

WYMAGANIA EDUKACYJNE na poszczególne oceny z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO dla uczniów klas**IV – VIII**

rok szkolny 2024/2025

kl. IV-V

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

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który :	<ul style="list-style-type: none">– 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– jest zaangażowany w działalność sportową szkoły– chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego– chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach 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
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń ,który:	<ul style="list-style-type: none">– na zajęciach jest aktywny i zaangażowany– 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– 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

	<ul style="list-style-type: none"> – 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:	<ul style="list-style-type: none"> – 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 – 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
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń ,który:	<ul style="list-style-type: none"> – 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 – 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
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń ,który:	<ul style="list-style-type: none"> – na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności – regularnie nie jest przygotowany do zajęć – 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

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń ,który:	<ul style="list-style-type: none"> – 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 – 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.
Ocenę celującą otrzymuje uczeń ,który :	<ul style="list-style-type: none"> – 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 – 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 otrzymuje uczeń ,który:	<ul style="list-style-type: none"> – stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i użytecznych – opisuje ogólnie własną postawę ciała – 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
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń ,który:	<ul style="list-style-type: none"> – nie wykazuje specjalnego zaangażowania w opanowanie nowych umiejętności ruchowych – z pomocą nauczyciela omawia własną postawę ciała

	<ul style="list-style-type: none"> – 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 – w miarę swoich możliwości uczestniczy w niektórych grach rekreacyjnych – potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową – przewrotu w przód wykonuje z błędami
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń ,który:	<ul style="list-style-type: none"> – nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych – nie potrafi opisać własnej postawy ciała – 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 otrzymuje uczeń ,który:	<ul style="list-style-type: none"> – nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych i rekreacyjnych – 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
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń ,który:	<ul style="list-style-type: none"> – nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach – nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem , że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych – nie przystępuje do testów sprawnościowych – nie uczestniczy w zajęciach

OBSZAR 3. Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej i fizycznej

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
Ocenę celującą otrzymuje uczeń ,który :	<ul style="list-style-type: none"> -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 -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

	<ul style="list-style-type: none"> - 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
<p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> -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 -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. -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
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> -wymienia niektóre zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych - 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, 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
<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> -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 - zna , ale nie zawsze stosuje zasady higieny osobistej - 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

	<p>-wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia</p> <p>– nie potrafi wyjaśnić co symbolizuje flaga i znicz olimpijski</p>
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń ,który:	<p>– potrafi z pomocą nauczyciela wymienić, niektóre podstawowe zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych</p> <p>– bardzo słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych i nie potrafi ich zastosować</p> <p>– z pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady aktywnego wypoczynku</p> <p>– słabo zna i rzadko stosuje zasady higieny osobistej</p> <p>– z pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady poruszania się po drogach jako pieszy i częściowo rowerzysta.</p> <p>-niezależny mu na przyswajaniu nowych wiadomości</p> <p>-nie zna żadnych regulaminów</p>
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń ,który:	<p>–z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań</p> <p>–nie chce przyswoić żadnych wiadomości dotyczących wychowania fizycznego</p> <p>-lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat</p> <p>-bardzo słabo zna zasady higieny osobistej i ich nie stosuje.</p> <p>– z dużą pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady poruszania się po drogach jako pieszy</p>

kl. VI

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

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

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń ,który:	<ul style="list-style-type: none"> – 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 – dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń ,który:	<ul style="list-style-type: none"> – 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 – nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń ,który:	<ul style="list-style-type: none"> – 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 – nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych – nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń ,który:	<ul style="list-style-type: none"> – na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności – regularnie nie jest przygotowany do zajęć – bardzo często opuszcza zajęcia – powierzone mu zadanie wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego ,co robi
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń ,który:	<ul style="list-style-type: none"> – 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

OBSZAR 2. Poziom umiejętności ruchowych, sprawności ucznia

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który :	<ul style="list-style-type: none"> – 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

	<ul style="list-style-type: none"> – 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 otrzymuje uczeń ,który:	<ul style="list-style-type: none"> – stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i utylitarnych – opisuje ogólnie własną postawę ciała – 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
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń ,który:	<ul style="list-style-type: none"> – 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 – w miarę swoich możliwości uczestniczy w niektórych grach rekreacyjnych – potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową – przewrotu w przód wykonuje z błędami
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń ,który:	<ul style="list-style-type: none"> – nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych – nie potrafi opisać własnej postawy ciała – 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 otrzymuje uczeń ,który:	<ul style="list-style-type: none"> – nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych i rekreacyjnych – 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
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń ,który:	<ul style="list-style-type: none"> – nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach

	<ul style="list-style-type: none"> – nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem , że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych – nie przystępuje do testów sprawnościowych – nie uczestniczy w zajęciach
--	---

OBSZAR 3. Wiadomości z zakresu edukacji fizycznej

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
Ocenę celującą otrzymuje uczeń ,który :	<ul style="list-style-type: none"> -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 -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.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń ,który:	<ul style="list-style-type: none"> -wymienia zasady bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych, dyskotek -zna i stosuje podstawowe przepisy gier i zabaw sportowych -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.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń ,który:	<ul style="list-style-type: none"> -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 – 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.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń ,który:	<ul style="list-style-type: none"> -potrafi z pomocą nauczyciela wymienić zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych – słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych, ale stara się je stosować,

	<ul style="list-style-type: none"> -potrafi wymienić zasad zachowania się w roli zawodnika – częściowo zna zasady aktywnego wypoczynku – zna , ale nie zawsze stosuje zasady higieny osobistej – częściowo zna zasady poruszania się po drogach jako pieszy, rowerzysta, itd.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń ,który:	<ul style="list-style-type: none"> – potrafi z pomocą nauczyciela wymienić, niektóre podstawowe zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych – 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.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń ,który:	<ul style="list-style-type: none"> –z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań –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.
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który :	<ul style="list-style-type: none"> – 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 – jest zaangażowany w działalność sportową szkoły – chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego

	<ul style="list-style-type: none"> – 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
<p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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 – 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
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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 – 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

<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 - 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
<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności - regularnie nie jest przygotowany do zajęć - 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
<p>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 - 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.
<p>Ocenę celującą otrzymuje uczeń ,który :</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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

	<p>strzału do bramki, odbicia piłki sposobem górnym i dolnym</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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, 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,
<p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i użytecznych – opisuje ogólnie własną postawę ciała – 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, 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,
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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 – w miarę swoich możliwości uczestniczy w niektórych grach rekreacyjnych – potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową – przewrotu w przód, przerzut bokiem, stanie na rękach wykonuje z błędami -stara się zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny ,nawet jeśli popełnia małe błędy

	<ul style="list-style-type: none"> – przeprowadza prostą rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej,
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń ,który:	<ul style="list-style-type: none"> – nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych – nie potrafi opisać własnej postawy ciała – 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
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń ,który:	<ul style="list-style-type: none"> – nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych i rekreacyjnych – 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 – niezależny mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń ,który:	<ul style="list-style-type: none"> – nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach – nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem , że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych – 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.
Ocenę celującą otrzymuje uczeń ,który :	<ul style="list-style-type: none"> -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 -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

<p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> -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 -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. -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
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> -wymienia niektóre zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych – 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
<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> -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 – zna , ale nie zawsze stosuje zasady higieny osobistej – 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
<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – potrafi z pomocą nauczyciela wymienić, niektóre podstawowe zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych

	<ul style="list-style-type: none"> – 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
<p>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> –z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań –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