

**Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego
dla klasy 4 szkoły podstawowej.**

Obszar 1. Postawa ucznia (zaangażowanie)	
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą 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 staranie. 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 rozgrywkach sportowych.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany. 2. Jest systematycznie przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak stroju w półroczu). 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 otrzymuje uczeń, który:	1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach. 2. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się pięciokrotny brak stroju sportowego w półroczu).

	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 otrzymuje uczeń, który:	1. Na wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach. 2. Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć. 3. Często jest nieobecny na zajęciach. 4. Powierzone zadania 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 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, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.
Ocenę niedostateczną 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 i nagminnie opuszcza zajęcia.

Obszar 2. Umiejętności ruchowe	
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą 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 z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym. 2. Potrafi prawidłowo wykonać zagrywkę w tenisie stołowym. 3. Podczas minigier 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. 7. Technicznie bezbłędnie wykonuje skok w dal z rozbiegu. 8. Technicznie prawidłowo wykonuje z miejsca i z krótkiego rozbiegu rzut różnymi przyborami.
Ocenę bardzo dobrą 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 z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym. 2. Potrafi zastosować swoje umiejętności techniczne w minigrach. 3. Zorganizuje i przeprowadzi dowolną grę ruchową. 4. Z niewielkimi błędami wykona przewrót w przód, co najmniej z dwóch pozycji. 5. Wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny. 6. W miarę właściwie wykona skok w dal z miejsca lub z krótkiego rozbiegu. 7. Dość dobrze wykonuje z miejsca i z krótkiego rozbiegu rzut różnymi przyborami.
Ocenę dobrą 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 z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym. 2. Stosuje w miarę możliwości, umiejętności techniczne w minigrach. 3. Zorganizuje i przeprowadzi prostą zabawę lub grę ruchową. 4. Stara się wykonać przewrót w przód z dowolnej pozycji wyjściowej. 5. Wykonuje, w miarę swoich możliwości, dowolny układ gimnastyczny lub taneczny. 6. Wykonuje skok w dal z miejsca lub z krótkiego rozbiegu. 7. Wykonuje z miejsca i z krótkiego rozbiegu rzut różnymi przyborami.
Ocenę dostateczną 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 z miejsca, odbicia piłki oburącz sposobem górnym. 2. Nie potrafi zastosować swoich umiejętności technicznych w minigrach. 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 skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu. 7. Bez zaangażowania wykonuje rzut różnymi przyborami z miejsca i z krótkiego rozbiegu.
Ocenę dopuszczającą 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 otrzymuje uczeń, który:	1. Nie wykonuje na zajęciach żadnych powierzonych mu zadań. 2. Nie podchodzi do żadnych ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych. 3. Lekceważy wszelkie próby zachęcenia go do podjęcia jakiegokolwiek aktywności na zajęciach.

Obszar 3. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej	
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą 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 i boiska sportowego. 8. Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku. 9. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 10. Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka. 11. Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego. 12. Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej. 13. Wyjaśnia, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski. 14. Rozróżnia pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”.
Ocenę bardzo dobrą 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 i boiska sportowego. 8. Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku. 9. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 10. Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka. 11. Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego. 12. Wymienia poszczególne miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej. 13. Wyjaśnia ogólnie, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski. 14. Rozróżnia pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”.
Ocenę dobrą 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 i boiska sportowego. 8. Opisuje ogólnie zasady bezpiecznego poruszania się po boisku. 9. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 10. Rozpoznaje niektóre zdolności motoryczne człowieka. 11. Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego. 12. Wymienia pojedyncze miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej. 13. Nie potrafi do końca wyjaśnić, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski. 14. Myli pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”.
Ocenę dostateczną	1. Nie potrafi opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia.

otrzymuje uczeń, który:	2. Popełnia błędy przy opisywaniu piramidy żywienia i aktywności fizycznej. 3. Myli zasady zdrowego odżywiania. 4. Nie zna podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasad 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 i boiska sportowego. 8. Opisuje ogólnie zasady bezpiecznego poruszania się po boisku. 9. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 10. Nie rozpoznaje zdolności motorycznych człowieka. 11. Nie rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego. 12. Nie wymienia miejsc, obiektów i urządzeń w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej. 13. Nie potrafi wyjaśnić, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski. 14. Nie rozróżnia pojęć „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”.
Ocenę dopuszczającą 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 przyswojeniu nowych wiadomości. 4. Nie wymienia zasad bezpieczeństwa. 5. Nie zna żadnych regulaminów.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań. 2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości. 3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.

Obszar 4. Zachowanie na zajęciach. Kompetencje społeczne (zaznaczone zostały pogrubioną czcionką)	
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą 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: 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 samooceny możliwości psychoruchowych. 12. Potrafi kreatywnie rozwiązywać problemy. 13. Motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

Ocenę bardzo dobrą 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”: szanuje 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: 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 zasady „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 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 i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego: często bywa nieżyczliwy i niekoleżeński. 2. Często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażań. 3. Często stosuje przemoc wobec innych. 4. 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. 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 poczucie 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 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 wyrażen. 3. 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. 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 mi na innych, także z różnymi potrzebami.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Nagminnie łamie zasady współżycia społecznego. 2. Jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony na innych. 3. Używa bardzo wulgarного języka. 4. Stanowi zagrożenie dla innych. 5. Z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach.

**Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego
dla klasy 5-6 szkoły podstawowej.**

Obszar 1. Postawa ucznia (zaangażowanie)	
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą 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 staranie. 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 rozgrywkach sportowych.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany. 2. Jest systematycznie przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak stroju w półroczu). 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 otrzymuje uczeń, który:	1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach. 2. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się pięciokrotny brak stroju sportowego w półroczu).

	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 otrzymuje uczeń, który:	1. Na wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach. 2. Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć. 3. Często jest nieobecny na zajęciach. 4. Powierzone zadania 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 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, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.
Ocenę niedostateczną 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 i nagminnie opuszcza zajęcia.

Obszar 2. Umiejętności ruchowe	
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą 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 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. 2. Podczas minigier 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. Prawidłowo wykonuje ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne: stanie na rękach, stanie na głowie, przerzut bokiem. 7. Prawidłowo wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem. 8. Wykonuje proste kroki i figury wybranego tańca regionalnego i nowoczesnego. 9. Prawidłowo technicznie wykonuje dowolny skok przez przyrząd (skrzynię kozioł) z asekuracją. 10. Prawidłowo wykonuje technikę startu niskiego. 11. Technicznie bezbłędnie wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody. 12. Technicznie bezbłędnie wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu. 13. Przeprowadza opracowany przez siebie fragment rozgrzewki.

Ocenę bardzo dobrą 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 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. 2. Podczas minigier potrafi zaprezentować swoje umiejętności techniczne. 3. W gronie 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-akrobatyczne: stanie na rękach, stanie na głowie, przerzut bokiem. 7. W miarę prawidłowo wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem. 8. Na miarę swoich możliwości wykonuje proste kroki i figury wybranego tańca regionalnego i nowoczesnego. 9. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje dowolny skok przez przyrząd (skrzynię kozioł) z asekuracją. 10. Prawidłowo wykonuje technikę startu niskiego. 11. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody. 12. Technicznie prawidłowo wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu. 13. Przeprowadza fragment rozgrzewki.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. W miarę swoich możliwości wykonuje, stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i 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. 2. Na miarę możliwości stosuje swoje umiejętności w minigrach . 3. W gronie rówieśników potrafi przeprowadzić prostą grę sportową lub rekreacyjną.

	4. Stara się wykonać przewrót w przód z marszu. 5. Stara się wykonać przewrót w tył z przysiadu. 6. Podchodzi do wykonania ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych: stanie na rękach, stanie na głowie, przerzut bokiem. 7. Stara się wykonać układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem. 8. Na miarę swoich możliwości wykonuje proste kroki i figury wybranego tańca regionalnego i nowoczesnego. 9. Stara się wykonać dowolny skok przez przyrząd (skrzynię kozioł) z asekuracją. 10. W miarę prawidłowo wykonuje technikę startu niskiego. 11. Z pewnymi błędami technicznymi wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody. 12. W miarę prawidłowo technicznie wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu. 13. Na miarę swoich możliwości przeprowadza fragment rozgrzewki.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Nie stara się wykonać czy zastosować w grze: kozłowania piłki w miejscu i 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 piłką do bramki w ruchu, odbicia piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegrania „na trzy”, zagrywki ze zmniejszonej odległości, rzutu i chwytu ringo. 2. Nie stosuje swoich umiejętności w minigrach . 3. W gronie rówieśników nie potrafi przeprowadzić prostej gry sportowej lub rekreacyjnej. 4. Nie stara się wykonać przewrotu w przód z marszu. 5. Nie stara się wykonać przewrotu w tył z przysiadu. 6. Nie podchodzi do wykonania ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych: stania na rękach, stania na głowie, przerzutu bokiem. 7. Nie podchodzi do wykonania układu ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem. 8. Nie umie wykonać prostych kroków i figury żadnego tańca. 9. Bez jakiegokolwiek zaangażowania wykonuje dowolny skok przez przyrząd (skrzynię kozioł) z asekuracją. 10. Technikę startu niskiego wykonuje z licznymi błędami.

	11. Z licznymi błędami wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody. 12. Z licznymi błędami technicznymi wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu. 13. Nie przeprowadza rozgrzewki.
Ocenę dopuszczającą 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 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 zachęcenia go do podjęcia jakiegokolwiek aktywności na zajęciach.

Obszar 3. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej	
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	1. Wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała. 2. Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych. 3. Zna podstawowe zasady taktyki w obronie i ataku. 4. Wymienia zalecane dla jego wieku aktywności fizyczne. 5. Definiuje i opisuje zasady rozgrzewki. 6. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 7. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach.

	8. Wyjaśnia pojęcie zdrowia. 9. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia. 10. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu. 11. Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą. 12. Omawia zasady aktywnego wypoczynku.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Wskazuje niektóre grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała. 2. Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych. 3. Zna niektóre zasady taktyki w obronie i ataku. 4. Opisuje własnymi słowami zasady rozgrzewki. 5. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 6. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach. 7. Wyjaśnia własnymi słowami pojęcie zdrowia. 8. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu. 9. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia. 10. Omawia ogólne sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą. 11. Omawia w taki sposób, jak umie zasady aktywnego wypoczynku.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Myli grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała. 2. Wymienia pojedyncze przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych. 3. Nie zna podstawowych zasad taktyki w obronie i ataku. 4. Opisuje własnymi słowami zasady rozgrzewki. 5. Zna ogólne zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach. 6. Wyjaśnia, jak potrafi, pojęcia zdrowia. 7. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu. 8. Omawia ogólne sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą.

	11. Omawia w taki sposób, jak umie zasady aktywnego wypoczynku.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Nie potrafi wskazać grup mięśniowych odpowiedzialnych za prawidłową postawę ciała. 2. Wymienia pojedyncze przepisy gier sportowych. 3. Nie zna zasad taktyki w obronie i ataku. 4. Nie potrafi opisać zasad rozgrzewki. 5. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 6. Zna pojedyncze zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach. 7. Nie potrafi wyjaśnić pojęcia zdrowia. 8. Nie wymienia zasad i metod hartowania organizmu. 9. Nie potrafi wymienić sposobów ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą. 11. Myli zasady aktywnego wypoczynku.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	1. Nie chce wymienić podstawowych grup mięśniowych odpowiedzialnych za prawidłową postawę ciała. 2. Nie zna regulaminów obowiązujących w szkole. 3. Nie udziela odpowiedzi na zadawane 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 otrzymuje uczeń, który:	1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na zadawane mu pytania. 2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości. 3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.

Obszar 4. Zachowanie na zajęciach. Kompetencje społeczne (zaznaczone zostały pogrubioną czcionką)	
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą 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: 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 samooceny możliwości psychoruchowych. 12. Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy. 13. Motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

Ocenę bardzo dobrą 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”: szanuje 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: 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 zasady „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 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 i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.
Ocenę dostateczną 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 decyzjom 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 poczucie 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 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 do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w 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 mi na innych, także z różnymi potrzebami.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Nagminnie łamie zasady współżycia społecznego. 2. Jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony na innych. 3. Używa bardzo wulgarного języka. 4. Stanowi zagrożenie dla innych. 5. Z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach.

**Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego
dla klasy 7-8 szkoły podstawowej.**

Obszar 1. Postawa ucznia (zaangażowanie)	
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą 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 staranie. 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 rozgrywkach sportowych.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany. 2. Jest systematycznie przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak stroju w półroczu). 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 otrzymuje uczeń, który:	1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach. 2. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się pięciokrotny brak stroju sportowego w półroczu).

	3. Dość często jest nieobecny na zajęciach. 4. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych. 5. Na zajęcia pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie. 6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Na wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach. 2. Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć. 3. Często jest nieobecny na zajęciach. 4. Powierzone zadania 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 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, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.
Ocenę niedostateczną 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 i nagminnie opuszcza zajęcia.

Obszar 2. Umiejętności ruchowe	
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	1. Bezbłędnie wykonuje, stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: w koszykówce, w 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. 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 wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut 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 ruchowej. 8. Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie. 9. Prawidłowo technicznie wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym. 10. Prawidłowo wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub z belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną. 11. Potrafi wykorzystać nowoczesną technologię, np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej. 12. Planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Z niewielkimi błędami wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: w koszykówce, w 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. 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 wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut 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 ruchowej. 8. Potrafi wybrać i pokonać trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie. 9. Potrafi przekazać pałeczkę w biegu sztafetowym. 10. W miarę prawidłowo wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub z belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną. 11. W miarę swoich możliwości umie wykorzystać nowoczesną technologię, np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej. 12. Planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Na miarę swoich możliwości wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: w koszykówce, w 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. 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 wykonywania wybranych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatyczne (np. stania na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzutu bokiem, piramid dwójkowych lub trójkowych). 5. Stara się zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny, nawet jeśli popełnia małe błędy.

	6. Na miarę swoich możliwości wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności ruchowej. 7. Przekazuje pałeczkę w biegu sztafetowym. 8. Stara się prawidłowo wykonać skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub z belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną. 9. Stara się w miarę swoich możliwości wykorzystać nowoczesną technologię, np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe do diagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej. 10. Przeprowadza prostą rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Nie stara się wykonać i zastosować w grze technicznych i taktycznych elementów: w koszykówce, w piłce ręcznej i piłce nożnej – zwodów, obrony „każdy swego”, w siatkówce – wystawienia, zbita i odbioru piłki ; ustawiać się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. 2. Nie zależy mu na właściwym pełnieniu funkcji uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędziego. 3. Nie potrafi zaplanować szkolnych rozgrywek sportowych według systemu pucharowego i „każdy z każdym”. 4. Nie podchodzi do wykonywania wybranych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatyczne (np. stania na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzutu 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 dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności ruchowej. 7. Nie zależy mu na prawidłowym przekazaniu pałeczki w biegu sztafetowym. 8. Skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub z belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną wykonuje opieszale i niestarannie. 9. Nie potrafi wykorzystać nowoczesnej technologii, np. urządzenia monitorującego, aplikacji internetowych do diagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej. 10. Nie potrafi przeprowadzić prostej rozgrzewki w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.

Ocenę dopuszczającą 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 otrzymuje uczeń, który:	1. Nie wykonuje powierzonych mu na zajęciach zadań. 2. Nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych. 3. Lekceważy wszelkie próby zachęcenia go do podjęcia jakiegokolwiek aktywności na zajęciach.

Obszar 3. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej	
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą 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 redukowania 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 otrzymuje uczeń, który:	1. Wyjaśnia niektóre zmiany, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego. 2. Wymienia testy 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 redukowania nadmiernego stresu. 11. Omawia ogólnie 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 stosować zasady ergonomii do podnoszenia i przenoszenia przedmiotów o różnej wielkości i ciężarze.
Ocenę dobrą 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 ogólnie 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 ogólnie konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych. 9. Wymienia jedną przyczynę otyłości.
Ocenę dostateczną 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. Nie potrafi wymienić czynników, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie. 8. Ma problemy z wymienieniem konsekwencji zdrowotnych stosowania używek i substancji psychoaktywnych. 9. Wymienia jedną przyczynę otyłości.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	1. Nie chce udzielić odpowiedzi na pytania dotyczące sprawności fizycznej czy okresu dojrzewania. 2. Nie widzi zagrożeń wynikających z uprawiania jakiegokolwiek sportu 3. Nie udziela odpowiedzi na zadawane 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 otrzymuje uczeń, który:	1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań. 2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości. 3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.
--	---

Obszar 4. Zachowanie na zajęciach. Kompetencje społeczne (zaznaczone zostały pogrubioną czcionką)	
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą 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: 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 samooceny możliwości psychoruchowych. 12. Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy. 13. Motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.
Ocenę bardzo dobrą 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”: szanuje 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: 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 zasady „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 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 i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego: często bywa nieżyczliwy i niekoleżeński. 2. Często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażań. 3. Często stosuje przemoc wobec innych. 4. 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. 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 poczucie 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 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 do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w 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 mi na innych, także z różnymi potrzebami.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Nagminnie łamie zasady współżycia społecznego. 2. Jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony na innych. 3. Używa bardzo wulgarного języka. 4. Stanowi zagrożenie dla innych. 5. Z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach.