

WYMAGANIA EDUKACYJNE na poszczególne oceny

z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO dla uczniów klas IV - VIII

rok szkolny 2020/2021

kl. IV-V

OBSZAR 1. Postawa ucznia, zaangażowanie, zachowanie, kompetencje społeczne na zajęciach lekcyjnych.

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny. – wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach – jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój) – wkłada bardzo duży wysiłek w wykonywanie zadania – powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie – systematycznie uczęszcza na zajęcia – przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu – chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych
Ocenę celującą	– jest zaangażowany w działalność sportową szkoły
otrzymuje uczeń, który :	– chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego – chętnie reprezentuje szkołę w rozrywkach sportowych – zawsze przestrzega ustalonych reguł i zasad postępowania – prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, odznacza się wysoką kulturą osobistą – doskonale potrafi współpracować na boisku i poza nim, stosuje zasadę „czystej gry” – jest odpowiedzialny za zdrowie własne i innych – nie stosuje żadnych używek oraz stosuje zasady bezpieczeństwa – właściwie pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica

	– doskonale współpracuje grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych ,wykazuje asertywność i empatię
	-motywuje innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych
	– na zajęciach jest aktywny i zaangażowana
	– jest przygotowany do zajęć(dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze)
	– staranie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania
	– systematycznie uczęszcza na zajęcia
	– przestrzega zasad fair play na boisku
Ocenę bardzo dobrą	– dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych
otrzymuje uczeń ,który:	– jest koleżeński i kulturalny wobec innych
	– stara się stosować zasadę „czystej gry”
	– jest odpowiedzialny za zdrowie własne i– nie stosuje żadnych używek oraz stosuje zasady bezpieczeństwa
	– stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem
	– współpracuje grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych ,wykazuje asertywność i empatię
	– stara się motywować innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych
	– nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach
	– z reguły jest przygotowany do zajęć(dopuszcza się pięciokrotny brak stroju sportowego w semestrze)
Ocenę dobrą	– dość często jest nieobecny na zajęciach
otrzymuje uczeń ,który:	– potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych
	– w zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie
	– nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego
	-zdarzają mu się przypadki nie stosowania zasad „ czystej gry”

- stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem
- stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych ,wykazywać asertywność i empatię
- stara się motywować innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych

- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach
- bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć
- często jest nieobecny na zajęciach
- powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale
- nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego

Ocenę
dostateczną

otrzymuje uczeń
,który:

- nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych
- nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego
- zdarzają mu się częste przypadki nie stosowania zasad „ czystej gry”
- nie stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem
- nie stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych ,wykazywać asertywność i empatię
- nie się motywować innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych
- na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności
- regularnie nie jest przygotowany do zajęć

Ocenę
dopuszczającą

otrzymuje uczeń
,który:

- bardzo często opuszcza zajęcia
- powierzone mu zadanie wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego ,co robi
- bardzo często zdarzają mu się przypadki nie stosowania zasad „ czystej gry”
- zachowuje się niewłaściwie jako zawodnik, sędzia i kibic.

	– nie współpracuje w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych ,wykazywać asertywność i empatię – nie zależy mu na innych , także z różnymi potrzebami – na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań – wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu – do zajęć nigdy nie jest przygotowany -samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń ,który:	– nagminnie łamie zasady współżycia społecznego – jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych – używa bardzo wulgarnego języka -z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach

OBSZAR 2. Umiejętności ruchowych i sprawności ucznia

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny. – wkłada duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i użytecznych – potrafi prawidłowo opisać własną postawę ciała – stosuje prawidłowo technikę w grze: kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w biegu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednoręcz i oburęcz, rzutu piłki do kosza, rzutu i strzału do bramki, odbicia piłki sposobem górnym i dolnym
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który :	– w większości osiąga wysokie wyniki z testów sprawnościowych : bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem – stosuje prawidłową technikę podczas gry w : tenisa stołowego, unihokeja, badmintona i inne gry rekreacyjne. – wykonuje bezbłędnie przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego – inicjuje i organizuje dowolną zabawę lub grę ruchową

	– stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i użytecznych – opisuje ogólnie własną postawę ciała
Ocenę bardzo dobrą	– stosuje w grze w miarę poprawnie: kozłowanie piłki prawą i lewą w biegu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzutu piłki do kosza, rzutu i strzału do bramki, odbicia piłki sposobem górnym
otrzymuje uczeń, który:	– w większości osiąga bardzo dobre wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem – stosuje w miarę prawidłową technikę podczas gry w : tenisa stołowego, unihokeja, badmintona i inne gry rekreacyjne. – potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową – z drobnymi błędami wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego – nie wykazuje specjalnego zaangażowania w opanowanie nowych umiejętności ruchowych – z pomocą nauczyciela omawia własną postawę ciała – stosuje w grze tylko niektóre elementy techniczne z gier sportowych
Ocenę dobrą	– w większości osiąga dobre wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 3 kg z ustawienia tyłem
otrzymuje uczeń, który:	– w miarę swoich możliwości uczestniczy w niektórych grach rekreacyjnych – potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową – przewrotu w przód wykonuje z błędami – nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych – nie potrafi opisać własnej postawy ciała
Ocenę dostateczną	– nie potrafi lub nie chce zastosować prawidłowej techniki gry w grach sportowych lub rekreacyjnych
otrzymuje uczeń, który:	– w większości osiąga pozytywne wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem

	– nie potrafi zorganizować dowolnej zabawy ruchowej – podejmuje próby wykonania przewrotu w przód – nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych i rekreacyjnych
Ocenę dopuszczającą	– w czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę
otrzymuje uczeń, który:	– osiąga pozytywne wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem – nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach
Ocenę niedostateczną	– nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych
otrzymuje uczeń, który:	– nie przystępuje do testów sprawnościowych – nie uczestniczy w zajęciach

OBSZAR 3. Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej i fizycznej

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny. -wymienia zasady czystej gry w sporcie oraz wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej -bardzo dobrze zna i omawia zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia – potrafi dokładnie opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej
Ocenę celującą	-zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych, dyskotek
otrzymuje uczeń, który :	-zna i stosuje przepisy gier i zabaw sportowych -zna nazwiska wybitnych polskich sportowców -omawia prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego – doskonale zna ,omawia i umie zastosować zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia – doskonale zna ,omawia i stosuje zasady aktywnego wypoczynku

	– doskonale zna i zawsze stosuje zasady higieny osobistej – doskonale zna, omawia i stosuje zasady poruszania się po drogach ,jako pieszy, rowerzysta, itd. -zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk -wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia – wyjaśnia co symbolizuje flaga i znicz olimpijski -wymienia zasady bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych, dyskotek – potrafi opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej -zna i stosuje podstawowe przepisy gier i zabaw sportowych -podaje niektóre nazwiska wybitnych polskich sportowców – zna prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego
Ocenę bardzo dobrą	-bardzo dobrze zna i omawia zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia
otrzymuje uczeń ,który:	– bardzo dobrze zna i omawia zasady aktywnego wypoczynku – bardzo dobrze zna i stosuje zasady higieny osobistej – bardzo dobrze zna i stosuje zasady poruszania się po drogach ,jako pieszy, rowerzysta, itd. -zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk -wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia – wyjaśnia ogólnie co symbolizuje flaga i znicz olimpijski -wymienia niektóre zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych – potrafi krótko opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej
Ocenę dobrą	-zna i umie zastosować, niektóre przepisy gier i zabaw sportowych
otrzymuje uczeń ,który:	-zna ogólne zasady zachowania się w roli zawodnika i kibica sportowego – zna zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia – zna zasady aktywnego wypoczynku

- zna , stosuje zasady higieny osobistej, ale zdarza mu się o nich zapomnieć
- częściowo zna i stosuje zasady poruszania się po drogach , jako pieszy, rowerzysta, itd.
- zna pobieżnie regulaminy sali gimnastycznej i boisk
- wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia
- nie potrafi do końca wyjaśnić co symbolizuje flaga i znicz olimpijski
- potrafi z pomocą nauczyciela wymienić zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych
- słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych, ale stara się je stosować,
- potrafi wymienić zasad zachowania się w roli zawodnika
- częściowo zna zasady aktywnego wypoczynku

Ocenę dostateczną – zna , ale nie zawsze stosuje zasady higieny osobistej

- otrzymuje uczeń ,który:
- częściowo zna zasady poruszania się po drogach jako pieszy, rowerzysta, itd.
 - popełnia błędy przy opisywaniu piramidy żywienia i aktywności fizycznej
 - słabo zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk
 - wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia
 - nie potrafi wyjaśnić co symbolizuje flaga i znicz olimpijski
 - potrafi z pomocą nauczyciela wymienić, niektóre podstawowe zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych

Ocenę dopuszczającą – bardzo słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych i nie potrafi ich zastosować

- otrzymuje uczeń ,który:
- z pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady aktywnego wypoczynku
 - słabo zna i rzadko stosuje zasady higieny osobistej

	– z pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady poruszania się po drogach jako pieszy i częściowo rowerzysta.
	-niezależny mu na przyswajaniu nowych wiadomości
	-nie zna żadnych regulaminów
	–z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań
Ocenę niedostateczną	–nie chce przyswoić żadnych wiadomości dotyczących wychowania fizycznego
otrzymuje uczeń ,który:	-lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat
	-bardzo słabo zna zasady higieny osobistej i ich nie stosuje.
	– z dużą pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady poruszania się po drogach jako pieszy

kl. VI

OBSZAR 1. Postawa ucznia, systematyczność i aktywność na rzecz kultury fizycznej na zajęciach lekcyjnych i fakultatywnych

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny. – wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach – jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój) – wkłada bardzo duży wysiłek w wykonywanie zadania
Ocenę celującą	– powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie
otrzymuje uczeń, który :	– 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 rozrywkach sportowych
- zawsze przestrzega ustalonych reguł i zasad postępowania
- doskonale potrafi współpracować na boisku i poza nim
- jest odpowiedzialny za zdrowie własne i innych – nie stosuje żadnych używek oraz stosuje zasady bezpieczeństwa
- właściwie pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica
- na zajęciach jest aktywny i zaangażowany
- jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze)

Ocenę bardzo dobrą

otrzymuje uczeń
,który:

- staranie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania
- systematycznie uczęszcza na zajęcia
- przestrzega zasad fair play na boisku
- dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych
- nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach
- z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się pięciokrotny brak stroju sportowego w semestrze)

Ocenę dobrą

otrzymuje uczeń
,który:

- dość często jest nieobecny na zajęciach
- potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych
- w zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie
- nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego
- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach
- bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć

Ocenę dostateczną

otrzymuje uczeń
,który:

- często jest nieobecny na zajęciach
- powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale
- nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego
- nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych
- nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego

	– na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności
Ocenę dopuszczającą	– regularnie nie jest przygotowany do zajęć
otrzymuje uczeń ,który:	– bardzo często opuszcza zajęcia
	– powierzone mu zadanie wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego ,co robi
	– na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań
Ocenę niedostateczną	– wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu
otrzymuje uczeń ,który:	– do zajęć nigdy nie jest przygotowany
	-samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia

OBSZAR 2. Poziom umiejętności ruchowych, sprawności ucznia

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
	– wkłada duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i użytecznych
	– potrafi prawidłowo opisać własną postawę ciała
	– stosuje prawidłowo technikę w grze: kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w biegu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzutu piłki do kosza, rzutu i strzału do bramki, odbicia piłki sposobem górnym i dolnym
Ocenę celującą	
otrzymuje uczeń, który :	– w większości osiąga wysokie wyniki z testów sprawnościowych : bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem
	– stosuje prawidłową technikę podczas gry w : tenisa stołowego, unihokeja, badmintona i inne gry rekreacyjne.
	– wykonuje bezbłędnie przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
	– inicjuje i organizuje dowolną zabawę lub grę ruchową
Ocenę bardzo dobrą	– stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i użytecznych

otrzymuje uczeń – opisuje ogólnie własną postawę ciała ,który:

- stosuje w grze w miarę poprawnie: kozłowanie piłki prawą i lewą w biegu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzutu piłki do kosza, rzutu i strzału do bramki, odbicia piłki sposobem górnym
- w większości osiąga bardzo dobre wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem
- stosuje w miarę prawidłową technikę podczas gry w : tenisa stołowego, unihokeja, badmintona i inne gry rekreacyjne.
- potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową
- z drobnymi błędami wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego
- nie wykazuje specjalnego zaangażowania w opanowanie nowych umiejętności ruchowych
- z pomocą nauczyciela omawia własną postawę ciała
- stosuje w grze tylko niektóre elementy techniczne z gier sportowych

Ocenę dobrą

otrzymuje uczeń ,który:

- w większości osiąga dobre wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 3 kg z ustawienia tyłem
- w miarę swoich możliwości uczestniczy w niektórych grach rekreacyjnych
- potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową
- przewrotu w przód wykonuje z błędami
- nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych
- nie potrafi opisać własnej postawy ciała

Ocenę dostateczną

otrzymuje uczeń ,który:

- nie potrafi lub nie chce zastosować prawidłowej techniki gry w grach sportowych lub rekreacyjnych
- w większości osiąga pozytywne wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem
- nie potrafi zorganizować dowolnej zabawy ruchowej
- podejmuje próby wykonania przewrotu w przód

Ocenę dopuszczającą	– nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych i rekreacyjnych
otrzymuje uczeń, który:	– w czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę
	– osiąga pozytywne wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem
	– nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach
Ocenę niedostateczną	– nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych
otrzymuje uczeń, który:	– nie przystępuje do testów sprawnościowych
	– nie uczestniczy w zajęciach

OBSZAR 3. Wiadomości z zakresu edukacji fizycznej

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
	-wymienia zasady czystej gry w sporcie oraz wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej
	-zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych, dyskotek
	-zna i stosuje przepisy gier i zabaw sportowych
	-zna nazwiska wybitnych polskich sportowców
Ocenę celującą	-omawia prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego
otrzymuje uczeń, który :	– doskonale zna ,omawia i umie zastosować zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia
	– doskonale zna ,omawia i stosuje zasady aktywnego wypoczynku
	– doskonale zna i zawsze stosuje zasady higieny osobistej
	– doskonale zna, omawia i stosuje zasady poruszania się po drogach ,jako pieszy, rowerzysta, itd.
Ocenę bardzo dobrą	-wymienia zasady bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych, dyskotek
	-zna i stosuje podstawowe przepisy gier i zabaw sportowych
otrzymuje uczeń, który:	-podaje niektóre nazwiska wybitnych polskich sportowców

	– zna prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego -bardzo dobrze zna i omawia zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia – bardzo dobrze zna i omawia zasady aktywnego wypoczynku – bardzo dobrze zna i stosuje zasady higieny osobistej – bardzo dobrze zna i stosuje zasady poruszania się po drogach ,jako pieszy, rowerzysta, itd. -wymienia niektóre zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych -zna i umie zastosować, niektóre przepisy gier i zabaw sportowych -zna ogólne zasady zachowania się w roli zawodnika i kibica sportowego
Ocenę dobrą	– zna zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia
otrzymuje uczeń ,który:	– zna zasady aktywnego wypoczynku – zna , stosuje zasady higieny osobistej, ale zdarza mu się o nich zapomnieć – częściowo zna i stosuje zasady poruszania się po drogach , jako pieszy, rowerzysta, itd. -potrafi z pomocą nauczyciela wymienić zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych – słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych, ale stara się je stosować,
Ocenę dostateczną	-potrafi wymienić zasad zachowania się w roli zawodnika
otrzymuje uczeń ,który:	– częściowo zna zasady aktywnego wypoczynku – zna , ale nie zawsze stosuje zasady higieny osobistej – częściowo zna zasady poruszania się po drogach jako pieszy, rowerzysta, itd. – potrafi z pomocą nauczyciela wymienić, niektóre podstawowe zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych
Ocenę dopuszczającą	– bardzo słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych i nie potrafi ich zastosować
otrzymuje uczeń ,który:	

	– z pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady aktywnego wypoczynku – słabo zna i rzadko stosuje zasady higieny osobistej – z pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady poruszania się po drogach jako pieszy i częściowo rowerzystą. – z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	– nie chce przyswoić żadnych wiadomości dotyczących wychowania fizycznego – lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat – bardzo słabo zna zasady higieny osobistej i ich nie stosuje. – z dużą pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady poruszania się po drogach jako pieszy

kl. VII-VIII

OBSZAR 1. Postawa ucznia, zaangażowanie, zachowanie, kompetencje społeczne na zajęciach lekcyjnych i fakultatywnych

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny. – wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który :	– jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój) – wkłada bardzo duży wysiłek w wykonywanie zadania – powierzone mu 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 rozrywkach sportowych
- zawsze przestrzega ustalonych reguł i zasad postępowania
- prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, odznacza się wysoką kulturą osobistą
- doskonale potrafi współpracować na boisku i poza nim, stosuje zasadę „czystej gry”
- jest odpowiedzialny za zdrowie własne i innych – nie stosuje żadnych używek oraz stosuje zasady bezpieczeństwa
- właściwie pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica
- doskonale współpracuje w grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych, wykazuje asertywność i empatię
- motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych
- na zajęciach jest aktywny i zaangażowany
- jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze)

Ocenę bardzo
dobrą

otrzymuje uczeń
,który:

- staranie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania
- systematycznie uczęszcza na zajęcia
- przestrzega zasad fair play na boisku
- dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych
- jest koleżeński i kulturalny wobec innych
- stara się stosować zasadę „czystej gry”

- jest odpowiedzialny za zdrowie własne i– nie stosuje żadnych używek oraz stosuje zasady bezpieczeństwa
- stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem
- współpracuje grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych ,wykazuje asertywność i empatię
- stara się motywować innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych
- nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach
- z reguły jest przygotowany do zajęć(dopuszcza się pięciokrotny brak stroju sportowego w semestrze)
- dość często jest nieobecny na zajęciach
- potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych
- w zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie

Ocenę dobrą

otrzymuje uczeń ,który:

- nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego
- zdarzają mu się przypadki nie stosowania zasad „ czystej gry”
- stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem
- stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych ,wykazywać asertywność i empatię
- stara się motywować innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych
- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach
- bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć

Ocenę dostateczną

otrzymuje uczeń ,który:

- często jest nieobecny na zajęciach
- powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale
- nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego
- nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych

- nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego
- zdarzają mu się częste przypadki nie stosowania zasad „czystej gry”
- nie stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem
- nie stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych ,wykazywać asertywność i empatię
- nie się motywować innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych
- na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności
- regularnie nie jest przygotowany do zajęć
- bardzo często opuszcza zajęcia

Ocenę
dopuszczającą

otrzymuje uczeń
,który:

- powierzone mu zadanie wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego ,co robi
- bardzo często zdarzają mu się przypadki nie stosowania zasad „czystej gry”
- zachowuje się niewłaściwie jako zawodnik, sędzia i kibic.
- nie współpracuje w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych ,wykazywać asertywność i empatię
- nie zależy mu na innych , także z różnymi potrzebami
- na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać **żadnych** powierzonych mu zadań
- wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu

Ocenę
niedostateczną

otrzymuje uczeń
,który:

- do zajęć nigdy nie jest przygotowany
- samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia
- nagminnie łamie zasady współżycia społecznego
- jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych
- używa bardzo wulgarnego języka
- z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach

OBSZAR 2. Umiejętności ruchowych i sprawności ucznia

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny. – wkłada duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i użytecznych – potrafi prawidłowo opisać własną postawę ciała – stosuje prawidłowo technikę w grze: kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w biegu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzutu piłki do kosza, rzutu i strzału do bramki, odbicia piłki sposobem górnym i dolnym – w większości osiąga wysokie wyniki z testów sprawnościowych : bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem
Ocenę celującą	
otrzymuje uczeń, który :	– stosuje prawidłową technikę podczas gry w : tenisa stołowego, unihokeja, badmintona i inne gry rekreacyjne. – wykonuje bezbłędnie przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, przerzut bokiem, stanie na rękach – inicjuje i organizuje dowolną zabawę lub grę ruchową -uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy -potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny – planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej, – stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i użytecznych – opisuje ogólnie własną postawę ciała
Ocenę bardzo dobrą	
otrzymuje uczeń, który:	– stosuje w grze w miarę poprawnie: kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w biegu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzutu piłki do kosza, rzutu i strzału do bramki, odbicia piłki sposobem górnym – w większości osiąga bardzo dobre wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem

- stosuje w miarę prawidłową technikę podczas gry w : tenisa stołowego, unihokeja, badmintona i inne gry rekreacyjne.
- potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową
- z drobnymi błędami wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego, przerzut bokiem, stanie na rękach
- uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy
- potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny ,nawet jeśli popełnia małe błędy
- planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej,
- nie wykazuje specjalnego zaangażowania w opanowanie nowych umiejętności ruchowych
- z pomocą nauczyciela omawia własną postawę ciała
- stosuje w grze tylko niektóre elementy techniczne z gier sportowych
- w większości osiąga dobre wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 3 kg z ustawienia tyłem

Ocenę dobrą

otrzymuje uczeń ,który:

- w miarę swoich możliwości uczestniczy w niektórych grach rekreacyjnych
- potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową
- przewrót w przód, przerzut bokiem, stanie na rękach wykonuje z błędami
- stara się zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny ,nawet jeśli popełnia małe błędy
- przeprowadza prostą rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej,
- nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych

Ocenę

dostateczną

- nie potrafi opisać własnej postawy ciała

otrzymuje uczeń ,który:

- nie potrafi lub nie chce zastosować prawidłowej techniki gry w grach sportowych lub rekreacyjnych

- w większości osiąga pozytywne wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem
- nie potrafi zorganizować dowolnej zabawy ruchowej
- podejmuje próby wykonania przewrotu w przód, przerzutu bokiem, stania na rękach
- nie planuje i nie wykonuje dowolnego układu gimnastycznego
- nie potrafi przeprowadzić prostej rozgrzewki w zależności od rodzaju aktywności fizycznej
- nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych i rekreacyjnych

Ocenę dopuszczającą

- w czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę

otrzymuje uczeń ,który:

- osiąga pozytywne wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem
- niezależny mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności
- **nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach**

Ocenę niedostateczną

- nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem , że nie zależy mu na opanowaniu **żadnych** umiejętności ruchowych

otrzymuje uczeń ,który:

- nie przystępuje do testów sprawnościowych
- lekceważy wszystkie próby zachęcenia go do podjęcia jakiegokolwiek aktywności na zajęciach.

OBSZAR 3. Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej i fizycznej

Skala ocen

Szczegółowe kryteria oceny.

- wymienia zasady czystej gry w sporcie oraz wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej

Ocenę celującą

- bardzo dobrze zna i omawia zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia

otrzymuje uczeń ,który :

- potrafi dokładnie opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej
- zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych, dyskotek
- zna i stosuje przepisy gier i zabaw sportowych

	-zna nazwiska wybitnych polskich sportowców -omawia prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego – doskonale zna ,omawia i umie zastosować zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia – doskonale zna ,omawia i stosuje zasady aktywnego wypoczynku – doskonale zna i zawsze stosuje zasady higieny osobistej – doskonale zna, omawia i stosuje zasady poruszania się po drogach ,jako pieszy, rowerzysta, itd. -zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk -wymienia osoby do których należy zwrócić się pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia – wyjaśnia co symbolizuje flaga i znicz olimpijski -wymienia zasady bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych, dyskotek – potrafi opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej -zna i stosuje podstawowe przepisy gier i zabaw sportowych -podaje niektóre nazwiska wybitnych polskich sportowców – zna prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego
Ocenę bardzo dobrą	-bardzo dobrze zna i omawia zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia
otrzymuje uczeń ,który:	– bardzo dobrze zna i omawia zasady aktywnego wypoczynku – bardzo dobrze zna i stosuje zasady higieny osobistej – bardzo dobrze zna i stosuje zasady poruszania się po drogach ,jako pieszy, rowerzysta, itd.
Ocenę dobrą	-zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk -wymienia osoby do których należy zwrócić się pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia – wyjaśnia ogólnie co symbolizuje flaga i znicz olimpijski -wymienia niektóre zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych

- otrzymuje uczeń ,który:
- potrafi krótko opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej
 - zna i umie zastosować, niektóre przepisy gier i zabaw sportowych
 - zna ogólne zasady zachowania się w roli zawodnika i kibica sportowego
 - zna zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia
 - zna zasady aktywnego wypoczynku
 - zna , stosuje zasady higieny osobistej, ale zdarza mu się o nich zapomnieć
 - częściowo zna i stosuje zasady poruszania się po drogach , jako pieszy, rowerzysta,
 - zna pobieżnie regulaminy sali gimnastycznej i boisk
 - wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia
 - nie potrafi do końca wyjaśnić co symbolizuje flaga i znicz olimpijski
 - potrafi z pomocą nauczyciela wymienić zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych
 - słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych, ale stara się je stosować,
 - potrafi wymienić zasad zachowania się w roli zawodnika
 - częściowo zna zasady aktywnego wypoczynku

Ocenę dostateczną – zna , ale nie zawsze stosuje zasady higieny osobistej

- otrzymuje uczeń ,który:
- częściowo zna zasady poruszania się po drogach jako pieszy, rowerzysta, itd.
 - popełnia błędy przy opisywaniu piramidy żywienia i aktywności fizycznej
 - słabo zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk
 - wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia

Ocenę dopuszczającą

- nie potrafi wyjaśnić co symbolizuje flaga i znicz olimpijski
- potrafi z pomocą nauczyciela wymienić, niektóre podstawowe zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych

otrzymuje uczeń
,który:

- bardzo słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych i nie potrafi ich zastosować
- z pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady aktywnego wypoczynku
- słabo zna i rzadko stosuje zasady higieny osobistej
- z pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady poruszania się po drogach jako pieszy i częściowo rowerzysta.
- niezależny mu na przyswajaniu nowych wiadomości
- nie zna żadnych regulaminów
- z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań**

Ocenę
niedostateczną

otrzymuje uczeń
,który:

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