

Szczegółowe kryteria oceniania kl. IV

Postawa ucznia (zaangażowanie)

Ocenę celującą (6) otrzymuje uczeń, który:

1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach.
2. Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy).
3. **Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonanie zadania.**
4. Powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie.
5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia (usprawiedliwia nieobecności).
6. Przestrzega zasad 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 zawodach sportowych.

Ocenę bardzo dobrą (5) otrzymuje uczeń, który:

1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany.
2. Jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze).
3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone zadania.
4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia.
5. Przestrzega zasad fair play na boisku.
6. Dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.
7. Pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.

Ocenę dobrą (4) otrzymuje uczeń, który:

1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany w zajęcia.
2. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się pięciokrotny brak stroju sportowego w semestrze).
3. Dość często jest nieobecny na zajęciach.
4. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych.
5. W zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie.
6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.

Ocenę dostateczną (3) otrzymuje uczeń, który:

1. Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach.
2. Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć.
3. Często jest nieobecny na zajęciach.
4. Powierzone mu zadanie wykonuje niestarannie i niedbale.
5. Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych.
6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje sprzętu sportowego.

Ocenę dopuszczającą (2) otrzymuje uczeń, który:

1. Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności.
2. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć.
3. Bardzo często opuszcza zajęcia.
4. Powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazuje lekceważący stosunek do tego, co robi.

Ocenę niedostateczną (1) otrzymuje uczeń, który:

1. Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań.
2. Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu.
3. Nigdy nie jest przygotowany do zajęć.
4. Samowolnie opuszcza zajęcia.

Umiejętności ruchowe

Ocenę celującą (6) otrzymuje uczeń, który:

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, odbicie piłki sposobem oburącz górnym.
2. Potrafi prawidłowo wykonać zagrywkę w tenisie stołowym.
3. Podczas mini gier prezentuje wysoki poziom techniczny swoich umiejętności.
4. Potrafi wzorowo zorganizować i przeprowadzić wymagającą grę ruchową w gronie rówieśników, stosując wymyślone przez siebie przepisy.
5. Technicznie bezbłędnie wykonuje przewrót w przód z kilku pozycji wyjściowych.
6. Wzorowo wykonuje opracowany przez siebie układ gimnastyczny lub taneczny.

Ocenę bardzo dobrą (5) otrzymuje uczeń, który:

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, odbicie piłki sposobem oburącz górnym.
2. Potrafi zastosować umiejętności techniczne w mini grach.

3. Zorganizuje i przeprowadzi dowolną grę ruchową.
4. Z niewielkimi błędami wykonuje przewrót w przód, co najmniej z dwóch pozycji.
5. Wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny.
6. Dość dobrze wykonuje z miejsca i z krótkiego rozbiegu rzut różnymi przyborami.

Ocenę dobrą (4) otrzymuje uczeń, który:

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, odbicie piłki sposobem oburącz górnym.
2. Stosuje, w miarę możliwości, umiejętności techniczne w mini grach.
3. Zorganizuje i przeprowadzi dowolną grę ruchową.
4. Wykonuje w miarę swoich możliwości, dowolny układ gimnastyczny lub taneczny.
5. Wykonuje z miejsca i z krótkiego rozbiegu rzut różnymi przyborami.

Ocenę dostateczną (3) otrzymuje uczeń, który:

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, odbicia piłki sposobem oburącz górnym.
2. Nie potrafi zastosować swoich umiejętności technicznych w mini grach.
3. Nie potrafi zorganizować i przeprowadzić prostej zabawy lub gry ruchowej.
4. Nie potrafi wykonać przewrotu w przód z dowolnej pozycji wyjściowej.
5. Nie potrafi wykonać dowolnego układu gimnastycznego lub tanecznego.
6. Bez zaangażowania wykonuje rzut różnymi przyborami z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

Ocenę dopuszczającą (2) otrzymuje uczeń, który:

1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych.
2. W czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę.
3. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności.

Ocenę niedostateczną (1) otrzymuje uczeń, który:

1. Nie wykonuje na zajęciach żadnych powierzonych mu zadań.
2. Nie podchodzi do żadnych ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie należy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych.

3. Lekceważy wszelkie próby zachęcania go do podjęcia jakiejkolwiek aktywności na zajęciach.

Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej

Ocenę celującą (6) otrzymuje uczeń, który:

1. Potrafi dokładnie opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia.
2. Potrafi dokładnie opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej.
3. Dokładnie opisuje zasady zdrowego odżywiania.
4. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach.
5. Wymienia zasady „czystej gry” w sporcie.
6. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.
7. Zna regulamin sali gimnastycznej, boiska sportowego, zasady przejścia na salę gimnastyczną.
8. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
9. Rozpoznaje zdolności motoryczne człowieka.
10. Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i po wysiłkowego.
11. Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.
12. Wyjaśnia co symbolizuje flaga i znicz olimpijski.
13. Rozróżnia pojęcie „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”

Ocenę bardzo dobrą (5) otrzymuje uczeń, który:

1. Potrafi opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia.
2. Potrafi opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej.
3. Opisuje zasady zdrowego odżywiania.
4. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach.
5. Wymienia zasady „czystej gry” w sporcie.
6. Wymienia podstawowe cechy prawidłowej postawy ciała.
7. Zna regulamin sali gimnastycznej, boiska sportowego, zasady przejścia na salę gimnastyczną.
8. Wymienia osoby, do których należy się zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
9. Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka.
10. Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i po wysiłkowego.
11. Wymienia poszczególne miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.
12. Wyjaśnia ogólnie co symbolizuje flaga i znicz olimpijski.
13. Rozróżnia pojęcie „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”

Ocenę dobrą (4) otrzymuje uczeń, który:

1. Potrafi krótko opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia.
2. Potrafi krótko opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej.
3. Opisuje pobieżnie zasady zdrowego odżywiania.
4. Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach.
5. Wymienia podstawowe zasady „czystej gry” w sporcie.
6. Wymienia podstawowe cechy prawidłowej postawy ciała.
7. Zna pobieżnie regulamin sali gimnastycznej, boiska sportowego, zasady przejścia na salę gimnastyczną.
8. Wymienia osoby, do których należy się zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
9. Rozpoznaje niektóre zdolności motoryczne człowieka.
10. Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i po wysiłkowego.
11. Wymienia pojedyncze miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.
12. Nie potrafi do końca wyjaśnić, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski.
13. Myli pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”

Ocenę dostateczną (3) otrzymuje uczeń, który:

1. Nie potrafi opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia.
2. Popelnia błędy przy opisywaniu piramidy żywienia i aktywności fizycznej.
3. Myli zasady zdrowego odżywiania.
4. Nie zna podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach.
5. Nie potrafi wymienić podstawowych zasad „czystej gry” w sporcie.
6. Nie potrafi wymienić podstawowych cech prawidłowej postawy ciała.
7. Słabo zna regulamin sali gimnastycznej, boiska sportowego, zasady przejścia na salę gimnastyczną.
8. Wymienia osoby, do których należy się zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
9. Nie rozpoznaje zdolności motorycznych człowieka.
10. Nie rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i po wysiłkowego.
11. Nie wymienia miejsc, obiektów i urządzeń w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.
12. Nie potrafi wyjaśnić, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski.
13. Nie rozróżnia pojęć „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”

Ocenę dopuszczającą (2) otrzymuje uczeń, który:

1. Nie chce opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia.
2. Nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania.
3. Nie zależy mu na przyswajaniu nowych wiadomości.
4. Nie wymienia zasad bezpieczeństwa.
5. Nie zna żadnych regulaminów.

Ocenę niedostateczną (1) otrzymuje uczeń, który:

1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych pytań.
2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości.

3. Lekceważy wszystkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.

Zachowanie na zajęciach. Kompetencje społeczne.

Ocenę celującą (6) otrzymuje uczeń, który:

1. Prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, odznacza się wysoką kulturą osobistą.
2. Nigdy nie stosuje przemocy i nigdy nie używa wulgaryzmów.
3. Zawsze przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.
4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.
5. **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.**
6. **Jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią.**
7. **Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.**
8. **Doskonale współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.**
9. Szanuje własne zdrowie.
10. **Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.**
11. **Dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych.**
12. **Potrafi kreatywnie rozwiązywać problemy.**
13. **Motywuje innych do aktywności ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.**

Ocenę bardzo dobrą (5) otrzymuje uczeń, który:

1. Jest koleżeński i kulturalny wobec innych.
2. Stara się przestrzegać ustalonych zasad i regulaminów.
3. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.

4. 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.
5. Stara się być dobrym zawodnikiem i sędzią.
6. Raczej właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.
7. Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.
8. Szanuje własne zdrowie.
9. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.
10. Dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.
11. Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.
12. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

Ocenę dobrą (4) 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 i empatię.
9. Stara się szanować własne zdrowie.
10. Stara się identyfikować swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planując sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.
11. Dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.
12. Stara się kreatywnie rozwiązywać problemy.
13. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej oraz osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

Ocenę dostateczną (3) otrzymuje uczeń, który:

1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego: często bywa nieżyczliwy i niekoleżeński.
2. Często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń.
3. Często stosuje przemoc wobec innych.
4. Zdarzają mu się częste przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzją sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.
5. Nie stara się być dobrym zawodnikiem i sędzią.

6. **Nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii.**
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.**
8. **Nie dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.**
9. **Nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemów.**
10. **Nie motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.**

Ocenę dopuszczającą (2) otrzymuje uczeń, który:

1. Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego: jest niekulturalny i agresywny wobec innych.
2. Bardzo często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń.
3. **Bardzo często zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania w i sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.**
4. **Zachowuje się niewłaściwie jako kibic, zawodnik i sędzia.**
5. **Nie współpracuje w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii.**
6. **Nie chce dokonać ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.**
7. **Nie rozwiązuje problemów, a nagminnie je stwarza.**
8. **Nie zależy mu na innych, mu na innych, także z różnymi potrzebami.**

Ocenę niedostateczną (1) otrzymuje uczeń, który:

1. Nagminnie łamie zasady współżycia 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 kl. V i VI

Postawa ucznia na zajęciach

Ocenę celującą (6) otrzymuje uczeń, który:

1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach.
2. Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy).
3. **Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonanie zadania.**
4. Powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie.
5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia (usprawiedliwia nieobecności).
6. Przestrzega zasad 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 zawodach sportowych.

Ocenę bardzo dobrą (5) otrzymuje uczeń, który:

1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany.
2. Jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzy krotne braki stroju sportowego w semestrze).
3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone zadania.
4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia.
5. Przestrzega zasad fair play na boisku.
6. Dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.
7. Pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.

Ocenę dobrą (4) otrzymuje uczeń, który:

1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany w zajęcia.
2. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się pięciokrotne braki stroju sportowego w semestrze).
3. Dość często jest nieobecny na zajęciach.
4. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych.
5. W zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie.
6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.

Ocenę dostateczną (3) otrzymuje uczeń, który:

1. Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach.
2. Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć.

3. Często jest nieobecny na zajęciach.
4. Powierzone mu zadanie wykonuje niestarannie i niedbale.
5. Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych.
6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje sprzętu sportowego.

Ocenę dopuszczającą (2) otrzymuje uczeń, który:

1. Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności.
2. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć.
3. Bardzo często opuszcza zajęcia.
4. Powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazuje lekceważący stosunek do tego, co robi.

Ocenę niedostateczną (1) otrzymuje uczeń, który:

1. Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań.
2. Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu.
3. Nigdy nie jest przygotowany do zajęć.
4. Samowolnie opuszcza zajęcia.

Poziom umiejętności ruchowych

Ocenę celującą (6) otrzymuje uczeń, który:

1. Technicznie bezbłędnie wykonuje, stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu i po kozłowaniu 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.
2. Podczas mini gier prezentuje wysoki poziom techniczny swoich umiejętności.
3. W gronie swoich rówieśników potrafi wzorowo zorganizować i przeprowadzić wymagającą grę sportową lub rekreacyjną.
4. Technicznie bezbłędnie wykonuje przewrót w przód z marszu.
5. Technicznie bezbłędnie wykonuje przewrót w tył z przysiadu.
6. Prawdłowo wykonuje układ ćwiczenia zwinnościowo - akrobatycznych: stanie na rękach, stanie na głowie, przerzut bokiem.
7. Wykonuje proste kroki i figury wybranego tańca regionalnego i nowoczesnego.
8. Prawdłowo technicznie wykonuje dowolny skok przez przyrząd (skrzynię, kozioł) z asekuracją.
9. Prawdłowo wykonuje technikę startu niskiego.
10. Technicznie bezbłędnie wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu.

11. Przeprowadza opracowany przez siebie fragment rozgrzewki.

Ocenę bardzo dobrą (5) otrzymuje uczeń, który:

1. Z małymi błędami technicznymi wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu i po kozłowaniu, rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo.
2. Podczas mini gier potrafi zaprezentować swoje umiejętności techniczne.
3. W gronie swoich rówieśników potrafi przeprowadzić wymagającą grę sportową lub rekreacyjną.
4. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje przewrót w przód z marszu.
5. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje przewrót w tył z przysiadu.
6. W miarę prawidłowo wykonuje ćwiczenia zwinnościowo- akrobatycznych: stanie na rękach, stanie na głowie, przerzut bokiem.
7. W miarę prawidłowo wykonuje proste kroki i figury wybranego tańca regionalnego i nowoczesnego.
8. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje dowolny skok przez przyrząd (skrzynię, kozioł) z asekuracją.
9. Prawidłowo wykonuje technikę startu niskiego.
10. Technicznie bezbłędnie wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu.
11. Przeprowadza fragment rozgrzewki.

Ocenę dobrą (4) otrzymuje uczeń, który:

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 piłka do kosza z biegu i po kozłowaniu, 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.
2. Na miarę możliwości stosuje swoje umiejętności w mini grach.
3. W gronie rówieśników potrafi przeprowadzić prostą grę sportową lub rekreacyjną.
4. Stara się wykonywać przewrót w przód z marszu.
5. Stara się wykonywać przewrót w tył z przysiadu.
6. Podchodzi do wykonywania ćwiczeń zwinnościowo - akrobatycznych: stanie na rękach, stanie na głowie, przerzut bokiem.
7. Na miarę swoich możliwości wykonuje proste kroki i figury wybranego tańca regionalnego i nowoczesnego.
8. Stara się wykonywać dowolny skok przez przyrząd (skrzynię, kozioł) z asekuracją.
9. W miarę prawidłowo wykonuje technikę startu niskiego.
10. W miarę prawidłowo technicznie wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu.
11. Na miarę swoich możliwości przeprowadza fragment rozgrzewki.

Ocenę dostateczną (3) otrzymuje uczeń, który:

1. Nie stara się wykonać czy zastosować w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłka do kosza z biegu i po kozłowaniu, 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.

2. Nie stosuje swoich umiejętności w mini grach.
3. W gronie rówieśników nie potrafi przeprowadzić prostej gry sportowej lub rekreacyjnej.
4. Nie stara się wykonywać przewrotu w przód z marszu.
5. Nie stara się wykonywać przewrotu w tył z przysiadu.
6. Nie podchodzi do wykonywania ćwiczeń zwinnościowo- akrobatycznych: stanie na rękach, stanie na głowie, przerzut bokiem.
7. Nie umie wykonać prostych kroków i figur żadnego tańca.
8. Bez jakiegokolwiek zaangażowania wykonuje dowolny skok przez przyrząd (skrzynię, kozioł) z asekuracją.
9. Technikę startu niskiego wykonuje z licznymi błędami.
10. Z licznymi błędami wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu.
11. Nie przeprowadza rozgrzewki.

Ocenę dopuszczającą (2) otrzymuje uczeń, który:

1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych.
2. W czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę.
3. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności.

Ocenę niedostateczną (1) otrzymuje uczeń, który:

1. Nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach.
2. Nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych
3. Lekceważy wszelkie próby zachęcania go do podjęcia jakiejkolwiek aktywności na zajęciach.

Wiadomości z zakresu edukacji fizycznej

Ocenę celującą (6) otrzymuje uczeń, który:

1. Wyjaśnia zależność pomiędzy aktywnością fizyczną a zdrowiem.
2. Wymienia i omawia zasady zdrowego stylu życia.
3. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
4. Wyjaśnia dlaczego należy chronić organizm przed nadmiernym nasłonecznieniem i wyziębieniem.
5. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach.
6. Wymienia zasady czystej gry w sporcie oraz wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.
7. Opisuje prawidłową postawę ciała.
8. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.
9. Interpretuje wynik pomiaru tętna przed i po wysiłku fizycznym.
10. Omawia znaczenie prawidłowego podnoszenia ciężarów.
11. Zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych.

12. Wymienia nazwiska wybitnych polskich sportowców.
13. Zna podstawowe zasady poruszania się po drodze.
14. Omawia prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego.
15. 15. Zna zasady zachowania się na balu, zabawie tanecznej , dyskotece.

Ocenę bardzo dobrą (5) otrzymuje uczeń, który:

1. Wymienia podstawowe zasady aktywnego wypoczynku.
2. Wymienia zasady bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych oraz zasady zachowania się nad wodą i w górach.
3. Wymienia podstawowe cechy prawidłowej postawy ciała.
4. Zna podstawową zasadę podnoszenia ciężarów.
5. Zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych.
6. Zna podstawowe zasady poruszania się po drodze.
7. Omawia postępowanie w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
8. Wymienia podstawowe zasady hartowania organizmu.
9. Zna podstawowe zasady zachowania się zawodnika i kibica.
10. Wie, jak zachowuje się na zabawie tanecznej i dyskotece.
11. Podaje niektóre nazwiska znanych polskich sportowców.
12. Wie, jak udzielić poszkodowanemu pomocy.
13. Wie, jak ochronić się przed nadmiernym nasłonecznieniem.

Ocenę dobrą (4) otrzymuje uczeń, który:

1. Ma pewne kłopoty z wymienieniem podstawowych zasad zdrowego stylu życia.
2. Wie, jak zachować się w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia.
3. Wymienia niektóre zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz wie, jak zachować się nad wodą i w górach.
4. Wymienia co najmniej dwie wady postawy ciała.
5. Zna pobieżnie przepisy gier rekreacyjnych i sportowych.
6. Zna podstawowe przepisy poruszania się po drodze.
7. Wie, w jaki sposób powinno się podnosić ciężary.
8. Rozumie rolę aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka.
9. Zna podstawowe zasady ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem.
10. 10. Zna ogólne zasady zachowania się w roli zawodnika i kibica.

Ocenę dostateczną (3) otrzymuje uczeń, który:

1. Wymienia tylko niektóre zasady zdrowego stylu życia.
2. Nie rozumie zależności pomiędzy aktywnością fizyczną a zdrowiem.
3. Nie potrafi wymienić podstawowych zasad bezpieczeństwa.
4. Nie zna sposobów postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
5. Nie, wie jak ochronić organizm przed nadmiernym nasłonecznieniem.
6. Nie potrafi podać przykładu wady postawy ciała.
7. Bardzo słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych.

8. Bardzo słabo zna podstawowe przepisy poruszania się po drogach.
9. Nie potrafi wymienić zasad i metod hartowania organizmu.
10. Nie potrafi wymienić zasad zachowania się w roli zawodnika i kibica.

Ocenę dopuszczającą (2) otrzymuje uczeń, który:

1. Nie potrafi wymienić zasad zdrowego stylu życia.
2. Nie odpowiada na zadawane mu pytania lub odpowiada jednym słowem.
3. Nie zna podstawowych przepisów gier oraz przepisów ruchu drogowego.
4. Nie zależy mu na przyswajaniu nowych wiadomości.

Ocenę niedostateczną (1) otrzymuje uczeń, który:

1. **Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań.**
2. Nie chce przyswoić **żadnych** wiadomości dotyczących wychowania fizycznego i zdrowia.
3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.

Zachowanie ucznia na zajęciach

Ocenę celującą (6) otrzymuje uczeń, który:

1. Prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, odznacza się wysoką kulturą osobistą.
2. Nigdy nie stosuje przemocy i nigdy nie używa wulgaryzmów.
3. Zawsze przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.
4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.
5. **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.**
6. **Jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią.**
7. **Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.**
8. **Doskonale współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.**
9. Szanuje własne zdrowie.
10. **Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.**
11. **Dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych.**
12. **Potrafi kreatywnie rozwiązywać problemy.**
13. **Motywuje innych do aktywności ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.**

Ocenę bardzo dobrą (5) otrzymuje uczeń, który:

1. Jest koleżeński i kulturalny wobec innych.
2. Stara się przestrzegać ustalonych zasad i regulaminów.
3. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.
4. **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.**
5. **Stara się być dobrym zawodnikiem i sędzią.**
6. **Raczej właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.**
7. **Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.**
8. **Szanuje własne zdrowie.**
9. **Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.**
10. **Dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.**
11. **Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.**
12. **Motywuje innych do aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.**

Ocenę dobrą (4) 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 i empatię.**
9. **Stara się szanować własne zdrowie.**
10. **Stara się identyfikować swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planując sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.**
11. **Dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.**
12. **Stara się kreatywnie rozwiązywać problemy.**
13. **Stara się motywować innych do aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej oraz osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.**

Ocenę dostateczną (3) otrzymuje uczeń, który:

1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego: często bywa nieżyczliwy i niekoleżeński.
2. Często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń.
3. Często stosuje przemoc wobec innych.
4. **Zdarzają mu się częste przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzji sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.**
5. **Nie stara się być dobrym zawodnikiem i sędzią.**
6. **Nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii.**
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.**
8. **Nie dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.**
9. **Nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemów.**
10. **Nie motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.**

Ocenę dopuszczającą (2) otrzymuje uczeń, który:

1. Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego: jest niekulturalny i agresywny wobec innych.
2. Bardzo często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń.
3. **Bardzo często zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania w i sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.**
4. **Zachowuje się niewłaściwie jako kibic, zawodnik i sędzia.**
5. **Nie współpracuje w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii.**
6. **Nie chce dokonać ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.**
7. **Nie rozwiązuje problemów, a nagminnie je stwarza.**
8. **Nie zależy mu na innych, mu na innych, także z różnymi potrzebami.**

Ocenę niedostateczną (1) otrzymuje uczeń, który:

1. Nagminnie łamie zasady współżycia 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.

Zachowanie na zajęciach. Kompetencje społeczne.

Ocenę celującą (6) otrzymuje uczeń, który:

1. Prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, odznacza się wysoką kulturą osobistą.
2. Nigdy nie stosuje przemocy i nigdy nie używa wulgaryzmów.
3. Zawsze przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.
4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.
5. **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.**
6. **Jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią.**
7. **Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.**
8. **Doskonale współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.**
9. Szanuje własne zdrowie.
10. **Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.**
11. **Dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych.**
12. **Potrafi kreatywnie rozwiązywać problemy.**
13. **Motywuje innych do aktywności ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.**

Szczegółowe kryteria oceniania kl. VII i VIII

Postawa ucznia (zaangażowanie)

Ocenę celującą (6) otrzymuje uczeń, który:

1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach.
2. Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy).
3. **Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonanie zadania.**
4. Powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie.
5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia (usprawiedliwia nieobecności).
6. Przestrzega zasad 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 zawodach sportowych.

Ocenę bardzo dobrą (5) otrzymuje uczeń, który:

1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany.
2. Jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze).
3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone zadania.
4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia.
5. Przestrzega zasad fair play na boisku.
6. Dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.
7. Pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.

Ocenę dobrą (4) otrzymuje uczeń, który:

1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany w zajęcia.
2. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się pięciokrotny brak stroju sportowego w semestrze).
3. Dość często jest nieobecny na zajęciach.
4. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych.
5. W zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie.
6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.

Ocenę dostateczną (3) otrzymuje uczeń, który:

1. Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach.
2. Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć.
3. Często jest nieobecny na zajęciach.
4. Powierzone mu zadanie wykonuje niestarannie i niedbale.
5. Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych.
6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje sprzętu sportowego.

Ocenę dopuszczającą (2) otrzymuje uczeń, który:

1. Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności.
2. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć.
3. Bardzo często opuszcza zajęcia.
4. Powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazuje lekceważący stosunek do tego, co robi.

Ocenę niedostateczną (1) otrzymuje uczeń, który:

1. Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań.
2. Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu.
3. Nigdy nie jest przygotowany do zajęć.
4. Samowolnie opuszcza zajęcia.

Umiejętności ruchowe

Ocenę celującą (6) otrzymuje uczeń, który:

1. Bezbłędnie wykonuje, stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – zwody, obronę, „każdy swego”, w siatkówce – wystawianie, zbieg, i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo w ataku i w obronie.
2. Jest przykładem wzorowego uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.
3. Potrafi z największą starannością zaplanować szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.
4. Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy.
5. Bezbłędnie wykonuje ćwiczenia zwinnościowo - akrobatyczne (np. stanie na głowie, stanie na rękach, przrzut bokiem, piramidę dwójkową lub trójkową).
6. Potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny.
7. Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.
8. Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie.
9. Prawidłowo i technicznie wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej.
10. Potrafi wykorzystać nowoczesną technologię, np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej.
11. Planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.

Ocenę bardzo dobrą (5) otrzymuje uczeń, który:

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 – wystawianie, zbieg, i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo w ataku i w obronie.
2. Dobrze odgrywa rolę uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.
3. Potrafi zaplanować szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.
4. Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy.
5. Z pewnymi błędami wykonuje ćwiczenia zwinnościowo - akrobatyczne (np. stanie na głowie lub rekach z asekuracją , przrzut bokiem, piramidę dwójkową lub trójkową).
6. Potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny, nawet jeśli popełnia małe błędy.
7. Opracowuje i wykonuje (na miarę swoich możliwości) indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.
8. Potrafi wybierać i pokonać trasę biegu terenowego z elementami sportów na orientację.
9. Potrafi przekazać pałeczkę w biegu sztafetowym.
10. W miarę swoich możliwości umie wykorzystać nowoczesną technologię, np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej.
11. Planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.

Ocenę dobrą (4) otrzymuje uczeń, który:

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 – wystawianie, zbiecie, i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo w ataku i w obronie.
2. Stara się dobrze pełnić funkcję uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.
3. Na miarę swoich możliwości planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.
4. Podchodzi do wykonania wybranych ćwiczeń zwinnościowo - akrobatyczne (np. stanie na głowie lub rękach z asekuracją, przerzut bokiem, piramid dwójkowych lub trójkowych).
5. Stara się zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny, nawet jeśli popełnia małe błędy.
6. Na miarę swoich możliwości indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.
7. Przekazuje pałeczkę w biegu sztafetowym.
8. Stara się, w miarę swoich możliwości, wykorzystać nowoczesną technologię, np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej.
9. Przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.

Ocenę dostateczną (3) otrzymuje uczeń, który:

1. Nie stara się wykonać i zastosować w grze technicznych i taktycznych elementów: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – zwody, obronę, „każdy swego”, w siatkówce – wystawianie, zbiecie, i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo w ataku i w obronie.
2. Nie zależy mu na właściwym pełnieniu funkcji uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.
3. Nie potrafi zaplanować szkolnych rozgrywek sportowych według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.
4. Nie podchodzi do wykonania wybranych ćwiczeń zwinnościowo- akrobatyczne (np. stanie na głowie lub rękach z asekuracją, przerzut bokiem, piramid dwójkowych lub trójkowych).
5. Nie planuje i nie wykonuje dowolnego układu gimnastycznego.
6. Nie podchodzi do wykonania indywidualnie, w parze lub w zespole dowolnego układu tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.
7. Nie zależy mu na prawidłowym przekazaniu pałeczki w biegu sztafetowym.
8. Nie potrafi wykorzystać nowoczesnej technologii, np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej.
9. Nie potrafi przeprowadzić prostej rozgrzewki w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.

Ocenę dopuszczającą (2) otrzymuje uczeń, który:

1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych.
2. W czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę.
3. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności.

Ocenę niedostateczną (1) otrzymuje uczeń, który:

1. Nie wykonuje powierzonych mu na zajęciach zadań.
2. Nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie należy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych.

3. Lekceważy wszelkie próby zachęcania go do podjęcia jakiegokolwiek aktywności na zajęciach.

Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej

Ocenę celującą (6) otrzymuje uczeń, który:

1. Wyjaśnia zmiany, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.
2. Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.
3. Wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.
4. Omawia zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania.
5. Wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.
6. Potrafi scharakteryzować nowoczesne formy aktywności fizycznej.
7. Wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.
8. Wymienia najczęstsze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im.
9. Wskazuje zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych.
10. Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie.
11. Omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.
12. Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych.
13. Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśniowej.
14. Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.
15. Wyjaśnia, dlaczego należy ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty o różnej wielkości i różnym ciężarze.

Ocenę bardzo dobrą (5) otrzymuje uczeń, który:

1. Wyjaśnia niektóre zmiany, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.
2. Wymienia testy i do pomiaru sprawności fizycznej.
3. Omawia podstawowe zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania.
4. Wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.
5. Potrafi scharakteryzować jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej.
6. Wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.
7. Wymienia najczęstsze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im.
8. Wskazuje zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych.
9. Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie.
10. Omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu.
11. Omawia ogólne konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych.
12. Wymienia podstawowe przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśniowej.
13. Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.
14. Wyjaśnia ogólnie, dlaczego należy ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty o różnej wielkości i różnym ciężarze.

Ocenę dobrą (4) otrzymuje uczeń, który:

1. Nie potrafi wymienić zmian, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.
2. Nie potrafi wymienić testów do pomiaru sprawności fizycznej.
3. Omawia pojedyncze zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania.
4. Wymienia pojedyncze korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.
5. Wymienia ogólne przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.
6. Wskazuje zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych.
7. Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie.
8. Omawia ogólne konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych.
9. Wymienia jedną przyczynę otyłości.

Ocenę dostateczną (3) otrzymuje uczeń, który:

1. Nie potrafi wymienić zmian, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.
2. Nie potrafi wymienić testów do pomiaru sprawności fizycznej.
3. Omawia pojedyncze zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania.
4. Ma poważne trudności z podaniem konkretnej korzyści wynikającej z aktywności fizycznej w terenie.
5. Wymienia pojedyncze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.
6. Wskazuje pojedyncze zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych.
7. Ma problemy z wymienieniem konsekwencji zdrowotnych stosowania używek i substancji psychoaktywnych.
8. Wymienia jedną przyczynę otyłości.

Ocenę dopuszczającą (2) otrzymuje uczeń, który:

1. nie chce udzielić odpowiedzi na pytanie dotyczące sprawności czy okresu dojrzewania.
2. Nie widzi zagrożeń wynikających z uprawiania jakiegokolwiek sportu.
3. Nie udziela odpowiedzi na zadane pytania.
4. Nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości.
5. Nie wymienia zasad bezpieczeństwa.
6. Nie chce udzielić odpowiedzi na pytania dotyczące zdrowia.

Ocenę niedostateczną (1) otrzymuje uczeń, który:

1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadanych mu pytań.
2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości.
3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.

Zachowanie na zajęciach. Kompetencje społeczne.

Ocenę celującą (6) otrzymuje uczeń, który:

14. Prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, odznacza się wysoką kulturą osobistą.
15. Nigdy nie stosuje przemocy i nigdy nie używa wulgaryzmów.
16. Zawsze przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.
17. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.
18. **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.**
19. **Jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią.**
20. **Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.**
21. **Doskonale współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.**
22. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.
23. **Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.**
24. **Dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych.**
25. **Potrafi kreatywnie rozwiązywać problemy.**
26. **Motywuje innych do aktywności ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.**

Ocenę bardzo dobrą (5) otrzymuje 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. **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.**
6. **Stara się 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: 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 (4) 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 i empatię.**
9. Stara się szanować własne zdrowie nie palić 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 oraz osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.**

Ocenę dostateczną (3) otrzymuje uczeń, który:

1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego, często bywa nieżyczliwy i niekoleżeński.
2. Często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń.
3. Często stosuje przemoc wobec innych.
4. **Zdarzają mu się częste przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzją sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.**
5. **Nie stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.**
6. **Nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii.**
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.**
8. **Nie dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.**
9. **Nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemów.**
10. **Nie motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.**

Ocenę dopuszczającą (2) otrzymuje uczeń, który:

1. Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego: jest niekulturalny i agresywny wobec innych.
2. Bardzo często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń.
3. **Bardzo często zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania w i sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.**
4. **Zachowuje się niewłaściwie jako kibic, zawodnik i sędzia.**
5. **Nie współpracuje w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii.**
6. **Nie chce dokonać ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.**
7. **Nie rozwiązuje problemów, a nagminnie je stwarza.**
8. **Nie zależy mu na innych, mu na innych, także z różnymi potrzebami.**

Ocenę niedostateczną (1) otrzymuje uczeń, który:

1. Nagminnie łamie zasady współżycia 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.

Narzędzia do pomiaru i skala oceniania

Narzędzia do pomiaru

1. Obserwacja ucznia na zajęciach wychowania fizycznego.
2. Testy umiejętności ruchowych lub pojedyncze zadania ruchowe, sprawdzające postępy w opanowaniu 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 wykonania ww. próby**)

skala oceniania

- ocena celująca (6),
- ocena bardzo dobra (5),
- ocena dobra (4),
- ocena dostateczna (3),
- ocena dopuszczająca (2),
- ocena niedostateczna (1).