

Wymagania Edukacyjne z Wychowania Fizycznego dla klas IV –VIII na podstawie Programu nauczania „ Magia Ruchu” Urszuli Białek, Joanny Wolfart- Piech (Wrocław 2017)

Na cząstkowe oceny wspomagające składają się następujące elementy pracy ucznia:

- aktywność na zajęciach
- zaangażowanie i wkład w wykonywane ćwiczenia
- samodzielność i kreatywność
- zainteresowanie przedmiotem
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych.

KLASA IV

	Oceny					
Dział	Niedostateczna	Dopuszczająca	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Celująca
I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe	- uczeń nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń, - nie stosuje się do poleceń nauczyciela, - zachowuje się w sposób zagrażający	- uczeń wykonuje tylko najprostsze ćwiczenia. - często rezygnuje z aktywności lub unika wysiłku, - wymaga ciągłej kontroli i wsparcia,	- uczeń ma trudności z wykonaniem niektórych ćwiczeń, - potrzebuje częstej pomocy i instrukcji nauczyciela,	- uczeń wykonuje większość ćwiczeń poprawnie, choć nie zawsze płynnie, - wymaga okazjonalnej	- uczeń poprawnie i płynnie wykonuje wszystkie ćwiczenia, - aktywnie uczestniczy w zajęciach,	- uczeń wykonuje ćwiczenia z dużą dokładnością i zaangażowaniem, - samodzielnie podejmuje inicjatywę w trakcie zajęć, - wyróżnia się

	bezpieczeństwu swojemu lub innych, - brak jakiegokolwiek zaangażowania w zajęcia.	- niechętnie uczestniczy w zajęciach.	- pracuje nieregularnie, czasami się rozprasza, - przestrzega zasad bezpieczeństwa, ale zdarzają się uchylenia.	pomocy nauczyciela, - stara się pracować aktywnie i bezpiecznie, - rozwija swoją sprawność fizyczną w zadowalającym tempie.	- przestrzega zasad bezpieczeństwa, - wykazuje dobrą sprawność fizyczną, - pracuje systematycznie i z zaangażowaniem.	sprawnością fizyczną (koordynacja, siła, szybkość, gibkość), - pomaga innym uczniom, motywuje grupę do aktywności, - stosuje zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń.
II. Gry zespołowe i rekreacyjne	Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadań i sprawdzianu.	- uczeń przystępuje do sprawdzianu - częściowo wykonuje zadania - uczeń nie dba o technikę wykonania ćwiczenia - nie korzysta z podpowiedzi nauczyciela	- uczeń wykonuje wszystkie zadania z małym zaangażowaniem - popełnia dużo błędów związanych z techniką ćwiczenia, zadania - uczeń wykonuje ćwiczenia niestarannie - korzysta z podpowiedzi nauczyciela.	- uczeń nie wszystkie ćwiczenia wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem - popełnia niewielkie błędy związane z techniką wykonania ćwiczenia, zadania - zna podstawowe zasady gier,	- uczeń wykonuje prawidłowo i z dużym zaangażowaniem wszystkie ćwiczenia - stosuje poznane elementy techniki w grze - zna zasady gier zespołowych i rekreacyjnych, podejmują samodzielne próby sędziowania bez	- uczeń wykonuje prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wszystkie ćwiczenia i zadania - poznane elementy techniki stosuje z dużą skutecznością podczas gry - bardzo dobrze zna zasady gier zespołowych i rekreacyjnych, samodzielnie

				podejmuję próby sędziowania z pomocą nauczyciela.	pomocy nauczyciela, popełnia niewielkie błędy.	sędziuje bez pomocy nauczyciela
III. Lekkoatletyka	Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadań i sprawdzianu.	- uczeń tylko częściowo wykonuje ćwiczenia - uczeń nie dba o technikę wykonania ćwiczenia - nie chce korzystać z podpowiedzi nauczyciela.	- uczeń wykonuje ćwiczenia z dużymi błędami - nie zwraca uwagi na niektóre elementy techniki - korzysta z podpowiedzi nauczyciela - uczeń z małym zaangażowaniem wykonuje ćwiczenia.	- uczeń nie wszystkie ćwiczenia wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem - popełnia niewielkie błędy związane z techniką wykonania ćwiczenia, zadania	- uczeń wykonuje prawidłowo i z dużym zaangażowaniem wszystkie ćwiczenia - uczeń wykonuje ćwiczenia starannie i na miarę swoich możliwości - technika wykonania ćwiczenia jest na poziomie bardzo dobrym.	- uczeń wykonuje prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wszystkie ćwiczenia - uczeń wszystkie ćwiczenia wykonuje samodzielnie - uczeń wyróżnia się podczas wykonywania ćwiczenia wzorową techniką.
IV. Taniec	Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadań ruchowych mimo wsparcia nauczyciela.	- uczeń wykazuje minimalne zaangażowanie w zajęcia taneczne - ma wyraźne trudności z koordynacją i rytmem.	- uczeń wykonuje podstawowe kroki tańca ale często popełnia błędy - uczeń ma trudności z utrzymaniem	- uczeń wykonuje układ taneczny przygotowany przez nauczyciela z niewielkimi błędami	- uczeń prawidłowo wykonuje układ taneczny przygotowany przez nauczyciela - uczeń wykazuje się bardzo dobra	- uczeń sam przygotowuje i prezentuje prosty układ taneczny - prowadzi grupę uczniów w tym przygotowanym układzie

			rytmu ale podejmuje próby aktywnego uczestnictwa - uczeń dostosowuje swoje ruchy do muzyki.	- stara się utrzymać tempo układu tanecznego - współpracuje z grupą podczas wykonywania układu tanecznego.	koordynacją ruchową i poczuciem rytmu - wykazuje się dużym zaangażowaniem i aktywnością na zajęciach.	tanecznym - technika układu jest wykonana przez ucznia wzorowo.
V. Relaksacja i odprężenie	- nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń relaksacyjnych, - nie zna żadnych pojęć związanych z relaksacją, - ignoruje polecenia i zakłóca przebieg zajęć.	- ma trudności z wykonaniem prostych ćwiczeń relaksacyjnych, - nie zna podstawowych pojęć z zakresu relaksacji i odprężenia, - rzadko angażuje się w ćwiczenia, - wymaga stałej pomocy nauczyciela przy wykonywaniu ćwiczeń.	- wykonuje ćwiczenia tylko częściowo lub z licznymi błędami, - zna pojedyncze elementy zestawu ćwiczeń relaksacyjnych, - uczestniczy w zajęciach, ale bez większego zaangażowania, - wymaga ciągłej kontroli w zakresie przestrzegania zasad.	- wykonuje ćwiczenia relaksacyjne z drobnymi błędami, - z pomocą nauczyciela potrafi wskazać korzyści relaksacji, - wykazuje średnie zaangażowanie w zajęcia, - stosuje się do poleceń i zasad bezpieczeństwa.	- uczeń poprawnie wykonuje zestaw ćwiczeń relaksacyjnych, - przedstawia podstawowe pojęcia związane z relaksacją (np. odprężenie, oddech, rozciąganie), - rozumie, dlaczego relaksacja jest ważna po wysiłku, - aktywnie uczestniczy w zajęciach i przestrzega	- uczeń wykonuje samodzielnie ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie, - demonstruje i przeprowadza prosty zestaw ćwiczeń oddechowych i wspierających regenerację po wysiłku dla klasy, - wykazuje bardzo dużą samodzielność, zaangażowanie i kulturę osobistą w trakcie zajęć.

					zasad.		
VI.	Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	- odmawia wykonywania zadań lub nie uczestniczy w zajęciach, - nie definiuje żadnych pojęć, - nie wykazuje zaangażowania podczas lekcji, - stwarza zagrożenie dla siebie lub innych.	- ma trudność z wykonaniem podstawowych prób sprawnościowych, - nie zna podstawowych pojęć, - rzadko angażuje się w ćwiczenia, - wymaga stałego nadzoru pod względem bezpieczeństwa.	- wykonuje próby sprawnościowe, ale wymaga wsparcia nauczyciela, - definiuje tylko niektóre pojęcia związane z aktywnością fizyczną, - uczestniczy w zajęciach z umiarkowanym zaangażowaniem, - przestrzega zasad tylko pod kontrolą nauczyciela.	- wykonuje próby sprawnościowe z niewielkimi trudnościami, - opisuje podstawowe pojęcia: aktywność fizyczna, sprawność, kondycja, - odczuwa potrzebę regularnego ruchu, - uczestniczy w zajęciach i stosuje się do poleceń.	- wymienia podstawowe metody monitorowania aktywności fizycznej (np. czas, kroki, tętno), - samodzielnie wykonuje próby sprawnościowe i potrafi porównać swoje wyniki, - wskazuje, dlaczego aktywność fizyczna jest ważna dla zdrowia, - aktywnie uczestniczy w zajęciach i przestrzega zasad bezpieczeństwa.	- z własnej inicjatywy prowadzi dzienniczek aktywności lub używa aplikacji do monitorowania ruchu, - analizuje swoje wyniki i planować aktywność fizyczną na cały tydzień, - stosuje zasady zdrowego stylu życia, - z pełnym zaangażowaniem uczestniczy we wszystkich próbach sprawnościowych, - chętnie pomaga innym i wykazuje wysoką kulturę osobistą.

VII.	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	- nie stosuje zasad bezpieczeństwa na lekcji, - ignoruje polecenia nauczyciela, - wielokrotnie naraża siebie i innych na niebezpieczeństwo podczas zajęć, - nie wykazuje chęci poprawy zachowania.	- wymienia niewiele zasad bezpieczeństwa i często ich nie przestrzega, - wymaga stałego nadzoru i przypominania zasad, - jego zachowanie może być zagrożeniem dla siebie lub innych, - nie rozpoznaje sytuacji niebezpiecznej.	- definiuje tylko niektóre zasady bezpieczeństwa, - popełnia błędy w ich stosowaniu, ale nie stwarza poważnego zagrożenia, - wymaga przypominania zasad przez nauczyciela, - nie zawsze dba o bezpieczeństwo swoje i innych.	- zazwyczaj stosuje zasady bezpieczeństwa, - definiuje podstawowe zagrożenia związane z aktywnością fizyczną, - stosuje się do poleceń nauczyciela w sytuacjach wymagających ostrożności, - dba o porządek i bezpieczeństwo w czasie zajęć.	- stosuje zasady bezpieczeństwa podczas wszystkich aktywności ruchowych, - unika ryzykownych zachowań i reaguje na nie u innych, - bezpiecznie korzysta ze sprzętu sportowego i przestrzega zasad fair play, - zgłasza niebezpieczne sytuacje nauczycielowi.	- stosuje zasady bezpieczeństwa w każdej sytuacji związanej z aktywnością fizyczną, - samodzielnie rozpoznaje sytuacje potencjalnie niebezpieczne i potrafi im zapobiegać, - pomaga innym uczniom w bezpiecznym wykonywaniu ćwiczeń, - zachowuje się odpowiedzialnie, wykazuje bardzo wysoką kulturę osobistą, - wykorzystuje podstawowe zasady udzielania pomocy w razie urazu.
------	--	---	---	---	--	---	--

VIII.	Kompetencje społeczne	- stale odmawia współpracy z grupą, - notorycznie łamie zasady i celowo przeszkadza innym, - jego zachowanie zagraża bezpieczeństwu i atmosferze zajęć, - nie wykazuje żadnych chęci zmiany postawy mimo interwencji nauczyciela.	- często nie współpracuje z grupą, - nie przestrzega zasad fair play, ignoruje reguły gier i ćwiczeń, - zachowuje się konfliktowo i prowokuje innych, - wymaga stałej interwencji i napominania przez nauczyciela.	- czasami ma trudność z pracą w grupie lub przyjmuje postawę bierną, - zdarza się, że nie przestrzega zasad lub ignoruje polecenia, - na porażki i sukcesy reaguje negatywnymi emocjami, - wymaga przypominania o właściwym zachowaniu.	- współpracuje z grupą, choć czasami potrzebuje wsparcia lub przypomnienia zasad, - przestrzega zasad gry i zabawy, ale zdarzają się drobne uchybienia, - zazwyczaj zachowuje się odpowiednio w sytuacjach rywalizacji, - akceptuje decyzje nauczyciela i partnerów.	- chętnie współpracuje z rówieśnikami podczas ćwiczeń i zabaw, - zazwyczaj przestrzega zasad i reguł gier, - okazuje szacunek wobec nauczyciela i kolegów, - potrafi kulturalnie wyrażać emocje i akceptuje wyniki rywalizacji.	- zawsze współpracuje z grupą i aktywnie wspiera kolegów/koleżanki, - rozwiązuje konflikty w sposób spokojny i kulturalny, - konsekwentnie przestrzega zasad fair play – także w sytuacjach trudnych, - motywuje innych do działania i potrafi pełnić rolę lidera w zespole, - wykazuje się empatią, zrozumieniem i wzorową kulturą osobistą.
-------	-----------------------	--	---	--	---	--	---

Klasa V- VI

		Oceny					
Dział		Niedostateczna	Dopuszczająca	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Celująca
I.	Ćwiczenia ogólnorozwojowe	- uczeń całkowicie odmawia udziału w zajęciach bez usprawiedliwienia. - nie wykonuje poleceń nauczyciela. - naraża siebie lub innych na niebezpieczeństwo. - nie zna podstawowych zasad ćwiczeń ani nie wykazuje żadnej aktywności.	- uczeń wykonuje ćwiczenia niechętnie, z dużymi błędami i wymaga stałej kontroli. - nie przygotowuje się do zajęć (brak stroju, niechęć do pracy). - często nie przestrzega zasad bezpieczeństwa. - nie rozumie wpływu ćwiczeń na zdrowie.	- uczeń wykonuje ćwiczenia z błędami technicznymi, ale próbuje je korygować. - potrzebuje pomocy nauczyciela w organizacji rozgrzewki i ćwiczeń. - wykazuje niewielkie zaangażowanie. - nie zawsze przestrzega zasad	- uczeń prawidłowo wykonuje większość ćwiczeń ogólnorozwojowych - potrafi przygotować prostą rozgrzewkę. - stara się zachować technikę i bezpieczeństwo, ale czasami potrzebuje wskazówek nauczyciela. - współpracuje z zespołem, ale nie zawsze wykazuje inicjatywę.	- uczeń wykonuje ćwiczenia poprawnie technicznie i z dużym zaangażowaniem. - samodzielnie przygotowuje rozgrzewkę i zna zasady doboru ćwiczeń ogólnorozwojowych. - przestrzega zasad bezpieczeństwa, potrafi asekurować partnera. - wyjaśnia wpływ ćwiczeń na rozwój fizyczny.	- uczeń wykazuje się dużym zaangażowaniem i chętnie podejmuje dodatkowe aktywności fizyczne. - samodzielnie tworzy zestawy ćwiczeń ogólnorozwojowych z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i rozgrzewki. - pomaga innym uczniom, asekuruje, potrafi korygować błędy techniczne.

			bezpieczeństwa i organizacji pracy.			- zna dokładnie wpływ ćwiczeń na zdrowie i potrafi je omówić. - reprezentuje klasę lub szkołę w aktywnościach ruchowych (zawody, pokazy, aktywności pozalekcyjne).
II. Gry zespołowe i rekreacyjne	- brak aktywności, lekceważenie zajęć, - nie opanował podstawowych umiejętności ruchowych, - nie zna zasad gier zespołowych, - jego zachowanie zagraża bezpieczeństwu innych.	- rzadko aktywny, często nieprzygotowany, - ma duże trudności w wykonywaniu ćwiczeń, - często łamie zasady lub nie współpracuje z zespołem, - wymaga ciągłej pomocy nauczyciela.	- uczestniczy w zajęciach, ale nie zawsze aktywnie, - opanował jedynie podstawowe umiejętności, - niezbyt dobrze zna zasady gier zespołowych, - potrzebuje przypomnienia zasad zachowania na boisku.	- regularnie uczestniczy w zajęciach, jest aktywny, - opanował podstawowe elementy techniczne (np. podania, rzuty, odbicia), - zna zasady gier, choć czasem popełnia błędy, - zazwyczaj podczas gier zespołowych i rekreacyjnych gra fair.	- uczeń jest zawsze aktywny, chętnie uczestniczy w zajęciach, - poprawnie wykonuje elementy techniczne i taktyczne w większości gier zespołowych, - przestrzega zasad gry i współpracuje w zespole, - zachowuje się kulturalnie i bezpiecznie, - zna zasady gier zespołowych i	- uczeń wykazuje się bardzo wysokim zaangażowaniem i inicjatywą podczas zajęć, - doskonale opanował techniki i taktyki kilku gier zespołowych (np. piłka nożna, koszykówka, siatkówka, piłka ręczna), - gra zespołowo, przestrzega zasad fair play, - pomaga słabszym, często pełni funkcję

					rekreacyjnych, podejmując samodzielne próby sędziowania bez pomocy nauczyciela, popełnia niewielkie błędy.	lidera, - samodzielnie organizuje i sędziuje prostą grę rekreacyjną np. „Flagi”, „Kapitan.”
III. Lekkoatletyka	- nie podejmuje aktywności mimo możliwości, - nie zna ani nie stosuje zasad, - swoim zachowaniem zagraża sobie lub innym, - lekceważy polecenia i obowiązki na lekcji.	- uczeń ma znaczne trudności w wykonaniu ćwiczeń, - brak zaangażowania, częste unikanie aktywności, - niska świadomość techniki i zasad bezpieczeństwa, - niewielki lub brak postępu.	- uczeń ma trudności techniczne w kilku konkurencjach, - uczestniczy w zajęciach, ale czasem bez zaangażowania, - popełnia błędy, które wpływają na bezpieczeństwo podczas zajęć, - rozwój umiejętności wolny, często potrzebuje wsparcia.	- dobrze radzi sobie z większością konkurencji, choć popełnia drobne błędy techniczne, - angażuje się w zajęcia, choć nie zawsze systematycznie, - wykazuje podstawową wiedzę o konkurencjach, - uczeń osiąga umiarkowany postęp.	- bardzo dobrze wykonuje wszystkie ćwiczenia lekkoatletyczne, - aktywnie uczestniczy w zajęciach, dąży do poprawy wyników, - przestrzega zasad i dba o bezpieczeństwo, - wykorzystuje podstawowe techniki i potrafi je zastosować podczas zajęć.	- uczeń wykazuje wybitne umiejętności techniczne i bardzo dobre wyniki w większości konkurencji, - zawsze zaangażowany, dba o prawidłowe wykonanie ćwiczeń, - zna zasady i potrafi wytłumaczyć technikę innym, - wyróżnia się sportową postawą i chętnie pomaga kolegom, - widoczny znaczny postęp indywidualny.

IV. Taniec	- uczeń nie podejmuje próby wykonania zadań ruchowych mimo wsparcia nauczyciela.	- uczeń wykazuje minimalne zaangażowanie w zajęcia taneczne - ma wyraźne trudności z koordynacją i rytmem.	- uczeń wykonuje podstawowe kroki tańca ale często popełnia błędy - uczeń ma trudności z utrzymaniem rytmu ale podejmuje próby aktywnego uczestnictwa - uczeń dostosowuje swoje ruchy do muzyki.	- uczeń wykonuje układ taneczny przygotowany przez nauczyciela z niewielkimi błędami - stara się utrzymywać tempo układu tanecznego - współpracuje z grupą podczas wykonywania układu tanecznego.	- uczeń prawidłowo wykonuje układ taneczny przygotowany przez nauczyciela - uczeń wykazuje się bardzo dobrą koordynacją ruchową i poczuciem rytmu - wykazuje się dużym zaangażowaniem i aktywnością na zajęciach.	- uczeń sam przygotowuje i prezentuje prosty układ taneczny - prowadzi grupę uczniów w tym przygotowanym układzie tanecznym - technika układu jest wykonana przez ucznia wzorowo.
V. Relaksacja i odprężenie	- uczeń odmawia udziału w zajęciach bez uzasadnienia, - rażąco narusza zasady pracy i bezpieczeństwa, - uniemożliwia przeprowadzenie zajęć.	- uczeń uczestniczy w zajęciach sporadycznie i bez zaangażowania, - nie potrafi wykonać podstawowych ćwiczeń nawet z pomocą, - często przeszkadza w	- uczeń podejmuje próbę wykonywania ćwiczeń, ale popełnia błędy lub nie skupia się na zadaniu, - wymaga częstego wsparcia nauczyciela,	- uczeń wykonuje większość ćwiczeń poprawnie, czasem potrzebuje wskazówek, - rozumie ogólne zasady relaksacji, - zachowuje spokój i skupienie przez większość zajęć.	- uczeń bardzo dobrze wykonuje ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe, - rozumie cel wykonywanych ćwiczeń relaksacyjnych, - współpracuje z grupą, zachowuje się adekwatnie do	- uczeń wykazuje szczególne zainteresowanie technikami relaksacyjnymi, - samodzielnie potrafi przeprowadzić prostą sesję relaksacyjną, - rozumie znaczenie relaksacji dla

		prowadzeniu zajęć.	- czasem przeszkadza innym.		charakteru zajęć (cisza, skupienie), - wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym.	zdrowia fizycznego i psychicznego, - aktywnie i z zaangażowaniem uczestniczy w zajęciach.
VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	- uczeń nie zna podstawowych testów sprawności fizycznej i nie uczestniczy w nich, - nie ocenia swojej aktywności ani sprawności w żaden sposób podany przez nauczyciela, - ignoruje polecenia nauczyciela dotyczące monitorowania aktywności fizycznej.	- uczeń ma trudności z wykonaniem prostych testów sprawnościowych, - nie odczuwa potrzeby monitorowania aktywności fizycznej, - nie podejmuje działań w celu poprawy swojej kondycji, wymaga stałej motywacji.	- uczeń zna niektóre testy sprawności fizycznej, ale potrzebuje pomocy w ich wykonaniu lub interpretacji, - rzadko monitoruje własną aktywność, ale wykazuje minimalne zaangażowanie, - nie zawsze rozumie sens testowania sprawności, ale uczestniczy w zajęciach.	- uczeń wykonuje testy sprawności fizycznej, choć może mieć trudności z ich samodzielną interpretacją, - wskazuje podstawowe elementy swojej aktywności fizycznej, - stara się prowadzić obserwacje własnych postępów, choć nie robi tego regularnie.	- uczeń monitoruje swoją aktywność fizyczną i zapisuje wyniki, - prawidłowo interpretuje podstawowe testy sprawności fizycznej, - wie, dlaczego warto dbać o kondycję fizyczną i jak ją rozwijać, - systematycznie uczestniczy w testach sprawnościowych i porównuje wyniki z poprzednimi.	- uczeń samodzielnie i systematycznie monitoruje poziom swojej aktywności fizycznej (np. dziennik aktywności, aplikacje, opaski sportowe), - analizuje wyniki testów sprawności fizycznej oraz wskazuje mocne i słabe strony, - zna zasady oceny sprawności fizycznej (np. testy Coopera, beep-test, próby siłowe, gibkościowe), - samodzielnie

						wyciąga wnioski i planuje działania służące poprawie swojej sprawności, - wspiera innych uczniów w obserwacji postępów i aktywności.
VII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	- uczeń uporczywie ignoruje zasady bezpieczeństwa, - stwarza realne zagrożenie dla zdrowia swojego i kolegów, - odmawia współpracy w sytuacjach wymagających zachowania ostrożności, - nie reaguje na polecenia nauczyciela dotyczące bezpieczeństwa.	- uczeń często nie przestrzega zasad bezpieczeństwa, mimo upomnień, - wymaga stałego nadzoru ze strony nauczyciela, - nie rozpoznaje samodzielnie sytuacji niebezpiecznych, - jego zachowanie może stwarzać zagrożenie dla siebie lub innych.	- uczeń czasami zapomina o zasadach bezpieczeństwa i wymaga przypominania, - niekiedy używa sprzętu w sposób niewłaściwy, - ma trudność w przewidywaniu skutków ryzykownych zachowań, - wymaga nadzoru, aby nie stwarzać zagrożenia na	- uczeń zazwyczaj przestrzega zasad bezpieczeństwa, - w większości przypadków prawidłowo korzysta ze sprzętu sportowego, - rozpoznaje podstawowe sytuacje zagrożenia, ale czasem potrzebuje pomocy nauczyciela, - nie stwarza zagrożenia dla siebie i innych, ale nie zawsze zwraca uwagę na negatywne	- uczeń zawsze przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć, - stosuje podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z przyborów i przyrządów sportowych, - wskazuje zagrożenia wynikające z nieodpowiedzialnego zachowania podczas aktywności fizycznej, - współpracuje z nauczycielem i kolegami w celu	- uczeń zawsze przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych, także w sytuacjach nietypowych, - reaguje odpowiednio w sytuacjach zagrożenia i potrafi udzielić pierwszej pomocy w prostych przypadkach, - samodzielnie podejmuje działania na rzecz bezpieczeństwa własnego i innych, - wykazuje

			zajęciach.	zachowania kolegów.	zapewnienia bezpieczeństwa na lekcji.	inicjatywę w promowaniu bezpiecznego stylu życia i aktywności fizycznej. - wyjaśnia skutki niestosowania się do zasad bezpieczeństwa.
VIII. Kompetencje społeczne	- uczeń nie wykazuje żadnych umiejętności współpracy, - regularnie łamie zasady fair play, przejawia agresję słowną lub fizyczną, - nie reaguje na upomnienia, jego postawa zagraża bezpieczeństwu i atmosferze zajęć, - odmawia udziału w pracach zespołowych, utrudnia realizację zadań innym uczniom.	- uczeń często nie współpracuje z grupą, unika wspólnej pracy, - często nie przestrzega zasad fair play, bywa konfliktowy, - potrzebuje stałej kontroli i wsparcia nauczyciela, - jego zachowanie utrudnia prowadzenie zajęć i negatywnie wpływa na zespół.	- uczeń współpracuje z innymi, ale często wymaga przypominania i motywacji, - zdarzają się sytuacje, w których nie przestrzega zasad fair play, - rzadko wykazuje inicjatywę w pracy zespołowej, - ma trudności z akceptacją porażki i z komunikacją w	- uczeń najczęściej współpracuje z kolegami i koleżankami, choć czasami wymaga wsparcia, - zna zasady fair play i zazwyczaj ich przestrzega, - komunikuje się z rówieśnikami, ale czasem okazuje frustrację przy niepowodzeniach, - angażuje się w działania zespołowe, choć nie zawsze wykazuje inicjatywę.	- uczeń systematycznie współpracuje z rówieśnikami w klasie, szanuje innych uczestników zajęć, - przestrzega zasad fair play podczas gier i zabaw ruchowych, - przyjmuje porażkę i zwycięstwo z szacunkiem dla innych, - aktywnie uczestniczy w pracach zespołu, nie unika odpowiedzialności.	- uczeń aktywnie współpracuje z innymi, wspiera słabszych kolegów i inicjuje działania zespołowe, - zawsze przestrzega zasad fair play, również w sytuacjach trudnych i emocjonujących. - rozwiązuje konflikty w sposób kulturalny i konstruktywny, - wyróżnia się odpowiedzialnością za zespół, pomaga w organizacji zajęć, dba o sprzęt

			grupie.			sportowy, - jest wzorowym przykładem pozytywnej postawy społecznej na zajęciach.
--	--	--	---------	--	--	---

KLASA VII-VIII

	OCENY					
Dział	Niedostateczna	Dopuszczająca	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Celująca
I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe.	- uczeń nie podejmuje ćwiczeń mimo możliwości, - notorycznie jest nieprzygotowany do zajęć, częsty brak stroju, - nie zna i nie stosuje zasad bezpieczeństwa, - utrudnia prowadzenie zajęć, nie wykonuje poleceń	- uczeń wykonuje tylko najprostsze ćwiczenia, często z błędami, - rzadko angażuje się w zajęcia, - niechętnie współpracuje z grupą, - często ignoruje polecenia nauczyciela.	- uczeń wykonuje ćwiczenia z wyraźnymi błędami technicznymi, - czasami unika aktywności na zajęciach, - współpracuje w ograniczonym zakresie z nauczycielem i pozostałymi uczniami, - niekiedy	- uczeń wykonuje większość ćwiczeń poprawnie, z drobnymi błędami, - jest aktywny i chętnie uczestniczy w zajęciach, - współpracuje z grupą, - stosuje się do zasad	- uczeń prawidłowo wykonuje wszystkie ćwiczenia, - wykazuje dużą aktywność i zaangażowanie, - przestrzega zasad i dba o bezpieczeństwo na lekcjach wychowania fizycznego, - współpracuje z	- uczeń wykazuje się dużą sprawnością fizyczną i ponadprzeciętną techniką wykonania ćwiczeń, - samodzielnie proponuje nowe ćwiczenia ogólnorozwojowe, - motywuje innych uczniów

	nauczyciela.		lekceważy zasady bezpieczeństwa.	bezpieczeństwa.	innymi i pomaga mniej zaawansowanym uczniom poprzez pokaz ćwiczeń.	do wysiłku fizycznego podczas zajęć, - stosuje wszystkie zasady bezpieczeństwa na lekcjach wychowania fizycznego - aktywnie uczestniczy w każdej lekcji wychowania fizycznego.
II. Gry zespołowe i rekreacyjne.	- nie wykazuje żadnych umiejętności technicznych, nie podejmuje aktywności, - nie zna zasad gry i nie stosuje ich mimo wskazówek, - nie współpracuje z innymi uczniami, przeszkadza innym podczas	- uczeń ma trudności z wykonaniem podstawowych elementów technicznych, - nie zna zasad gry lub gra niezgodnie z nimi, - bierny w czasie gry, nie współpracuje z innymi uczniami, - często nie	- uczeń wykazuje się słabą znajomością techniki i taktyki, często popełnia błędy w grze, - definiuje i zna tylko podstawowe zasady, nie zawsze potrafi je zastosować, - angażuje się w grę sporadycznie, wymaga zachęty,	- uczeń opanował podstawowe elementy techniki i taktyki, stosuje je w grze z drobnymi błędami, - zna podstawowe zasady gry, potrzebuje czasem przypomnienia,	- dobrze opanował technikę i taktykę poszczególnych gier – skutecznie stosuje je w grze, - stosuje zasady poszczególnych gier zespołowych, - aktywnie uczestniczy w zajęciach i	- uczeń bardzo dobrze opanował technikę i taktykę w różnych grach zespołowych, - samodzielnie stosuje poznane zasady gry oraz potrafi pełnić rolę sędziego, - wykazuje bardzo wysokie zaangażowanie i

	zajęć, - wykazuje się zachowaniem rażąco niezgodnym z zasadami fair play, - brak przygotowania, częste uchylanie się od ćwiczeń.	przestrzega zasad fair play. - często nieprzygotowany do zajęć.	- niekiedy łamie zasady fair play, - czasem nieprzygotowany do zajęć.	- współpracuje z zespołem, choć nie zawsze wykazuje inicjatywę. - zazwyczaj przestrzega zasad fair play. - przeważnie przygotowany do zajęć.	współpracuje z innymi uczniami. - przestrzega zasad fair play, - zawsze przygotowany do zajęć.	inicjatywę na zajęciach, - zawsze gra fair play i motywuje innych do właściwej postawy, - zawsze przygotowany do zajęć, aktywny przez cały czas.
III. Lekkoatletyka.	- uczeń odmawia udziału w zajęciach bez uzasadnionych przyczyn, - nie wykazuje żadnego zaangażowania, - nie przestrzega zasad bezpieczeństwa i dyscypliny.	- uczeń nie osiąga minimalnych wyników, ma poważne trudności z techniką, - rzadko uczestniczy w zajęciach aktywnie, - wymaga stałej motywacji i kontroli.	- uczeń osiąga wyniki poniżej norm, ale podejmuje próby wykonania ćwiczeń, - ma trudności z techniką, ale nie odmawia udziału w zajęciach, - sporadycznie angażuje się w ćwiczenia.	- uczeń osiąga średnie wyniki zgodne z normami, - posiada podstawowe umiejętności techniczne, - popełnia niewielkie błędy, ale podejmuje wysiłek, aby je poprawić, - angażuje się w zajęcia.	- uczeń osiąga wyniki powyżej średnich norm dla swojej grupy wiekowej, - wykonuje ćwiczenia prawidłowo technicznie, - przestrzega zasad fair play. - wykazuje zaangażowanie i systematyczność na lekcjach.	- uczeń osiąga wyniki znacznie powyżej norm dla swojego wieku, - wzorowo wykonuje wszystkie elementy techniczne, - bierze udział w zawodach sportowych i reprezentuje szkołę. - jest aktywny, wspiera innych uczniów,

						wykazuje się dużym zaangażowaniem .
IV. Taniec.	- uczeń nie zna układu, - nie wykonuje poleceń, - odmawia udziału w lekcji lub zachowuje się w sposób przeszkadzający innym.	- uczeń zna tylko fragmenty układu, ma poważne problemy z rytmem i techniką, - nie wykazuje chęci do poprawy, - jest bierny lub niechętny do współpracy na zajęciach.	- uczeń zna podstawowy układ, ale wykonuje go z wyraźnymi błędami, - ma trudność z rytmem, - nie zawsze angażuje się w pracę na lekcji.	- uczeń zna układ, wykonuje go w większości poprawnie, z drobnymi błędami, - stara się utrzymać rytm, pracuje solidnie, - współpraca w grupie na dobrym poziomie.	- uczeń bardzo dobrze opanował układ, tańczy płynnie, w rytmie muzyki, z dobrą techniką i dużym zaangażowaniem, - współpracuje w grupie/parze, - wykazuje się zaangażowaniem podczas zajęć.	- uczeń opanował układ taneczny perfekcyjnie, z pełnym wyczuciem rytmu i techniką, - wykazuje się dużą kreatywnością, współtworzy układ, pomaga innym uczniom, - wykazuje się z dużym zaangażowaniem i kulturą.
V. Relaksacja i odprężenie.	- uczeń nie wykazuje znajomości tematu, - odmawia udziału lub przeszkadza w zajęciach,	- uczeń zna podstawowe pojęcie relaksacji, ale nie potrafi podać przykładów, - wykonuje	- uczeń wymienia znaczenie relaksu, ale ma trudności z opisem technik, - ma trudności z wykonywaniem	- uczeń posiada podstawowe informacje o relaksacji; wymienia przynajmniej 2 techniki,	- uczeń poprawnie omawia znaczenie relaksacji; zna przynajmniej 3 techniki	- uczeń samodzielnie wyjaśnia znaczenie relaksu; zna różne techniki relaksacyjne i

	- utrudnia prowadzenie zajęć, ignoruje polecenia, - nie potrafi zidentyfikować żadnych sytuacji stresowych ani dobrać technik.	ćwiczenia nieprawidłowo lub z minimalnym zaangażowaniem, - nie wykazuje zainteresowania lub przeszkadza w prowadzeniu zajęć, - wykazuje niewielkie zrozumienie tematu.	ćwiczeń, ale stara się je realizować, - uczestniczy w zajęciach, ale bywa rozproszony lub niezbyt zaangażowany, - przy pomocy nauczyciela potrafi wskazać potrzebę relaksacji.	- wykonuje ćwiczenia z drobnymi błędami, które nie wpływają na efekt relaksacji, - wykazuje zainteresowanie i uczestniczy z zaangażowaniem, - rozumie potrzebę odpoczynku i relaksu, ale ma trudności z zastosowaniem technik samodzielnie.	odprężenia i potrafi opisać ich działanie, - prawidłowo wykonuje ćwiczenia; skupia się, reaguje na polecenia nauczyciela, - uczestniczy aktywnie i z szacunkiem dla atmosfery zajęć, - dokonuje prostych refleksji na temat potrzeby odpoczynku.	potrafi wskazać sytuacje ich zastosowania, - perfekcyjnie wykonuje ćwiczenia relaksacyjne (np. oddechowe, stretching, elementy jogi lub treningu Jacobsona); wykazuje pełne skupienie i samodzielność, - aktywnie uczestniczy, motywuje innych, zachowuje ciszę i koncentrację, - wskazuje sytuacje stresowe w swoim życiu i dobiera do nich odpowiednie techniki relaksacyjne.
--	---	--	--	---	---	--

VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej.	- uczeń nie zna podstawowych pojęć, nie podejmuje prób nauki, lekceważy tematykę, - nie prowadzi zapisków, nie uczestniczy w zadaniach, - odmawia wykonania testów, lekceważy zajęcia, - brak aktywności na zajęciach, przeszkadza w prowadzeniu lekcji.	- uczeń ma trudności ze zrozumieniem pojęć, wymaga stałego wsparcia, wykazuje minimalne zainteresowanie, - prowadzi zapisy nieregularnie lub nie rozumie ich celu, - duże trudności w wykonaniu testów, brak zaangażowania, - bierny udział w zajęciach, wymaga częstej motywacji.	- uczeń z pomocą nauczyciela potrafi wskazać zależność między ruchem a zdrowiem. Zna podstawowe pojęcia, - prowadzi zapisy z pomocą nauczyciela, czasem niekompletne, - słabsze wyniki, ale podejmuje próby wykonania testów, - angażuje się na lekcji, ale z pomocą nauczyciela.	- uczeń zna podstawowe pojęcia potrafi je zastosować w praktyce z drobną pomocą, - notuje aktywność, ale nie zawsze regularnie. Wskazuje podstawowe zależności. - wyniki w granicach normy, podejmuje wysiłek, zna swoje możliwości. - uczestniczy aktywnie w lekcji, ale nie zawsze chętnie.	- uczeń poprawnie tłumaczy wpływ aktywności fizycznej na zdrowie. Zna i rozumie podstawowe pojęcia i potrafi obliczyć wskaźniki, - systematycznie zapisuje aktywność fizyczną, potrafi ją zinterpretować, - osiąga dobre wyniki zgodne z normą, zna swoje wyniki i analizuje je, - zawsze aktywnie uczestniczy w lekcji, chętnie współpracuje z innymi uczniami.	- uczeń wyjaśnia zależności między aktywnością fizyczną, zdrowiem i sprawnością. Zna pojęcia: BMI, tętno spoczynkowe i wysiłkowe, zna normy WHO. Potrafi analizować wyniki testów, - prowadzi regularnie i samodzielnie dzienniczek aktywności fizycznej (np. krokomierz, aplikacja, notatnik), analizuje dane, wyciąga wnioski, proponuje zmiany, - osiąga wyniki znacznie powyżej
--	---	---	--	--	---	---

						norm dla wieku i płci, zna swoje mocne i słabe strony, dąży do poprawy, - wykazuje bardzo duże zaangażowanie, motywuje innych, samodzielnie rozwija swoje umiejętności.
VII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.	– uczeń nie zna zasad bezpieczeństwa lub je ignoruje, – wielokrotnie naraża siebie i innych na niebezpieczeństwo, – odmawia współpracy i nie reaguje na polecenia dotyczące bezpieczeństwa, – wykazuje	– uczeń ma trudności z rozpoznawaniem zagrożeń, – nie stosuje się do zasad bezpieczeństwa bez ciągłej kontroli, – często zachowuje się w sposób ryzykowny dla siebie lub innych, – wymaga częstego nadzoru	– uczeń zna niektóre zasady bezpieczeństwa, – często wymaga przypominania i kontroli ze strony nauczyciela, – nie zawsze stosuje się do instrukcji dotyczących bezpieczeństwa, – wykazuje przeciętną postawę w sytuacjach	– uczeń zna podstawowe zasady bezpieczeństwa, – przestrzega reguł obowiązujących podczas zajęć, – rozpoznaje niebezpieczne sytuacje, ale nie zawsze reaguje poprawnie, – potrzebuje niewielkiej pomocy	– uczeń stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć sportowych i rekreacyjnych, – stosuje zasady pierwszej pomocy w sytuacjach typowych dla aktywności fizycznej, – rozpoznaje ryzykowne zachowania i	– uczeń wykazuje się bardzo dobrą znajomością zasad bezpieczeństwa w różnych formach aktywności fizycznej, – potrafi rozpoznać zagrożenia i adekwatnie na nie reagować, – aktywnie

	postawę lekceważącą wobec zagrożeń i zdrowia.	i interwencji nauczyciela.	wymagających odpowiedzialność i.	nauczyciela w ocenie ryzyka.	unika ich, – korzysta ze sprzętu sportowego zgodnie z zasadami.	pomaga innym w przestrzeganiu zasad bezpieczeństwa, – prezentuje postawy prozdrowotne i odpowiedzialność za zdrowie swoje i innych, – samodzielnie przygotowuje apteczkę pierwszej pomocy lub potrafi zademonstrować działania ratownicze.
VIII. Kompetencje społeczne.	- uczeń nie współpracuje, - nie przestrzega norm społecznych, - przejawia agresję lub brak szacunku, - nie wykazuje chęci zmiany	- uczeń rzadko angażuje się w działania społeczne, - ma trudności ze współpracą, - często unika odpowiedzialności, - nie potrafi	- uczeń współpracuje, gdy jest do tego zachęcony, - ma trudności z komunikacją lub rozwiązywaniem konfliktów, - czasem okazuje brak	- uczeń współpracuje w grupie, choć czasami potrzebuje wsparcia, - szanuje innych uczniów na lekcji, - zwykle	- uczeń chętnie współpracuje ze wszystkimi uczniami w klasie, - potrafi skutecznie się komunikować, - wykazuje szacunek dla	- uczeń wykazuje się wysokim poziomem empatii, chętnie pomaga innym, - inicjuje działania społeczne, - aktywnie uczestniczy w

	swojego zachowania, - utrudnia pracę grupy.	samodzielnie rozwiązywać konfliktów, - czasem zachowuje się nieodpowiednio wobec rówieśników.	zaangażowania, - wymaga wsparcia nauczyciela w działaniach społecznych.	komunikuje się poprawnie, - przyjmuje odpowiedzialność za swoje działania, choć czasem unika trudnych sytuacji społecznych.	innych, - aktywnie uczestniczy w działaniach zespołowych, - samodzielnie rozwiązuje drobne konflikty, - bierze odpowiedzialność za swoje działania.	pracy grupowej, - rozwiązuje konflikty pokojowo, - angażuje się w życie klasy/szkoły (np. samorząd, wolontariat).
--	--	--	--	--	--	---