> <li>4. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach.</li> <li>5. Wymienia zasady „czystej gry” w sporcie.</li> <li>6. Wymienia podstawowe cechy prawidłowej postawy ciała.</li> <li>7. Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.</li> <li>8. Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.</li> <li>9. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</li> <li>10. Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka.</li> <li>11. Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego.</li> <li>12. Wymienia poszczególne miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.</li> <li>13. Wyjaśnia ogólnie, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski.</li> <li>14. Rozróżnia pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”.</li> </ol>
<p><b>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń,</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Potrafi krótko opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia.</li> <li>2. Potrafi krótko opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej.</li> <li>3. Opisuje pobieżnie zasady zdrowego odżywiania.</li> </ol>



<b>który:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>4. Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach.</li><li>5. Wymienia podstawowe zasady „czystej gry” w sporcie.</li><li>6. Wymienia podstawowe cechy prawidłowej postawy ciała.</li><li>7. Zna pobieżnie regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.</li><li>8. Opisuje ogólnie zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.</li><li>9. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</li><li>10. Rozpoznaje niektóre zdolności motoryczne człowieka.</li><li>11. Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego.</li><li>12. Wymienia pojedyncze miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.</li><li>13. Nie potrafi do końca wyjaśnić, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski.</li></ol> <p>Myli pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”.</p>
---------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><b>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie potrafi opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia.</li> <li>2. Popelnia błędy przy opisywaniu piramidy żywienia i aktywności fizycznej.</li> <li>3. Myli zasady zdrowego odżywiania.</li> <li>4. Nie zna podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasad bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach.</li> <li>5. Nie potrafi wymienić podstawowych zasad „czystej gry” w sporcie.</li> <li>6. Nie potrafi wymienić podstawowych cech prawidłowej postawy ciała.</li> <li>7. Słabo zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.</li> <li>8. Opisuje ogólnie zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.</li> <li>9. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</li> <li>10. Nie rozpoznaje zdolności motorycznych człowieka.</li> <li>11. Nie rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego.</li> <li>12. Nie wymienia miejsc, obiektów i urządzeń w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.</li> <li>13. Nie potrafi wyjaśnić, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski.</li> <li>14. Nie rozróżnia pojęć „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”.</li> </ol>
<p><b>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie chce opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia.</li> <li>2. Nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania.</li> <li>3. Nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości.</li> <li>4. Nie wymienia zasad bezpieczeństwa.</li> <li>5. Nie zna żadnych regulaminów.</li> </ol>
<p><b>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań.</li> <li>2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości.</li> <li>3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.</li> </ol>

## Obszar 4. Zachowanie na zajęciach. Kompetencje społeczne

*(pogrubioną czcionką zaznaczono kompetencje społeczne)*

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, odznacza się wysoką kulturą osobistą.</li><li>2. Nigdy nie stosuje przemocy i nigdy nie używa wulgaryzmów.</li><li>3. Zawsze przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.</li><li>4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.</li><li>5. <b>Stosuje zasady „czystej gry”: szanuje rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę.</b></li><li>6. <b>Jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</b></li><li>7. <b>Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.</b></li><li>8. <b>Doskonale współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.</b></li><li>9. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.</li><li>10. <b>Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</b></li><li>11. <b>Dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych.</b></li><li>12. <b>Potrafi kreatywnie rozwiązywać problemy.</b></li><li>13. <b>Motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</b></li></ol>

**Ocenę  
bardzo  
dobrą  
otrzymuj  
e uczeń,  
który:**

1. Jest koleżeński i kulturalny wobec innych.
2. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych.
3. Stara się przestrzegać ustalonych zasad i regulaminów.
4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.
5. **Starasię stosować zasady „czystej gry”: szacunek do rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę.**
6. **Starasię być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.**
7. **Raczej właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.**
8. **Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.**
9. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.
10. **Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.**
11. **Dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.**
12. **Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.**
13. **Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.**

**Ocenę dobrą  
otrzymuje  
uczeń, który:**

1. Swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń.
2. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych.
3. Czasami nie przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.
4. Nie zawsze troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.
5. **Zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.**
6. **Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.**
7. **Stara się właściwie zachowywać w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.**
8. **Stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych, wykazywać asertywność i empatię.**
9. Stara się szanować własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pić alkoholu.
10. Nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.
11. **Stara się identyfikować swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planując sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.**
12. **Dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.**
13. **Stara się kreatywnie rozwiązywać problemy.**
14. **Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.**

<p><b>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego: często bywa nieżyczliwy i niekoleżeński.</li> <li>2. Często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażen.</li> <li>3. Często stosuje przemoc wobec innych.</li> <li>4. <b>Zdarzają mu się częste przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.</b></li> <li>5. <b>Nie stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</b></li> <li>6. <b>Nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii.</b></li> <li>7. <b>Nie identyfikuje swoich mocnych stron, nie buduje poczucia własnej wartości, nie planuje sposobów rozwoju oraz nie ma świadomości słabych stron, nad którymi należy pracować.</b></li> <li>8. <b>Niedokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.</b></li> <li>9. <b>Nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemów.</b></li> <li>10. <b>Nie motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</b></li> </ol>
<p><b>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego: jest niekulturalny i agresywny wobec innych.</li> <li>2. Bardzo często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażen.</li> <li>3. <b>Bardzo często zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.</b></li> <li>4. <b>Zachowuje się niewłaściwie jako kibic, zawodnik i sędzia.</b></li> <li>5. <b>Nie współpracuje w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności</b></li> </ol>

	<p><b>i empatii.</b></p> <p>6. <b>Nie chce dokonać ogólnej samoceny możliwości psychoruchowych.</b></p> <p>7. <b>Nierozwiązuje problemów, a nagminnie jestwarza.</b></p> <p>8. <b>Nie zależy mu na innych, także z różnymi potrzebami.</b></p>
<b>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	<p>1. Nagminnie łamie zasady współżycia społecznego.</p> <p>2. Jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych.</p> <p>3. Używa bardzo wulgarnego języka.</p> <p>4. Stanowi zagrożenie dla innych.</p> <p>5. Z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach.</p>

## Szczegółowe kryteria oceniania dla klas V–VI

<b>Obszar 1. Postawa ucznia (zaangażowanie)</b>	
<b>Skala ocen</b>	<b>Szczegółowe kryteria oceny</b>
<b>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</b>	<p>1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach.</p> <p>2. Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy).</p> <p>3. <b>Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania.</b></p> <p>4. Powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie.</p> <p>5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia (usprawiedliwia nieobecności).</p> <p>6. Przestrzega zasady fair play na boisku i w życiu.</p> <p>7. Chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.</p> <p>8. Jest zaangażowany w działalność sportową szkoły.</p> <p>9. Chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.</p> <p>10. Chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych.</p>
<b>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</b>	<p>1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany.</p> <p>2. Jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze).</p> <p>3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone zadania.</p> <p>4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia – zdarzają się</p>



	<p>nieobecności nieusprawiedliwione.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Przestrzega zasady fair play na boisku.</li> <li>Dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.</li> <li>Pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.</li> </ol>
<b>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach.</li> <li>Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się pięciokrotny brak stroju sportowego w półroczu).</li> <li>Dość często jest nieobecny na zajęciach.</li> <li>Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych.</li> <li>W zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie.</li> <li>Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.</li> </ol>
<b>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach.</li> <li>Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć.</li> <li>Często jest nieobecny na zajęciach.</li> <li>Powierzone zadania wykonuje niestarannie i niedbale.</li> <li>Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych.</li> <li>Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje sprzętu sportowego.</li> </ol>
<b>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności.</li> <li>Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć.</li> <li>Bardzo często opuszcza zajęcia.</li> <li>Powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.</li> </ol>
<b>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań.</li> <li>Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu.</li> <li>Nigdy nie jest przygotowany do zajęć.</li> <li>Samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia.</li> </ol>
<b>Obszar 2. Umiejętności ruchowe</b>	
<b>Skala ocen</b>	<b>Szczegółowe kryteria oceny</b>

<p><b>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Technicznie bezbłędnie wykonuje, stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłką do kosza z biegu i po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo.</li> <li>2. Podczas minigier prezentuje wysoki poziom techniczny swoich umiejętności.</li> <li>3. W gronie swoich rówieśników potrafi wzorowo zorganizować i przeprowadzić wymagającą grę sportową lub rekreacyjną.</li> <li>4. Technicznie bezbłędnie wykonuje przewrót w przód z marszu.</li> <li>5. Technicznie bezbłędnie wykonuje przewrót w tył z przysiadu.</li> <li>6. Prawidłowo wykonuje ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne: stanie na rękach, stanie na głowie, przerzut bokiem.</li> <li>7. Prawidłowo wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem.</li> <li>8. Wykonuje proste kroki i figury wybranego tańca regionalnego i nowoczesnego.</li> <li>9. Prawidłowo technicznie wykonuje dowolny skok przez przyrząd (skrzynię, kozioł) z asekuracją.</li> <li>10. Prawidłowo wykonuje technikę startu niskiego.</li> <li>11. Technicznie bezbłędnie wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody.</li> <li>12. Technicznie bezbłędnie wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu.</li> <li>13. Przeprowadza opracowany przez siebie fragment rozgrzewki.</li> </ol>
<p><b>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Z małymi błędami technicznymi wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłką do kosza z biegu i po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki</li> </ol>

	<p>oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Podczas minigier potrafi zaprezentować swoje umiejętności techniczne.</li> <li>3. W gronie rówieśników potrafi przeprowadzić wymagającą grę sportową lub rekreacyjną.</li> <li>4. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje przewrót w przód z marszu.</li> <li>5. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje przewrót w tył z przysiadu.</li> <li>6. W miarę prawidłowo wykonuje ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne: stanie na rękach, stanie na głowie, przerzut bokiem.</li> <li>7. W miarę prawidłowo wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem.</li> <li>8. Na miarę swoich możliwości wykonuje proste kroki i figury wybranego tańca regionalnego i nowoczesnego.</li> <li>9. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje dowolny skok przez przyrząd (skrzynię, kozioł) z asekuracją.</li> <li>10. Prawidłowo wykonuje technikę startu niskiego.</li> <li>11. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody.</li> <li>12. Technicznie prawidłowo wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu.</li> <li>13. Przeprowadza fragment rozgrzewki.</li> </ol>
<p><b>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. W miarę swoich możliwości wykonuje, stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłką do kosza z biegu i po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo.</li> <li>2. Na miarę możliwości stosuje swoje umiejętności w minigrach.</li> <li>3. W gronie rówieśników potrafi przeprowadzić prostą grę sportową lub rekreacyjną.</li> <li>4. Stara się wykonać przewrót w przód z marszu.</li> <li>5. Stara się wykonać przewrót w tył z przysiadu.</li> <li>6. Podchodzi do wykonania ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych: stania na rękach, stania na głowie, przerzutu bokiem.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Stara się wykonać układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem.</li> <li>8. Na miarę swoich możliwości wykonuje proste kroki i figury wybranego tańca regionalnego i nowoczesnego.</li> <li>9. Stara się wykonać dowolny skok przez przyrząd (skrzynię, kozioł) z asekuracją.</li> <li>10. W miarę prawidłowo wykonuje technikę startu niskiego.</li> <li>11. Z pewnymi błędami technicznymi wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody.</li> <li>12. W miarę prawidłowo technicznie wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu.</li> <li>13. Na miarę swoich możliwości przeprowadza fragment rozgrzewki.</li> </ol>
<p><b>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie stara się wykonać czy zastosować w grze: kozłowania piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podania piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzutu piłką do kosza z biegu i po kozłowaniu (dwutakt), rzutu i strzału piłki do bramki w ruchu, odbicia piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegrania „na trzy”, zagrywki ze zmniejszonej odległości, rzutu i chwyturingo.</li> <li>2. Nie stosuje swoich umiejętności w minigrach.</li> <li>3. W gronie rówieśników nie potrafi przeprowadzić prostej gry sportowej lub rekreacyjnej.</li> <li>4. Nie stara się wykonać przewrotu w przód z marszu.</li> <li>5. Nie stara się wykonać przewrotu w tył z przysiadu.</li> <li>6. Nie podchodzi do wykonania ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych: stania na rękach, stania na głowie, przerzutu bokiem.</li> <li>7. Nie podchodzi do wykonania układu ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem.</li> <li>8. Nie umie wykonać prostych kroków i figur żadnego tańca.</li> <li>9. Bez jakiegokolwiek zaangażowania wykonuje dowolny skok przez przyrząd (skrzynię, kozioł) z asekuracją.</li> <li>10. Technikę startu niskiego wykonuje z licznymi błędami.</li> <li>11. Z licznymi błędami wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody.</li> <li>12. Z licznymi błędami technicznymi wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu.</li> <li>13. Nie przeprowadza rozgrzewki.</li> </ol>

<b>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych.</li> <li>2. W czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę.</li> <li>3. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności.</li> </ol>
<b>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach.</li> <li>2. Nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych.</li> <li>3. Lekceważy wszelkie próby zachęcenia go do podjęcia jakiegokolwiek aktywności na zajęciach.</li> </ol>
<b>Obszar 3. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej</b>	
<b>Skala ocen</b>	<b>Szczegółowe kryteria oceny</b>
<b>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.</li> <li>2. Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych.</li> <li>3. Zna podstawowe zasady taktyki w obronie i ataku.</li> <li>4. Wymienia zalecane dla jego wieku aktywności fizyczne.</li> <li>5. Definiuje i opisuje zasady rozgrzewki.</li> <li>6. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</li> <li>7. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach.</li> <li>8. Wyjaśnia pojęcie zdrowia.</li> <li>9. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia.</li> <li>10. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.</li> <li>11. Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą.</li> <li>12. Omawia zasady aktywnego wypoczynku.</li> </ol>

<p><b>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wskazuje niektóre grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.</li> <li>2. Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych.</li> <li>3. Zna niektóre zasady taktyki w obronie i ataku.</li> <li>4. Opisuje własnymi słowami zasady rozgrzewki.</li> <li>5. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</li> <li>6. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach.</li> <li>7. Wyjaśnia własnymi słowami pojęcie zdrowia.</li> <li>8. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.</li> <li>9. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia.</li> <li>10. Omawia ogólnie sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą.</li> <li>11. Omawia w taki sposób, jak umie zasady aktywnego wypoczynku.</li> </ol>
<p><b>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Myli grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.</li> <li>2. Wymienia pojedyncze przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych.</li> <li>3. Nie zna podstawowych zasad taktyki w obronie i ataku.</li> <li>4. Opisuje własnymi słowami zasady rozgrzewki.</li> <li>5. Zna ogólne zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach.</li> <li>6. Wyjaśnia, jak potrafi, pojęcie zdrowia.</li> <li>7. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.</li> <li>8. Omawia ogólnie sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą.</li> <li>9. Omawia w taki sposób, jak umie zasady aktywnego wypoczynku.</li> </ol>
<p><b>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie potrafi wskazać grup mięśniowych odpowiedzialnych za prawidłową postawę ciała.</li> <li>2. Wymienia pojedyncze przepisy gier sportowych.</li> <li>3. Nie zna zasad taktyki w obronie i w ataku.</li> <li>4. Nie potrafi opisać zasad rozgrzewki.</li> <li>5. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Zna pojedyncze zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach.</li> <li>7. Nie potrafi wyjaśnić pojęcia zdrowia.</li> <li>8. Nie wymienia zasad i metod hartowania organizmu.</li> <li>9. Nie potrafi wymienić sposobów ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą.</li> <li>10. Myli zasady aktywnego wypoczynku.</li> </ol>
<b>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie chce wymienić podstawowych grup mięśniowych odpowiedzialnych za postawę ciała.</li> <li>2. Nie zna regulaminów obowiązujących w szkole.</li> <li>3. Nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania.</li> <li>4. Nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości.</li> <li>5. Nie wymienia zasad bezpieczeństwa.</li> <li>6. Nie chce udzielić odpowiedzi na pytania dotyczące zdrowia.</li> </ol>
<b>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zuporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na zadawane mu pytania.</li> <li>2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości.</li> <li>3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.</li> </ol>
<b>Obszar 4. Zachowanie na zajęciach. Kompetencje społeczne</b> <i>(pogrubioną czcionką zaznaczono kompetencje społeczne)</i>	
<b>Skala ocen</b>	<b>Szczegółowe kryteria oceny</b>
<b>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, odznacza się wysoką kulturą osobistą.</li> <li>2. Nigdy nie stosuje przemocy i nie używa wulgaryzmów.</li> <li>3. Zawsze przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.</li> <li>4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.</li> <li>5. <b>Stosuje zasady „czystej gry”: szanuje rywali, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę.</b></li> </ol>



	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. <b>Jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</b></li> <li>7. <b>Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.</b></li> <li>8. <b>Doskonale współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.</b></li> <li>9. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.</li> <li>10. <b>Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</b></li> <li>11. <b>Dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych.</b></li> <li>12. <b>Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.</b></li> <li>13. <b>Motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</b></li> </ol>
<p><b>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jest koleżeński i kulturalny wobec innych.</li> <li>2. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych.</li> <li>3. Stara się przestrzegać ustalonych zasad i regulaminów.</li> <li>4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.</li> <li>5. <b>Stara się stosować zasady „czystej gry”:</b> szacunek do rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę.</li> <li>6. <b>Starasz się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</b></li> <li>7. <b>Raczej właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.</b></li> <li>8. <b>Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.</b></li> <li>9. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.</li> <li>10. <b>Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</b></li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>11. <b>Dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.</b></li> <li>12. <b>Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.</b></li> <li>13. <b>Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</b></li> </ol>
<p><b>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń.</li> <li>2. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych.</li> <li>3. Czasami nie przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.</li> <li>4. Nie zawsze troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.</li> <li>5. <b>Zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.</b></li> <li>6. <b>Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</b></li> <li>7. <b>Stara się właściwie zachowywać w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.</b></li> <li>8. <b>Stara się: współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych, wykazywać asertywność i empatię.</b></li> <li>9. <b>Stara się szanować własne zdrowie: nie palić papierosów, nie pić alkoholu.</b></li> <li>10. <b>Nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.</b></li> <li>11. <b>Stara się identyfikować swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planując sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</b></li> <li>12. <b>Dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.</b></li> <li>13. <b>Stara się w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.</b></li> <li>14. <b>Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</b></li> </ol>

<p><b>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego: często bywa nieżyczliwy i niekoleżeński.</li> <li>2. Często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażen.</li> <li>3. Często stosuje przemoc wobec innych.</li> <li>4. <b>Zdarzają mu się częste przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.</b></li> <li>5. Nie stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</li> <li>6. Nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii.</li> <li>7. Nie identyfikuje swoich mocnych stron, nie buduje poczucia własnej wartości, nie planuje sposobów rozwoju oraz nie ma świadomości słabych stron, nad którymi należy pracować.</li> <li>8. Niedokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.</li> <li>9. Nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemów.</li> <li>10. Nie motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</li> </ol>
<p><b>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego: jest niekulturalny i agresywny wobec innych.</li> <li>2. Bardzo często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażen.</li> <li>3. <b>Bardzo często zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.</b></li> <li>4. Zachowuje się niewłaściwie jako kibic, zawodnik i sędzia.</li> <li>5. Nie współpracuje w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii.</li> </ol>

	6. <b>Nie chce dokonać ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.</b> 7. <b>Nierozwiązuje problemów, a nagminnie je stwarza.</b> 8. <b>Nie zależy mu na innych.</b>
<b>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	1. Nagminnie łamie zasady współzycia społecznego. 2. Jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych. 3. Używa bardzo wulgarnego języka. 4. Stanowi zagrożenie dla innych. 5. Z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach.

### Szczegółowe kryteria oceniania dla klas VII–VIII

<b>Obszar 1. Postawa ucznia (zaangażowanie)</b>	
<b>Skala ocen</b>	<b>Szczegółowe kryteria oceny</b>
<b>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</b>	1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach. 2. Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy). 3. <b>Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania.</b> 4. Powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie. 5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia (usprawiedliwia nieobecności). 6. Przestrzega zasady fair play na boisku i w życiu. 7. Chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych. 8. Jest zaangażowany w działalność sportową szkoły. 9. Chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego. 10. Chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych.

<p><b>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany.</li> <li>2. Jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze).</li> <li>3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone zadania.</li> <li>4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia – zdarzają się nieobecności nieusprawiedliwione.</li> <li>5. Przestrzega zasady fair play na boisku.</li> <li>6. Dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.</li> <li>7. Pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.</li> </ol>
<p><b>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach.</li> <li>2. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się pięciokrotny brak stroju sportowego w półroczu).</li> <li>3. Dość często jest nieobecny na zajęciach.</li> <li>4. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych.</li> <li>5. Na zajęcia pozalekcyjne uczęszcza nieregularnie.</li> <li>6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.</li> </ol>
<p><b>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach.</li> <li>2. Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć.</li> <li>3. Często jest nieobecny na zajęciach.</li> <li>4. Powierzone zadania wykonuje niestarannie i niedbale.</li> <li>5. Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych.</li> <li>6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje sprzętu sportowego.</li> </ol>
<p><b>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności.</li> <li>2. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć.</li> <li>3. Bardzo często opuszcza zajęcia.</li> <li>4. Powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.</li> </ol>
<p><b>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań.</li> <li>2. Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu.</li> <li>3. Nigdy nie jest przygotowany do zajęć.</li> <li>4. Samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia.</li> </ol>

## Obszar 2. Umiejętności ruchowe

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
<p><b>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bezbłędnie wykonuje, stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce – wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.</li> <li>2. Jest przykładem wzorowego uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.</li> <li>3. Potrafi z największą starannością zaplanować szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</li> <li>4. Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy.</li> <li>5. Bezbłędnie wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramidę dwójkową lub trójkową).</li> <li>6. Potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny.</li> <li>7. Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.</li> <li>8. Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie.</li> <li>9. Prawidłowo technicznie wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym.</li> <li>10. Prawidłowo wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną.</li> <li>11. Potrafi wykorzystać nowoczesną technologię, np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej.</li> <li>12. Planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.</li> </ol>

<p><b>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Z niewielkimi błędami wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce – wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.</li> <li>2. Dobrze odgrywa rolę uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.</li> <li>3. Potrafi zaplanować szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</li> <li>4. Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy.</li> <li>5. Z pewnymi błędami wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramidę dwójkową lub trójkową).</li> <li>6. Potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny, nawet jeśli popełnia małe błędy.</li> <li>7. Opracowuje i wykonuje (na miarę swoich możliwości) indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.</li> <li>8. Potrafi wybrać i pokonać trasę biegu terenowego z elementami sportów na orientację.</li> <li>9. Potrafi przekazać pałeczkę w biegu sztafetowym.</li> <li>10. W miarę prawidłowo wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną.</li> <li>11. W miarę swoich możliwości umie wykorzystać nowoczesną technologię (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej.</li> <li>12. Planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.</li> </ol>
----------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



<p><b>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Na miarę swoich możliwości wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce – wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.</li> <li>2. Stara się dobrze pełnić funkcję uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.</li> <li>3. Na miarę swoich możliwości planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</li> <li>4. Podchodzi do wykonywania wybranych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych (np. stania na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzutu bokiem, piramid dwójkowych lub trójkowych).</li> <li>5. Stara się zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny, nawet jeśli popełnia małe błędy.</li> <li>6. Na miarę swoich możliwości wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.</li> <li>7. Przekazuje pałeczkę w biegu sztafetowym.</li> <li>8. Stara się prawidłowo wykonać skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną.</li> <li>9. Stara się, w miarę swoich możliwości, wykorzystać nowoczesną technologię, np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej.</li> <li>10. Przeprowadza prostą rozgrzewkę wzajemności od rodzaju aktywności fizycznej.</li> </ol>
---------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><b>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie stara się wykonać i zastosować w grze technicznych i taktycznych elementów: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – zwodów, obrony „każdy swego”, w siatkówce – wystawienia, zbitcia i odbioru piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.</li> <li>2. Nie zależy mu na właściwym pełnieniu funkcji uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.</li> <li>3. Nie potrafi zaplanować szkolnych rozgrywek sportowych według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</li> <li>4. Nie podchodzi do wykonywania wybranych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych (np. stania na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzutu bokiem, piramid dwójkowych lub trójkowych).</li> <li>5. Nie planuje i nie wykonuje dowolnego układu gimnastycznego.</li> <li>6. Nie podchodzi do wykonania indywidualnie, w parze lub w zespole dowolnego układu tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.</li> <li>7. Nie zależy mu na prawidłowym przekazaniu pałeczki w biegu sztafetowym.</li> <li>8. Skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną wykonuje opieszale i niestarannie.</li> <li>9. Nie potrafi wykorzystać nowoczesnej technologii, np. urządzenia monitorującego, aplikacji internetowych, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej.</li> <li>10. Nie potrafi przeprowadzić prostej rozgrzewki w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.</li> </ol>
<p><b>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych.</li> <li>2. W czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę.</li> <li>3. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności.</li> </ol>
<p><b>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie wykonuje powierzonych mu na zajęciach zadań.</li> <li>2. Nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych.</li> <li>3. Lekceważy wszelkie próby zachęcenia go do podjęcia jakiegokolwiek aktywności na zajęciach.</li> </ol>

### Obszar 3. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej

<b>Skala ocen</b>	<b>Szczegółowe kryteria oceny</b>
<b>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Wyjaśnia zmiany, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.</li><li>2. Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności.</li><li>3. Wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.</li><li>4. Omawia zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania.</li><li>5. Wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.</li><li>6. Potrafi scharakteryzować nowoczesne formy aktywności fizycznej.</li><li>7. Wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.</li><li>8. Wymienia najczęstsze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania.</li><li>9. Wskazuje zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych.</li><li>10. Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie.</li><li>11. Omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.</li><li>12. Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych.</li><li>13. Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśniowej.</li><li>14. Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.</li><li>15. Wyjaśnia, dlaczego należy ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty o różnej wielkości i różnym ciężarze.</li></ol>

<p><b>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wyjaśnia niektóre zmiany, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.</li> <li>2. Wymienia testy do pomiaru sprawności fizycznej.</li> <li>3. Omawia podstawowe zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania.</li> <li>4. Wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.</li> <li>5. Potrafi scharakteryzować jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej.</li> <li>6. Wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.</li> <li>7. Wymienia najczęstsze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im.</li> <li>8. Wskazuje zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych.</li> <li>9. Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie.</li> <li>10. Omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu.</li> <li>11. Omawia ogólnie konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych.</li> <li>12. Wymienia podstawowe przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśniowej.</li> <li>13. Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.</li> <li>14. Wyjaśnia ogólnie, dlaczego należy stosować zasady ergonomii do podnoszenia i przenoszenia przedmiotów o różnej wielkości i ciężarze.</li> </ol>
<p><b>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie potrafi wymienić zmian, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.</li> <li>2. Nie potrafi wymienić testów do pomiaru sprawności fizycznej.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Omawia pojedyncze zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania.</li> <li>4. Wymienia pojedyncze korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.</li> <li>5. Wymienia ogólnie przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.</li> <li>6. Wskazuje zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych.</li> <li>7. Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie.</li> <li>8. Omawia ogólnie konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych.</li> <li>9. Wymienia jedną przyczynę otyłości.</li> </ol>
<p><b>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie potrafi wymienić zmian, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.</li> <li>2. Nie potrafi wymienić testów do pomiaru sprawności fizycznej.</li> <li>3. Omawia pojedyncze zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania.</li> <li>4. Ma poważne trudności z podaniem konkretnej korzyści wynikającej z aktywności fizycznej w terenie.</li> <li>5. Wymienia pojedyncze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.</li> <li>6. Wskazuje pojedyncze zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych.</li> <li>7. Nie potrafi wymienić czynników, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie.</li> <li>8. Ma problemy z wymienieniem konsekwencji zdrowotnych stosowania używek i substancji psychoaktywnych.</li> <li>9. Wymienia jedną przyczynę otyłości.</li> </ol>
<p><b>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie chce udzielić odpowiedzi na pytania dotyczące sprawności fizycznej czy okresu dojrzewania.</li> <li>2. Nie widzi zagrożeń wynikających z uprawiania jakiegokolwiek sportu.</li> <li>3. Nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania.</li> <li>4. Nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości.</li> <li>5. Nie wymienia zasad bezpieczeństwa.</li> <li>6. Nie chce udzielić odpowiedzi napytaniadotyczące zdrowia.</li> </ol>

<p><b>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań.</li> <li>2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości.</li> <li>3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.</li> </ol>
<p><b>Obszar 4. Zachowanie na zajęciach. Kompetencje społeczne</b> (pogrubioną czcionką zaznaczono kompetencje społeczne)</p>	
<p><b>Skala ocen</b></p>	<p><b>Szczegółowe kryteria oceny</b></p>
<p><b>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, odznacza się wysoką kulturą osobistą.</li> <li>2. Nigdy nie stosuje przemocy i nie używa wulgaryzmów.</li> <li>3. Zawsze przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.</li> <li>4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.</li> <li>5. <b>Stosuje zasady „czystej gry”: szanuje rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę.</b></li> <li>6. <b>Jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</b></li> <li>7. <b>Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.</b></li> <li>8. <b>Doskonale współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.</b></li> <li>9. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.</li> <li>10. <b>Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</b></li> <li>11. <b>Dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych.</b></li> <li>12. <b>Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.</b></li> <li>13. <b>Motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</b></li> </ol>

<p><b>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jest koleżeński i kulturalny wobec innych.</li> <li>2. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych.</li> <li>3. Stara się przestrzegać ustalonych zasad i regulaminów.</li> <li>4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.</li> <li>5. <b>Stara się stosować zasady „czystej gry”: szacunek do rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę.</b></li> <li>6. <b>Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</b></li> <li>7. <b>Raczej właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.</b></li> <li>8. <b>Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.</b></li> <li>9. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.</li> <li>10. <b>Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</b></li> <li>11. <b>Dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.</b></li> <li>12. <b>Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.</b></li> <li>13. <b>Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</b></li> </ol>
<p><b>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń.</li> <li>2. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych.</li> <li>3. Czasami nie przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.</li> <li>4. Nie zawsze troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.</li> <li>5. <b>Zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.</b></li> <li>6. <b>Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</b></li> <li>7. <b>Stara się właściwie zachowywać w relacjach z innymi</b></li> </ol>



	<p>ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.</p> <p>8. <b>Stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych, wykazywać asertywność i empatię.</b></p> <p>9. Stara się szanować własne zdrowie: nie palić papierosów, nie pić alkoholu.</p> <p>10. Nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.</p> <p>11. <b>Stara się identyfikować swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planując sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</b></p> <p>12. <b>Dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.</b></p> <p>13. Stara się w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.</p> <p>14. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</p>
<p><b>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego, często bywa nieżyczliwy i niekoleżeński.</li> <li>2. Często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń.</li> <li>3. Często stosuje przemoc wobec innych.</li> <li>4. <b>Zdarzają mu się częste przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywała, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.</b></li> <li>5. Nie stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</li> <li>6. Nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii.</li> <li>7. Nie identyfikuje swoich mocnych stron, nie buduje poczucia własnej wartości, nie planuje sposobów rozwoju oraz nie ma świadomości słabych stron, nad którymi należy pracować.</li> <li>8. Niedokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.</li> <li>9. Nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemów.</li> </ol>

	10. <b>Nie motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</b>
<b>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego: jest niekulturalny i agresywny wobec innych.</li> <li>2. Bardzo często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń.</li> <li>3. <b>Bardzo często zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.</b></li> <li>4. <b>Zachowuje się niewłaściwie jako kibic, zawodnik i sędzia.</b></li> <li>5. <b>Nie współpracuje w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii.</b></li> <li>6. <b>Nie chce dokonać ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.</b></li> <li>7. <b>Nie rozwiązuje problemów, a nagminnie je stwarza.</b></li> <li>8. <b>Nie zależy mu na innych.</b></li> </ol>
<b>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nagminnie łamie zasady współzycia społecznego.</li> <li>2. Jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych.</li> <li>3. Używa bardzo wulgarnego języka.</li> <li>4. Stanowi zagrożenie dla innych.</li> <li>5. Z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach.</li> </ol>

## Narzędzia pomiaru i skala oceniania

### Narzędzia pomiaru

1. Obserwacja ucznia na zajęciach wychowania fizycznego.
2. Testy umiejętności ruchowych lub pojedyncze zadania ruchowe, sprawdzające postęp w opanowywaniu umiejętności ruchowych.
3. Testy, rozmowy sprawdzające wiadomości ucznia.
4. Próby sprawności i wydolności fizycznej (**wyniki prób sprawnościowych i wydolnościowych nie podlegają ocenie! Może jej natomiast podlegać wysiłek, jaki uczeń wkłada w czasie wykonywania ww. prób**)

