

## WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

DLA KLAS IV-VIII w roku szkolnym 2023/2024

Nauczyciel wystawia ocenę śródroczną lub roczną, biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.

**Obszary podlegające ocenianiu:**

### 1. Systematyczność

Nauczyciel może zwolnić ucznia z ćwiczeń w przypadku złego samopoczucia lub niedyspozycji, ale tylko wtedy, gdy uczeń jest przygotowany do zajęć (posiada strój sportowy).

Pisemne zwolnienie z uczestnictwa w lekcji wychowania fizycznego powinno być dostarczone w danym dniu zajęć.

1 ocena na semestr

**Właściwe przygotowanie ucznia do zajęć:**

#### • Zmienny strój do ćwiczeń:

Strój sportowy dostosowany do warunków atmosferycznych i miejsca ćwiczeń, używany wyłącznie na lekcji w-f. Uczeń powinien być zawsze przygotowany do ewentualnego wyjścia na dwór.

Strój do ćwiczeń: biała koszulka, ciemne spodenki sportowe, dres.

• **Zmienne obuwie sportowe:** wygodne, trzymające się stop buty z jasną, niebrudzącą podłogi oraz nieślizgającą się podeszwą.

• **brak ozdób i biżuterii**

• **długie włosy spięte**

### 2. Aktywność

Uczeń w tym obszarze może otrzymywać (+) i (-), które będą miały wpływ na podwyższenie lub obniżenie oceny z aktywności. Dodatkowe plusy uczniowie mogą otrzymywać za wyjątkowe przejawy zaangażowania, wzorowy i bardzo dobry stosunek do przedmiotu, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, aktywny pełen zaangażowania udział w zajęciach, pełnienie funkcji kapitana zespołu czy sędziego, dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych, przestrzeganie regulaminów, zasad bhp, zasad czystej gry, poszanowanie mienia szkolnego, obowiązkowość, sumienność, zdyscyplinowanie i życzliwy i koleżeński stosunek do innych.

Minusy uczniowie otrzymują za niechętny i negatywny stosunek do zajęć z uwzględnieniem wyżej wymienionych elementów.

Jedna podsumowująca ocena w miesiącu.

### 3. Umiejętności i wiadomości z zakresu wychowania fizycznego

W obszarze tym uczeń otrzymuje oceny cząstkowe, systematycznie przez całe półrocze, za umiejętności ruchowe z różnych form aktywności fizycznej, które realizowane były w danym półroczu.

Nauczyciel pod koniec każdego semestru ma prawo ocenić ucznia za zdobytą wiedzę na lekcjach wychowania fizycznego (znajomość podstawowych przepisów gier zespołowych, wiedza z zakresu kultury fizycznej). O formie oceny nauczyciel informuje uczniów na początku semestru.

#### 4. Aktywność dodatkowa

uwzględnia reprezentowanie szkoły w zawodach szkolnych oraz międzyszkolnych, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych potwierdzonych zaświadczeniem oraz udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym, prowadzeniu kroniki, gazetki, strony www itp.

1 ocena na semestr

**Udział w zawodach i zajęciach pozaszkolnych NIE JEST PODSTAWĄ do wystawienia oceny celującej na półrocze lub koniec roku szkolnego!**

Obszar oceny	Kryteria 4 godziny tygodniowo (16 godzin miesięcznie)	OCENA						
		6 celująca	5 bardzo dobra	4 dobra	3 dostateczna	2 dopuszczająca	1 nie dostateczna	
Systematyczność	Maksymalna liczba lekcji opuszczonych bez usprawiedliwienia (NB)	Suma w semestrze NB+SP+NC+BS	0	1-2	3-4	5-6	7-8	Powyżej 8
	Maksymalna liczba spóźnień (SP)							
	Maksymalna liczba lekcji, na których uczeń nie ćwiczy bez usprawiedliwienia (NC)							
	Maksymalna ilość lekcji na których uczeń nie posiada stroju i jest nie przygotowany do zajęć (BS)							
Aktywność	W tym obszarze uczeń oceniany jest za zaangażowanie i pracę na lekcji, postawę podczas aktywności fizycznej, stosunek do przedmiotu, wykonywanie ćwiczeń, zaangażowania w udział w zajęciach, dbania o bezpieczeństwo swoje i innych, przestrzeganie regulaminów, zasad bhp, zasad czystej gry, poszanowanie mienia szkolnego, obowiązkowość, sumienność, zdyscyplinowanie i życzliwy oraz koleżeński stosunek do innych, itp.							
Umiejętności Wiedza	Ruchowe	Umiejętności z indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej: techniczne, taktyczne, zdrowotne, twórcze, oceniane podczas wykonywanej aktywności.					Oceny uzyskiwane podczas lekcji.	
	Inne	Umiejętność prowadzenia rozgrzewki, fragmentu lekcji, sędziowania, organizacji zawodów, rozgrywek i inne						
	Praktyczne zastosowanie wiedzy	Poziom opanowania i stosowania omawianych treści z wychowania fizycznego.						
Aktywność dodatkowa	Sport	Udział w zawodach sportowych i godne reprezentowania szkoły, udokumentowana systematyczna pozaszkolna aktywność ruchowa w klubach sportowych. W tym obszarze uczeń otrzymuje tylko oceny 5 i 6;						
	Rekreacja	Udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym, prowadzenie kroniki, gazetki, strony www itp. W tym obszarze uczeń otrzymuje tylko oceny 5 i 6;						

Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny w danym obszarze.

OBSZAR Aktywność

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który :	<ul style="list-style-type: none"><li>– wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach</li><li>– jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój)</li><li>– wkłada bardzo duży wysiłek w wykonywanie zadania</li><li>– powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie</li><li>– systematycznie uczęszcza na zajęcia</li><li>– przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu</li><li>– chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych</li><li>– jest zaangażowany w działalność sportową szkoły</li><li>– chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego</li><li>– chętnie reprezentuje szkołę w rozrywkach sportowych</li><li>– zawsze przestrzega ustalonych reguł i zasad postępowania</li><li>– prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, odznacza się wysoką kulturą osobistą</li><li>– doskonale potrafi współpracować na boisku i poza nim, stosuje zasadę „czystej gry”</li><li>– jest odpowiedzialny za zdrowie własne i innych – nie stosuje żadnych używek oraz stosuje zasady bezpieczeństwa</li><li>– właściwie pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica</li><li>– doskonale współpracuje grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych ,wykazuje asertywność i empatię</li><li>-motywuje innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych</li></ul>
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń ,który:	<ul style="list-style-type: none"><li>– na zajęciach jest aktywny i zaangażowana</li><li>– jest przygotowany do zajęć(dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze)</li><li>– staranie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania</li><li>– systematycznie uczęszcza na zajęcia</li><li>– przestrzega zasad fair play na boisku</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych</li> <li>– jest koleżeński i kulturalny wobec innych</li> <li>– stara się stosować zasadę „czystej gry”</li> <li>– jest odpowiedzialny za zdrowie własne i – nie stosuje żadnych używek oraz stosuje zasady bezpieczeństwa</li> <li>– stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem</li> <li>– współpracuje grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych ,wykazuje asertywność i empatię</li> <li>– stara się motywować innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych</li> </ul>
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul 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 semestrze)</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> <li>-zdarzają mu się przypadki nie stosowania zasad „ czystej gry”</li> <li>– stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem</li> <li>– stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych ,wykazywać asertywność i empatię</li> <li>– stara się motywować innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych</li> </ul>
<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul 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 mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale</li> <li>– nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego</li> <li>– nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych</li> <li>– nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-zdarzają mu się częste przypadki nie stosowania zasad „ czystej gry”</li> <li>– nie stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem</li> <li>– nie stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych ,wykazywać asertywność i empatię</li> <li>– nie się motywować innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych</li> </ul>
<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności</li> <li>– regularnie nie jest przygotowany do zajęć</li> <li>– bardzo często opuszcza zajęcia</li> <li>– powierzone mu zadanie wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego ,co robi</li> <li>– bardzo często zdarzają mu się przypadki nie stosowania zasad „ czystej gry”</li> <li>– zachowuje się niewłaściwie jako zawodnik, sędzia i kibic.</li> <li>– nie współpracuje w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych ,wykazywać asertywność i empatię</li> <li>– nie zależy mu na innych , także z różnymi potrzebami</li> </ul>
<p>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul 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>– do zajęć nigdy nie jest przygotowany</li> <li>-samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia</li> <li>– nagminnie łamie zasady współżycia społecznego</li> <li>– jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych</li> <li>– używa bardzo wulgarnego języka</li> <li>-z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach</li> </ul>

OBSZAR Umiejętności i wiedza

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
------------	-----------------------------

<p>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który :</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wkłada duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i użytecznych</li> <li>- potrafi prawidłowo opisać własną postawę ciała</li> <li>- stosuje prawidłowo technikę w grze: grze kozłowanie piłki w miejscu i 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>- w większości osiąga bardzo dobre wyniki z testów sprawnościowych – rzut, bieg, skok</li> <li>- stosuje prawidłową technikę podczas gry rekreacyjnej</li> <li>- wykonuje bezbłędnie przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego</li> <li>- inicjuje i organizuje dowolną zabawę lub grę ruchową</li> <li>-wymienia zasady czystej gry w sporcie oraz wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej</li> <li>-bardzo dobrze zna i omawia zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia</li> <li>-zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych</li> <li>- potrafi opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej</li> <li>-zna i stosuje przepisy gier i zabaw sportowych</li> <li>-omawia prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego</li> <li>- doskonale zna ,omawia i umie zastosować zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia</li> <li>- doskonale zna ,omawia i stosuje zasady aktywnego wypoczynku</li> <li>- doskonale zna i zawsze stosuje zasady higieny osobistej</li> <li>-zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk</li> <li>- zna i stosuje zasady poruszania się po drogach , jako pieszy, rowerzysta, itd.</li> <li>- wymienia osoby do których należy zwrócić się pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia</li> <li>- wyjaśnia co symbolizuje flaga i znicz olimpijski</li> </ul>
<p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i użytecznych</li> <li>- opisuje ogólnie własną postawę ciała</li> <li>- stosuje w grze w miarę poprawnie: kozłowanie piłki prawą i lewą w biegu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzutu piłki do kosza, rzutu i strzału do bramki, odbicia piłki sposobem górnym</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- w większości osiąga bardzo dobre wyniki z testów sprawnościowych - rzut, bieg, skok</li> <li>- stosuje w miarę prawidłową technikę podczas gry rekreacyjnej</li> <li>- potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową</li> <li>- z drobnymi błędami wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego</li> <li>-wymienia zasady bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych</li> <li>- potrafi opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej</li> <li>-zna i stosuje podstawowe przepisy gier i zabaw sportowych</li> <li>- zna prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego</li> <li>-bardzo dobrze zna i omawia zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia</li> <li>- bardzo dobrze zna i omawia zasady aktywnego wypoczynku</li> <li>- bardzo dobrze zna i stosuje zasady higieny osobistej</li> <li>-zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk</li> <li>- zna i stosuje zasady poruszania się po drogach , jako pieszy, rowerzysta, itd.</li> <li>-wymienia osoby do których należy zwrócić się pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia</li> <li>- wyjaśnia ogólnie co symbolizuje flaga i znicz olimpijski</li> </ul>
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nie wykazuje specjalnego zaangażowania w opanowanie nowych umiejętności ruchowych</li> <li>- z pomocą nauczyciela omawia własną postawę ciała</li> <li>- stosuje w grze tylko niektóre elementy techniczne z gier sportowych</li> <li>- w większości osiąga dobre wyniki z testów sprawnościowych: rzut, bieg, skok</li> <li>- w miarę swoich możliwości uczestniczy w niektórych grach rekreacyjnych</li> <li>- potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową</li> <li>- przewrót w przód wykonuje z błędami</li> <li>-wymienia niektóre zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych</li> <li>- potrafi krótko opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej</li> <li>-zna i umie zastosować, niektóre przepisy gier i zabaw sportowych</li> <li>-zna ogólne zasady zachowania się w roli zawodnika i kibica sportowego</li> <li>- zna zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zna zasady aktywnego wypoczynku</li> <li>- zna , stosuje zasady higieny osobistej, ale zdarza mu się o nich zapomnieć</li> <li>- częściowo zna i stosuje zasady poruszania się po drogach , jako pieszy, rowerzysta, itd.</li> <li>-zna pobieżnie regulaminy sali gimnastycznej i boisk</li> <li>-wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia</li> <li>- nie potrafi do końca wyjaśnić co symbolizuje flaga i znicz olimpijski</li> </ul>
<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych</li> <li>- nie potrafi opisać własnej postawy ciała</li> <li>- nie potrafi lub nie chce zastosować prawidłowej techniki gry w grach sportowych lub rekreacyjnych</li> <li>- w większości osiąga pozytywne wyniki z testów sprawnościowych</li> <li>- nie potrafi zorganizować dowolnej zabawy ruchowej</li> <li>- podejmuje próby wykonania przewrotu w przód</li> <li>-potrafi z pomocą nauczyciela wymienić zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych</li> <li>- słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych, ale stara się je stosować,</li> <li>-potrafi wymienić zasad zachowania się w roli zawodnika</li> <li>- częściowo zna zasady aktywnego wypoczynku</li> <li>- zna , ale nie zawsze stosuje zasady higieny osobistej</li> <li>- częściowo zna zasady poruszania się po drogach jako pieszy, rowerzysta, itd.</li> <li>- popełnia błędy przy opisywaniu piramidy żywienia i aktywności fizycznej</li> <li>- słabo zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk</li> <li>-wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia</li> <li>- nie potrafi wyjaśnić co symbolizuje flaga i znicz olimpijski</li> </ul>
<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych i rekreacyjnych</li> <li>- w czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę</li> <li>- osiąga pozytywne wyniki z testów sprawnościowych</li> <li>- potrafi z pomocą nauczyciela wymienić, niektóre podstawowe zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bardzo słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych i nie potrafi ich zastosować</li> <li>- z pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady aktywnego wypoczynku</li> <li>- słabo zna i rzadko stosuje zasady higieny osobistej</li> <li>- z pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady poruszania się po drogach jako pieszy i częściowo rowerzysta.</li> <li>-niezależny mu na przyswajaniu nowych wiadomości</li> <li>-nie zna żadnych regulaminów</li> </ul>
<p>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach</li> <li>- nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem , że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych</li> <li>- nie przystępuje do testów sprawnościowych</li> <li>- nie uczestniczy w zajęciach</li> <li>-z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań</li> <li>-nie chce przyswoić żadnych wiadomości dotyczących wychowania fizycznego</li> <li>-lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat</li> </ul>

#### OBSZAR Aktywność dodatkowa

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
<p>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który :</p>	<p>reprezentuje szkołę w zawodach szkolnych oraz międzyszkolnych, uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych potwierdzonych zaświadczeniem oraz udziela się w organizacji imprez szkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym, prowadzeniu kroniki, gazetki, itp.</p>
<p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<p>Nie systematycznie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych, prowadzi kronikę, gazetkę itp.</p>

## OBSZAR Umiejętności i wiedza

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
<p>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który :</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wkłada duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i utylitarnych</li> <li>– potrafi prawidłowo opisać własną postawę ciała</li> <li>– wykonuje i stosuje w grze : kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, wykonuje zagrywkę ze zmniejszonej odległości</li> <li>– w większości osiąga wysokie wyniki z testów sprawnościowych : rzut, bieg, skok</li> <li>– stosuje prawidłową technikę podczas gry rekreacyjnej</li> <li>– wykonuje bezbłędnie przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego</li> <li>– inicjuje i organizuje dowolną zabawę lub grę ruchową</li> <li>- przeprowadza fragment rozgrzewki;</li> <li>- wymienia zasady czystej gry w sporcie oraz wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej</li> <li>-zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych, dyskotek</li> <li>-zna i stosuje przepisy gier i zabaw sportowych</li> <li>-zna nazwiska wybitnych polskich sportowców</li> <li>-omawia prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego</li> <li>– doskonale zna ,omawia i umie zastosować zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia</li> <li>– doskonale zna ,omawia i stosuje zasady aktywnego wypoczynku</li> <li>– doskonale zna i zawsze stosuje zasady higieny osobistej</li> <li>– doskonale zna, omawia i stosuje zasady poruszania się po drogach ,jako pieszy, rowerzysta, itd.</li> </ul>
Ocenę bardzo dobrą	– stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i utylitarnych

<p>otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– opisuje ogólnie własną postawę ciała</li> <li>– wykonuje i stosuje w grze : kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, wykonuje zagrywkę ze zmniejszonej odległości</li> <li>– w większości osiąga bardzo dobre wyniki z testów sprawnościowych: rzut, bieg, skok</li> <li>– stosuje w miarę prawidłową technikę podczas gry rekreacyjnej</li> <li>– potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową</li> <li>– z drobnymi błędami wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego</li> <li>- przeprowadza fragment rozgrzewki;</li> <li>-wymienia zasady bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych, dyskotek</li> <li>-zna i stosuje podstawowe przepisy gier i zabaw sportowych</li> <li>-podaje niektóre nazwiska wybitnych polskich sportowców</li> <li>– zna prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego</li> <li>-bardzo dobrze zna i omawia zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia</li> <li>– bardzo dobrze zna i omawia zasady aktywnego wypoczynku</li> <li>– bardzo dobrze zna i stosuje zasady higieny osobistej</li> <li>– bardzo dobrze zna i stosuje zasady poruszania się po drogach ,jako pieszy, rowerzysta, itd.</li> </ul>
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– nie wykazuje specjalnego zaangażowania w opanowanie nowych umiejętności ruchowych</li> <li>– z pomocą nauczyciela omawia własną postawę ciała</li> <li>– stosuje w grze tylko niektóre elementy techniczne z gier sportowych</li> <li>– w większości osiąga dobre wyniki z testów sprawnościowych: bieg, rzut, skok</li> <li>– w miarę swoich możliwości uczestniczy w niektórych grach rekreacyjnych</li> <li>– potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową</li> <li>– przewrotu w przód wykonuje z błędami</li> <li>- potrafi poprowadzić fragmentu rozgrzewki;</li> </ul>
<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych</li> <li>– nie potrafi opisać własnej postawy ciała</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– nie potrafi lub nie chce zastosować prawidłowej techniki gry w grach sportowych lub rekreacyjnych</li> <li>– w większości osiąga pozytywne wyniki z testów sprawnościowych: bieg, rzut, skok</li> <li>– nie potrafi zorganizować dowolnej zabawy ruchowej</li> <li>– podejmuje próby wykonania przewrotu w przód</li> <li>- nie potrafi poprowadzić fragmentu rozgrzewki;</li> <li>- wymienia niektóre zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych</li> <li>-zna i umie zastosować, niektóre przepisy gier i zabaw sportowych</li> <li>-zna ogólne zasady zachowania się w roli zawodnika i kibica sportowego</li> <li>– zna zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia</li> <li>– zna zasady aktywnego wypoczynku</li> <li>– zna , stosuje zasady higieny osobistej, ale zdarza mu się o nich zapomnieć</li> <li>– częściowo zna i stosuje zasady poruszania się po drogach , jako pieszy, rowerzysta, itd.</li> </ul>
<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych i rekreacyjnych</li> <li>– w czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę</li> <li>– osiąga pozytywne wyniki z testów sprawnościowych: bieg, rzut, skok</li> <li>– potrafi z pomocą nauczyciela wymienić, niektóre podstawowe zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych</li> <li>– bardzo słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych i nie potrafi ich zastosować</li> <li>– z pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady aktywnego wypoczynku</li> <li>– słabo zna i rzadko stosuje zasady higieny osobistej</li> <li>– z pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady poruszania się po drogach jako pieszy i częściowo rowerzysta.</li> </ul>
<p>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach</li> <li>– nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem , że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych</li> <li>– nie przystępuje do testów sprawnościowych</li> <li>– nie uczestniczy w zajęciach</li> <li>–z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań</li> </ul>

	<p>–nie chce przyswoić żadnych wiadomości dotyczących wychowania fizycznego</p> <p>-lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat</p> <p>-bardzo słabo zna zasady higieny osobistej i ich nie stosuje.</p> <p>– z dużą pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady poruszania się po drogach jako pieszy</p>
--	---

OBSZAR Aktywność dodatkowa

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który :	reprezentuje szkołę w zawodach szkolnych oraz międzyszkolnych, uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych potwierdzonych zaświadczeniem oraz udziela się w organizacji imprez szkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym, prowadzeniu kroniki, gazetki, itp.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń ,który:	Nie systematycznie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych, prowadzi kronikę, gazetkę itp.

kl. VII-VIII

OBSZAR 2. Umiejętności i wiedza

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który :	– wkłada duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i użytecznych

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi prawidłowo opisać własną postawę ciała</li> <li>- wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbieg i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;</li> <li>-uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;</li> <li>- w większości osiąga wysokie wyniki z testów sprawnościowych : bieg, rzut, skok</li> <li>- stosuje prawidłową technikę podczas gry rekreacyjnej</li> <li>- wykonuje bezbłędnie przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, przerzut bokiem, stanie na rękach</li> <li>- inicjuje i organizuje dowolną zabawę lub grę ruchową</li> <li>- potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny</li> <li>- planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej,</li> <li>- wymienia zasady czystej gry w sporcie oraz wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej</li> <li>-bardzo dobrze zna i omawia zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia</li> <li>- potrafi dokładnie opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej</li> <li>-zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych, dyskotek</li> <li>-zna i stosuje przepisy gier i zabaw sportowych</li> <li>-zna nazwiska wybitnych polskich sportowców</li> <li>-omawia prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego</li> <li>- doskonale zna ,omawia i umie zastosować zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia</li> <li>- doskonale zna ,omawia i stosuje zasady aktywnego wypoczynku</li> <li>- doskonale zna i zawsze stosuje zasady higieny osobistej</li> <li>- doskonale zna, omawia i stosuje zasady poruszania się po drogach ,jako pieszy, rowerzysta, itd.</li> <li>-zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk</li> <li>-wymienia osoby do których należy zwrócić się pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia</li> <li>- wyjaśnia co symbolizuje flaga i znicz olimpijski</li> </ul>
Ocenę bardzo dobrą	- stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i użytecznych

<p>otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- opisuje ogólnie własną postawę ciała</li> <li>- w większości osiąga bardzo dobre wyniki z testów sprawnościowych: bieg, rzut, skok</li> <li>- stosuje w miarę prawidłową technikę podczas gry rekreacyjnej</li> <li>- potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową</li> <li>- z drobnymi błędami wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego, przerzut bokiem, stanie na rękach</li> <li>-uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy</li> <li>-potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny ,nawet jeśli popełnia małe błędy</li> <li>- planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej,</li> <li>- wykonuje miarę poprawnie i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: 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> </ul>
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nie wykazuje specjalnego zaangażowania w opanowanie nowych umiejętności ruchowych</li> <li>- z pomocą nauczyciela omawia własną postawę ciała</li> <li>- stosuje w grze tylko niektóre elementy techniczne z gier sportowych</li> <li>- w większości osiąga dobre wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 3 kg z ustawienia tyłem</li> <li>- w miarę swoich możliwości uczestniczy w niektórych grach rekreacyjnych</li> <li>- potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową</li> <li>- przewrotu w przód, przerzut bokiem, stanie na rękach wykonuje z błędami</li> <li>-stara się zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny ,nawet jeśli popełnia małe błędy</li> <li>- przeprowadza prostą rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej,</li> <li>- wymienia zasady bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych</li> <li>- potrafi opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej</li> <li>-zna i stosuje podstawowe przepisy gier i zabaw sportowych</li> <li>-podaje niektóre nazwiska wybitnych polskich sportowców</li> <li>- zna prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego</li> <li>-bardzo dobrze zna i omawia zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bardzo dobrze zna i omawia zasady aktywnego wypoczynku</li> <li>- bardzo dobrze zna i stosuje zasady higieny osobistej</li> <li>- bardzo dobrze zna i stosuje zasady poruszania się po drogach ,jako pieszy, rowerzysta, itd.</li> <li>-zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk</li> <li>-wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia</li> <li>- wyjaśnia ogólnie co symbolizuje flaga i znicz olimpijski</li> </ul>
<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych</li> <li>- nie potrafi opisać własnej postawy ciała</li> <li>- nie potrafi lub nie chce zastosować prawidłowej techniki gry w grach sportowych lub rekreacyjnych</li> <li>- w większości osiąga pozytywne wyniki z testów sprawnościowych: bieg, rzut, skok</li> <li>- nie potrafi zorganizować dowolnej zabawy ruchowej</li> <li>- podejmuje próby wykonania przewrotu w przód, przrzutu bokiem, stania na rękach</li> <li>-nie planuje i nie wykonuje dowolnego układu gimnastycznego</li> <li>-nie potrafi przeprowadzić prostej rozgrzewki w zależności od rodzaju aktywności fizycznej</li> <li>-potrafi z pomocą nauczyciela wymienić zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych</li> <li>- słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych, ale stara się je stosować,</li> <li>-potrafi wymienić zasad zachowania się w roli zawodnika</li> <li>- częściowo zna zasady aktywnego wypoczynku</li> <li>- zna , ale nie zawsze stosuje zasady higieny osobistej</li> <li>- częściowo zna zasady poruszania się po drogach jako pieszy, rowerzysta, itd.</li> <li>- popełnia błędy przy opisywaniu piramidy żywienia i aktywności fizycznej</li> <li>- słabo zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk</li> </ul>
<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych i rekreacyjnych</li> <li>- w czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę</li> <li>- osiąga pozytywne wyniki z testów sprawnościowych: bieg, rzut, skok</li> <li>- niezależny mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi z pomocą nauczyciela wymienić, niektóre podstawowe zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych</li> <li>- bardzo słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych i nie potrafi ich zastosować</li> <li>- z pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady aktywnego wypoczynku</li> <li>- słabo zna i rzadko stosuje zasady higieny osobistej</li> <li>- z pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady poruszania się po drogach jako pieszy i częściowo rowerzystą.</li> <li>-niezależny mu na przyswajaniu nowych wiadomości</li> <li>-nie zna żadnych regulaminów</li> </ul>
<p>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach</li> <li>- nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem , że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych</li> <li>- nie przystępuje do testów sprawnościowych</li> <li>- lekceważy wszystkie próby zachęcenia go do podjęcia jakiegokolwiek aktywności na zajęciach.</li> <li>-z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań</li> <li>-nie chce przyswoić żadnych wiadomości dotyczących wychowania fizycznego</li> <li>-lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat</li> <li>-bardzo słabo zna zasady higieny osobistej i ich nie stosuje.</li> <li>- z dużą pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady poruszania się po drogach jako pieszy</li> </ul>

#### OBSZAR Aktywność dodatkowa

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
<p>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który :</p>	<p>reprezentuje szkołę w zawodach szkolnych oraz międzyszkolnych, uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych potwierdzonych zaświadczeniem oraz udziela się w organizacji imprez szkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym, prowadzeniu kroniki, gazetki, itp.</p>
<p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<p>Nie systematycznie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych, prowadzi kronikę, gazetkę itp.</p>