**Kryteria oceniania dla klasy VII-VIII**

***Obszar 1. Postawa ucznia (zaangażowanie)***

**Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:**

* wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach;
* jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy);
* wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania;
* powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie;
* systematycznie uczęszcza na zajęcia;
* przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu;
* chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych;
* jest zaangażowany w działalność sportową szkoły;
* chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego;
* chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych.

**Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:**

* na zajęciach jest aktywny i zaangażowany;
* jest przygotowany do zajęć;
* starannie i sumiennie wykonuje powierzone zadania;
* systematycznie uczęszcza na zajęcia;
* przestrzega zasad fair play na boisku;
* dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych;
* pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.

**Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:**

* nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach;
* z reguły jest przygotowany do zajęć;
* dość często jest nieobecny na zajęciach;
* potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych;
* w zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie;
* nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.

**Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:**

* nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach;
* bywa bardzo często nie przygotowany do zajęć;
* często jest nieobecny na zajęciach;
* powierzone zadania wykonuje niestarannie i niedbale;
* nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych;
* nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje sprzętu sportowego.

**Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:**

* na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności;
* regularnie jest nieprzygotowany do zajęć;
* bardzo często opuszcza zajęcia;
* powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.

**Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:**

* na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań;
* wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu;
* nigdy nie jest przygotowany do zajęć;
* samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia.

***Obszar 2. Umiejętności ruchowe***

**Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:**

* bezbłędnie wykonuje, stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy : w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej- zwody, obronę ,,każdy swego”, w siatkówce – wystawienie, zbicie i odbiór piłki, ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie,
* jest przykładem wzorowego uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia,
* potrafi z największą starannością zaplanować szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i ,,każdy z każdym,”
* uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy,
* bezbłędnie wykonuje wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (np., stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramidę dwójkową lub trójkową),
* potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny,
* opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej,
* wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie,
* prawidłowo technicznie wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym,
* prawidłowo wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną,
* potrafi wykorzystać nowoczesną technologię, np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej,
* planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.

**Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:**

* z niewielkimi błędami wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy : w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej- zwody, obronę ,,każdy swego”, w siatkówce – wystawienie, zbicie i odbiór piłki, ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie,
* dobrze odgrywa rolę uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia,
* potrafi zaplanować szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i ,,każdy z każdym,”
* uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy,
* z pewnymi błędami wykonuje wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (np., stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramidę dwójkową lub trójkową),
* potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny, nawet jeśli popełnia małe błędy,
* opracowuje i wykonuje ( na miarę swoich możliwości) indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej,
* potrafi wybrać i pokonać trasę biegu terenowego z elementami sportów na orientację,
* potrafi przekazać pałeczkę w biegu sztafetowym,
* w miarę prawidłowo wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną,
* w miarę swoich możliwości umie wykorzystać nowoczesną technologię, np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej,
* planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.

**Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:**

* na miarę swoich możliwości wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy : w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej- zwody, obronę ,,każdy swego”, w siatkówce – wystawienie, zbicie i odbiór piłki, ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie,
* stara się dobrze pełnić funkcję uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia,
* na miarę swoich możliwości planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i ,,każdy z każdym,”
* podchodzi do wykonywania wybranych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych (np., stania na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzutu bokiem, piramid dwójkowych lub trójkowych ),
* stara się zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny, nawet jeśli popełnia małe błędy,
* na miarę swoich możliwości wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej,
* przekazuje pałeczkę w biegu sztafetowym,
* stara się prawidłowo wykonać skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną,
* stara się , w miarę swoich możliwości , wykorzystać nowoczesną technologię, np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej,
* przeprowadza prostą rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.

**Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:**

* nie stara się wykonać i zastosować w grze technicznych i taktycznych elementów :

w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej- zwodów, obrony ,,każdy swego”, w siatkówce – wystawienia, zbicia i odbioru piłki, ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie,

* nie zależy mu na właściwym pełnieniu funkcji uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia,
* nie potrafi zaplanować szkolnych rozgrywek sportowych według systemu pucharowego i ,,każdy z każdym,”
* nie podchodzi do wykonywania wybranych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych (np., stania na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzutu bokiem, piramid dwójkowych lub trójkowych ),
* nie planuje i nie wykonuje dowolnego układu gimnastycznego,
* nie podchodzi do wykonania indywidualnie, w parze lub w zespole dowolnego układu tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej,
* nie zależy mu na prawidłowym przekazaniu pałeczki w biegu sztafetowym,
* skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną wykonuje opieszale i niestarannie,
* nie potrafi wykorzystać nowoczesnej technologii, np. urządzenia monitorującego, aplikacji internetowych, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej,
* nie potrafi przeprowadzić prostej rozgrzewki w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.

**Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:**

* nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych,
* w czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę,
* nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności,

**Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:**

* nie wykonuje powierzonych mu na zajęciach zadań,
* nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych,
* lekceważy wszelkie próby zachęcenia go do podjęcia jakiejkolwiek aktywności na zajęciach.

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

**Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:**

* wyjaśnia zmiany, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego,
* wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej,
* wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego,
* omawia zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania,
* wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie,
* potrafi scharakteryzować nowoczesne formy aktywności fizycznej,
* wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych,
* wymienia najczęstsze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im,
* wskazuje zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych,
* wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie,
* omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny,
* omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych,
* wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśniowej,
* wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania,
* wyjaśnia, dlaczego należy ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty o różnej wielkości i różnym ciężarze.

**Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:**

* wyjaśnia niektóre zmiany, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego,
* wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej,
* omawia podstawowe zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania,
* wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie,
* potrafi scharakteryzować jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej,
* wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych,
* wymienia najczęstsze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im,
* wskazuje zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych,
* wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie,
* omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu,
* omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych,
* wymienia podstawowe przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśniowej,
* wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania,
* wyjaśnia ogólnie, dlaczego należy stosować zasady ergonomii do podnoszenia przedmiotów o różnej wielkości i ciężarze.

**Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:**

* nie potrafi wymienić zmian, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego,
* nie potrafi wymienić testów do pomiaru sprawności fizycznej,
* omawia pojedyncze zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania,
* wymienia pojedyncze korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie,
* wymienia ogólnie przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych,
* wskazuje zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych,
* wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie,
* omawia ogólnie konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych,
* wymienia jedną przyczynę otyłości.

**Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:**

* nie potrafi wymienić zmian, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego,
* nie potrafi wymienić testów do pomiaru sprawności fizycznej,
* omawia pojedyncze zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania,
* ma poważne trudności z podaniem konkretnej korzyści wynikającej z aktywności fizycznej w terenie,
* wymienia pojedyncze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych,
* wskazuje pojedyncze zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych,
* nie potrafi wymienić czynników, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie,
* ma problemy z wymienieniem konsekwencji zdrowotnych stosowania używek i substancji psychoaktywnych,
* wymienia jedną przyczynę otyłości.

**Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:**

* nie chce udzielić odpowiedzi na pytania dotyczące sprawności fizycznej czy okresu dojrzewania,
* nie widzi zagrożeń wynikających z uprawiania jakiegokolwiek sportu,
* nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania,
* nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości,
* nie wymienia zasad bezpieczeństwa,
* nie chce udzielić odpowiedzi na pytania dotyczące zdrowia.

**Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:**

* z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań,
* nie chce przyswoić żadnych wiadomości,
* lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.

***Obszar 4. Zachowanie na zajęciach. Kompetencje społeczne.***

**Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:**

* prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, odznacza się wysoką kulturą osobistą;
* nigdy nie stosuje przemocy i nigdy nie używa wulgaryzmów;
* zawsze przestrzega ustalonych zasad i regulaminów;
* troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych;
* 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;
* jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią;
* właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
* doskonale współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię;
* szanuje własne zdrowie;
* identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
* dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych;
* potrafi kreatywnie rozwiązywać problemy;
* motywuje innych do aktywności fizycznej.

**Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:**

* jest koleżeński i kulturalny wobec innych;
* zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych;
* stara się przestrzegać ustalonych zasad i regulaminów;
* troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych;
* 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;
* stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią;
* raczej właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
* współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię;
* szanuje własne zdrowie;
* identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
* dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych;
* potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy;
* stara się motywować innych do aktywności fizycznej.

**Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:**

* swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń;
* zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych;
* czasami nie przestrzega ustalonych zasad i regulaminów;
* nie zawsze troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych;
* zdarzają mu się przypadki nie stosowania 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;
* stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią;
* stara się właściwie zachowywać się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
* stara się współpracować w grupie szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię;
* stara się szanować własne zdrowie;
* stara się identyfikować swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planując sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
* dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych;
* stara się kreatywnie rozwiązywać problemy;
* stara się motywować innych do aktywności fizycznej.

**Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:**

* wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego: często bywa nieżyczliwy i niekoleżeński;
* często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń;
* często stosuje przemoc wobec innych;
* zdarzają mu się częste przypadki nie stosowania 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;
* nie stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią;
* nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii;
* nie identyfikuje swoich mocnych stron, nie buduje poczucia własnej wartości, nie planuje sposobów rozwoju oraz nie ma świadomości słabych stron, nad którymi należy pracować;
* nie dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych;
* nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemów;
* nie motywuje innych do aktywności fizycznej.

**Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:**

* wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego: jest niekulturalny i agresywny wobec innych;
* bardzo często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń;
* bardzo często zdarzają mu się przypadki nie stosowania 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;
* zachowuje się nie właściwie jako kibic, zawodnik i sędzia;
* nie współpracuje w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii;
* nie chce dokonać ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych;
* nie rozwiązuje problemów , a nagminnie je stwarza;
* nie zależy mu na innych.

**Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:**

* nagminnie łamie zasady współżycia społecznego;
* jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych;
* używa bardzo wulgarnego języka;
* stanowi zagrożenie dla innych;
* z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach.