

## **KRYTERIA OCENIANIA**

### **z wychowania fizycznego dla klas IV**

Obszar 1. Postawa ucznia (zaangażowanie)

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach.
2. Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój).
3. Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania.
4. Powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie.
5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia (usprawied. nieobecności).
6. Przestrzega zasady 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. Jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się 3 brak).
2. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone zadania.
3. Systemat. uczęszcza na zajęcia – zdarzają się nieobecn. nieuspraw.
4. Przestrzega zasady fair play na boisku.
5. Dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.
6. 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 5 brak stroju).
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. Nie 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 wf i nie szanuje sprzętu sport.

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 zad. wyk. b. niestarannie, okazując lekcew. stosunek.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wyko. żadnych 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

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, stosując wymyślone przez siebie przepisy.
5. Techn. bezbłędnie wyk. przewrót w przód z kilku pozycji wyjści.
6. Wzorowo wykon. opracowany przez siebie układ taneczny.
7. Technicznie bezbłędnie wykonuje skok w dal z rozbiegu.
8. Techn. prawidłowo wykon. z miejsca i z rozbiegu rzut różnymi przyborami.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Z małymi błędami technicznymi wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie p. w miejscu i w ruchu, prowadzenie p. 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 technicznym w minigrach.
3. Zorganizuje i przeprowadzi dowolną grę ruchową.
4. Z niewielkimi błędami wyk. przewrót w przód.
5. Wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny.
6. W miarę właściwie wyk. skok w dal z miejsca lub z krótk rozbiegu.
7. Dość dobrze wykon. z miejsca i z krótkiego rozbiegu rzut różnymi przyborami.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Na miarę swoich możliwości wykonuje i stosuje w grze: kozł piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie p. nogą, podanie p. oburącz i jednorącz, rzut p. do kosza z miejsca, rzut i strzał p. do bramki z miejsca, odbicie p. oburącz spos. górnym.
2. Stosuje, w miarę możliwości, umiejętności techn. w minigrach.
3. Zorganizuje i przeprowadzi prostą zabawę lub grę ruchową.
4. Stara się wykonać przewrót w przód z dowolnej pozycji wyjści.
5. Wykonuje, w miarę swoich możliwości, dowolny układ 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 p. w miejscu i w ruchu, prowadzenia p. nogą, podania p. oburącz i jednorącz, rzutu piłki do kosza, rzutu i strzału p. do bramki z miejsca
2. Nie potrafi zastosować swoich umiejętności techn. minigrach.
3. Nie potrafi zorgan. i przeprowadzić prostej zabawy lub gry ruch.
4. Nie potrafi wykonać przewrotu w przód z dowolnej pozycji wyjśc.
5. Nie potrafi wykonać dowolnego układu tanecznego.
6. Bez zaangażowania wyk. skok w dal z miejsca i z krótkiego rozb.
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 umiejętn. ruch.
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

Obszar 3. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

1. Potrafi dokł. opisać, jakie znac. ma aktywność fiz. dla zdrowia.

2. Potrafi dokładnie opisać piramidę żywienia i aktywności fiz.
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.
10. Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka.
11. Rozróżnia pojęcia 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 fiz. 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 zagr. 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 fiz.
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.
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 bezp. 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.
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 fiz.
13. Nie potrafi do końca wyjaśnić, co symbol. flaga i znicz olimpij.
14. Myli pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Nie potrafi opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia.
2. Popelnia błędy przy opisywaniu piramidy żywienia i aktywności fizycznej.

3. Myli zasady zdrowego odżywiania.
4. Nie zna 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 syt. zagrożenia.
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 odpow. 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

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 rywalą, 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”: szacunek do rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę.
6. Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.
7. Raczej właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.
8. Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.
9. Szanuje własne zdrowie: 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.

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 zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.
6. Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.
7. Stara się właściwie zachowywać w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.
8. Stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych, wykazywać 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.
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.
5. Nie stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.
6. Nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii.
7. Nie identyfikuje swoich mocnych stron, nie buduje poczucia własnej wartości, nie planuje sposobów rozwoju oraz nie ma świadomości słabych stron, nad którymi należy pracować.
8. Nie dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.
9. Nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemów.
10. Nie motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

**KRYTERIA OCENIANIA**  
**z wychowania fizycznego**  
**dla klas V–VI**

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

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 wykonywane zadania.
4. Powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie.
5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia (usprawiedliwia nieobecności).
6. Przestrzega zasady 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.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany.
2. Jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze).
3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone zadania.
4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia – zdarzają się nieobecności
5. Przestrzega zasady 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 5 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. Nie 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 wyk. bardzo niestarannie, okazując lekceważący stos. 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**

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

1. Technicznie bezbłędnie wykonuje, stosuje w grze: kozłowanie piłki 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.
2. W gronie swoich rówieśników potrafi wzorowo zorganizować i przeprowadzić wymagającą grę sportową lub rekreacyjną.
3. Technicznie bezbłędnie wykonuje przewrót w przód z marszu.
4. Technicznie bezbłędnie wykonuje przewrót w tył z przysiadu.
5. Prawidłowo wykonuje ćwiczenia zwinnościowe.
6. Prawidłowo wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowy z przyborem.
7. Wykonuje proste kroki i figury tańca regionalnego i nowoczesnego.
8. Prawidłowo techn. wykonuje dowolny skok przez przyrząd (skrzynię, kozioł) z asekuracją.
9. Prawidłowo wykonuje technikę startu niskiego.
10. Technicznie bezbłędnie wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Z małymi błędami technicznymi wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki 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.
2. Podczas minigier potrafi zaprezentować swoje umiejętności techniczne.
3. Z niewielkimi błędami tech wykonuje przewrót w przód z marszu.
4. Z niewielkimi błędami tech wykonuje przewrót w tył z przysiadu.
5. W miarę prawidłowo wykonuje ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne: stanie na rękach, stanie na głowie, przerzut bokiem.
6. W miarę prawidłowo wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem.
7. Na miarę swoich możl. wykon. proste kroki i figury wybranego tańca region. i nowoczesn.
8. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje dowolny skok przez przyrząd (skrzynię, kozioł) z asekuracją.
9. Prawidłowo wykonuje technikę startu niskiego.
10. Z niewielkimi błędami techn. wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody.
11. Technicznie prawidłowo wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu. Przeprowadza fragment rozgrzewki.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. W miarę swoich możliwości wykonuje, stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut 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.
2. Na miarę możliwości stosuje swoje umiejętności w minigrach.
3. W gronie rówieśników potrafi przeprowadzić prostą grę sportową
4. Stara się wykonać przewrót w przód z marszu.
5. Stara się wykonać przewrót w tył z przysiadu.
6. Podchodzi do wykonania ćwiczeń zwinnościowych
7. Stara się wykonać układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem.
8. Na miarę swoich możliwości wykonuje proste kroki i figury tańca region. 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 techn. wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody.
12. W miarę prawidłowo technicznie wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu. Na miarę możliwości przeprow. fragm.. rozgrzewki.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Nie stara się wykonać czy zastosować w grze: kozłowania piłki 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 piłki do bramki w ruchu, odbicia piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegrania „na trzy”, zagrywki ze zmniejszonej odległości.
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 figur 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. 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 zaj.

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

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 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. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach.
6. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.
7. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia.
8. Omawia ogólnie sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temp.
9. Omawia w taki sposób, jak umie zasady aktywnego relaksu.

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, pojęcie zdrowia.
7. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.
8. Omawia ogólnie sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą.

9. 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 w ataku.
4. Nie potrafi opisać zasad rozgrzewki.
5. Zna pojedyncze zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach.
6. Nie potrafi wyjaśnić pojęcia zdrowia.
7. Nie wymienia zasad i metod hartowania organizmu.
8. Nie potrafi wymienić sposobów ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temp.
9. Myli zasady aktywnego wypoczynku.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

1. Nie chce wymienić podstawowych grup mięśniowych odpowiedzialnych za 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.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Z uporem i premedytacją nie udziela odp 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**

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

1. Prezentuje postawę: jest koleżeński, życzliwy, odznacza się wysoką kulturą osobistą.
2. Nigdy nie stosuje przemocy i 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
6. Jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią.
7. Doskonale współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.
8. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoakt.
9. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.
10. Dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych.
11. Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.
12. Motywuje innych do aktywności fizycznej

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”:
6. szacunek do rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę.
7. Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.
8. Raczej właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.
9. Współpracuje w grupie, szanując wysiłki innych, wykaz. asertywność i empatię.
10. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoakt.
11. Dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.
12. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Swym zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń.
2. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych.
3. Czasami nie przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.
4. Nie zawsze troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.
5. Zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry
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 szanować zdrowie: nie palić papierosów, nie pić
9. Nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków
10. Stara się identyfikować swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planując sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.
11. Dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.
12. Stara się 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 dostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego: często bywa nieżyczliwy i niekoleżeński.
2. Często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażen.
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 zachow.
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
7. Nie dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.
8. Nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemów.
9. Nie motywuje innych do aktywności fizycznej

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
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.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Nagminnie łamie zasady współżycia społecznego.
2. Jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych.
3. Używa bardzo wulgarnego języka.
4. Stanowi zagrożenie dla innych.
5. Z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach.

## KRYTERIA OCENIANIA

### *z wychowania fizycznego dla uczniów kl. VII-VIII*

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

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach.
2. Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sport).
3. **Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania.**
4. Powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie.
5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia (usprawied nieobecności).
6. Przestrzega zasady 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 przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak stroju sport.).
3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone zadania.
4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia – zdarzają się nieob. nieusprawiedl.
5. Przestrzega zasady 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 5 brak stroju sport).
3. Dość często jest nieobecny na zajęciach.
4. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych.
5. Na zajęcia pozalekcyjne uczęszcza nieregularnie.
6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.

### **Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:**

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

### **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 zad. wykon. bardzo niestarannie

### **Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:**

1. Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierz. 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**

### **Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:**

1. Bezbłędnie wykonuje, stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: w koszykówce, p ręcznej i p nożnej – zwody, obronę „każdy swego”, w siatk. – wystawienie, zbiecie i odbiór p; ustawia się 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 sport wg systemu pucharowego i „każdy z każdym”.
4. Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej poch. 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 fiz.
8. Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie.
9. Prawidłowo technicznie wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafet.
10. Prawidłowo wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną.
11. Potrafi wykorzystać nowoczesną technologię, np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fiz.
12. Planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fiz.

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

1. Z niewielkimi błędami wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce – wystawienie, zbiecie 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 aktywn 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 fizycznej.
8. Potrafi wybrać i pokonać trasę biegu terenowego z elementami sportów na orientację.
9. Potrafi przekazać pałeczkę w biegu sztafetowym.
10. W miarę prawidłowo wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub 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 fiz.
12. Planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fiz.

**Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:**

1. Na miarę swoich możliwości wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce – wystawienie, zbiecie 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-akrobatycznych (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 fizycznej.
7. Przekazuje pałeczkę w biegu sztafetowym.
8. Stara się prawidłowo wykonać skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną.
9. Stara się, w miarę swoich możliwości, wykorzystać nowoczesną technologię, np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe, do zdiagnozowania 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, piłce ręcznej i piłce nożnej – zwodów, obrony „każdy swego”, w siatkówce – wystawienia, zbiać i odbioru piłki; ustawia 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 sędzia.
3. Nie potrafi zaplanować szkolnych rozgrywek sportowych według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.
4. Nie podchodzi do wykonywania wybranych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych (np. stania na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzutu bokiem).
5. Nie planuje i nie wykonuje dowolnego układu gimnastycznego.
6. Nie podchodzi do wykonania indywidualnie, w parze lub w zespole dowolnego układu tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.
7. Nie zależy mu na prawidłowym przekazaniu pałeczki w biegu sztafetowym.
8. Skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną wykonuje opieszale i niestarannie.
9. Nie potrafi wykorzystać nowoczesnej technologii, np. urządzenia monitorującego, aplikacji internetowych, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej.
10. Nie potrafi przeprowadzić prostej rozgrzewki w zależności od rodzaju aktywności fiz.

**Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:**

1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruch.
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 zaj..

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

**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 wynik. z upraw. niektórych dyscyplin sport.
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 stos. 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 aktyw. fiz. w terenie.
5. Wymienia pojedyncze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.
6. Wskazuje pojedyncze zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sport.
7. Nie potrafi wym. czynników, które wpływają pozyt. i negat. na zdrowie i samopoczucie.
8. Ma problemy z wymien. konsekwencji zdrow. stos. używek i substancji psychoaktywnych.
9. Wymienia jedną przyczynę otyłości.

### **Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:**

1. Nie chce udzielić odpowiedzi na pytania dotyczące sprawności fiz. 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 nawiąż. z nim rozmowy na omaw. temat.

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

*(pogrubioną czcionką zaznaczono kompetencje społeczne)*

### **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 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”: szacunek do rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę.
6. Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.
7. Raczej właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.
8. Współp. w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykaz. 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. Swym zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń.
2. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych.
3. Czasami nie przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.
4. Nie zawsze troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.
5. Zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.
6. Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.
7. Stara się właściwie zachowywać w relacjach z innymi
8. ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.
9. Stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych, wykazywać asertywność i empatię.
10. Stara się szanować własne zdrowie: nie palić papierosów, nie pić alkoholu.
11. Nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.
12. Stara się identyfikować swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planując rozwój oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.
13. Dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.
14. Stara się w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.
15. 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 wych. społecznego, często bywa nieżyczliwy i niekoleżeński.
2. Często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażen.
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 zachow. się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.
5. Nie stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.
6. Nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii.
7. Nie identyfikuje swoich mocnych stron, nie buduje poczucia własnej wartości, nie planuje spos. rozwoju oraz nie ma świad. 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 zachow. 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 mu na innych.

### **Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:**

1. Nagminnie łamie zasady współżycia społecznego.
2. Jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych.
3. Używa bardzo wulgarnego języka.
4. Stanowi zagrożenie dla innych.
5. Z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach.