

**PRZEDMIOTOWE OCENIANIE z WYCHOWANIA  
FIZYCZNEGO**

**dla ODDZIAŁÓW KLAS IV - VIII**

**SZKOŁY PODSTAWOWEJ Nr 6 w Legnicy**

*„Im bardziej obiektywna jest ocena,  
tym ma większą wartość wychowawczą.  
Im bardziej jest trafna i rzetelna,  
tym bardziej motywuje do dalszego doskonalenia”*

Bogdan Czabański

**W ocenie z wychowania fizycznego należy uwzględnić następujące aspekty:**

1. *POSTAWĘ* – stosunek do przedmiotu (higiena stroju), aktywność i zaangażowanie, udział w zajęciach pozalekcyjnych oraz zawodach sportowych
2. *POSTĘP* – osiągnięte zmiany w stosunku do diagnozy wstępnej, zgodnie z indywidualnymi predyspozycjami ucznia
3. *UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE* – poprawne wykonanie ćwiczenia, zarówno pod względem technicznym jak i taktycznym
4. *FREKWENCJA* – systematyczne, aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz przygotowanie do lekcji (strój zmienny)
5. *WIADOMOŚCI Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ I FIZYCZNEJ* – znajomość zasad zdrowego stylu życia, rozwoju fizycznego, chorób cywilizacyjnych, olimpizmu
6. *ZACHOWANIE, KOMPETENCJE SPOŁECZNE* – przestrzeganie zasad, szacunek do partnera, przeciwnika, sędziego, nauczyciela. Troska o innych, szczególnie o specjalnych potrzebach edukacyjnych

## Klasa IV

Skala ocen (celująca - niedostateczna)	Szczegółowe kryteria oceniania z poszczególnych obszarów		
	Postawa ucznia i kompetencje społeczne	Umiejętności ruchowe	Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej
Ocena celująca	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach</li> <li>- jest zawsze przygotowany do zajęć</li> <li>- wkłada bardzo duży wysiłek w wykonywanie zadań</li> <li>- chętnie i systematycznie uczestniczy w sportowych zajęciach pozalekcyjnych</li> <li>- <u>chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych (przynajmniej dwóch różnych)</u></li> <li>- <u>w zawodach sportowych prowadzonych przez polskie związki sportowe na szczeblu co najmniej wojewódzkim zajmuje I – V miejsce lub jest co najmniej członkiem kadry wojewódzkiej w danej dyscyplinie</u></li> <li>- <i>stosuje zasady „fair play”</i></li> <li>- <i>respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki</i></li> <li>- <i>nigdy nie stosuje przemocy i nie używa wulgaryzmów</i></li> <li>- <i>jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem, sędzią</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- doskonale przeprowadza rozgrzewkę dla zespołu klasowego</li> <li>- technicznie bezbłędnie wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki NP i L, podanie piłki jednorącz i oburącz, rzut piłki do kosza jednorącz i oburącz z miejsca, rzut i strzał do bramki z miejsca, odbicie piłki sposobem oburącz górnym</li> <li>- podczas mini gier prezentuje wysoki poziom techniczny swoich umiejętności</li> <li>- potrafi wzorowo zorganizować i przeprowadzić grę ruchową w gronie rówieśników</li> <li>- technicznie bezbłędnie wykonuje przewrót w przód i w tył z przysiadu podpartego</li> <li>- wzorowo wykonuje układ taneczny np. taniec belgijski</li> <li>- technicznie bezbłędnie wykonuje start niski z bloku</li> <li>- technicznie bezbłędnie wykonuje skok w dal z rozbiegu</li> <li>- technicznie bezbłędnie wykonuje z miejsca i krótkiego rozbiegu rzut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi dokładnie opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia</li> <li>- wie jak wygląda i jakie produkty powinny się znajdować w piramidzie żywienia</li> <li>- dokładnie opisuje zasady zdrowego żywienia</li> <li>- zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych</li> <li>- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska</li> <li>- wymienia osoby, do których należy się zgłosić w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia</li> <li>- rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka</li> <li>- rozróżnia pojęcia tętna spoczynkowego i powysiłkowego</li> <li>- wyjaśnia co symbolizuje flaga i znicz olimpijski</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>doskonale współpracuje w grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych, wykazuje asertywność i empatię</i></li> <li>- <i>motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych</i></li> </ul>	piłeczką palantową	
Ocena bardzo dobra	<ul style="list-style-type: none"> <li>- na zajęciach jest aktywny i zaangażowany</li> <li>- zazwyczaj jest przygotowany do zajęć</li> <li>- starannie i sumiennie wykonuje powierzone zadania</li> <li>- systematycznie uczęszcza na zajęcia</li> <li>- dość regularnie uczestniczy w sportowych zajęciach pozalekcyjnych</li> <li>- bierze udział w międzyszkolnych zawodach sportowych</li> <li>- <i>jest koleżeński i kulturalny wobec innych</i></li> <li>- <i>zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia siły wobec innych</i></li> <li>- <i>stara się stosować zasady „fair play”, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki</i></li> <li>- <i>stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem</i></li> <li>-<i>raczej właściwie zachowuje się w</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bardzo dobrze przeprowadza rozgrzewkę dla zespołu klasowego</li> <li>- z małymi błędami wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki NP i L, podanie piłki jednorącz i oburącz, rzut piłki do kosza jednorącz i oburącz z miejsca, rzut i strzał do bramki z miejsca, odbicie piłki sposobem oburącz górnym</li> <li>- potrafi zastosować swoje umiejętności techniczne w mini grze</li> <li>- z niewielkimi błędami wykona przewrót w przód i w tył z przysiadu podpartego</li> <li>- z małymi błędami wykonuje taniec belgijski</li> <li>- w miarę poprawnie wykonuje start niski z bloku</li> <li>- w miarę właściwie wykonuje skok w dal z rozbiegu</li> <li>- dość dobrze wykonuje rzut piłeczką palantową z miejsca i krótkiego rozbiegu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia</li> <li>- potrafi opisać piramidę żywienia</li> <li>- opisuje zasady zdrowego odżywiania</li> <li>- zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych</li> <li>- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska</li> <li>- wymienia osoby, do których należy się zgłosić o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia</li> <li>- rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego</li> <li>- wymienia poszczególne miejsca i obiekty w okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej</li> <li>- wyjaśnia co symbolizuje flaga oraz znicz olimpijski</li> </ul>

	<p><i>relacjach z innymi, współpracuje w grupie</i></p> <p><i>- stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych</i></p>		
Ocena dobra	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach</li> <li>- z reguły jest przygotowany do zajęć</li> <li>- dość często jest nieobecny na zajęciach</li> <li>- potrzebuje dodatkowej motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych</li> <li>- w zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie</li> <li>- nie bierze udziału w szkolnych i międzyszkolnych zawodach sportowych</li> <li>- <i>swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń</i></li> <li>- <i>zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia siły wobec innych</i></li> <li>- <i>zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”, nieszanowania rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego</i></li> <li>-<i>stara się być dobrym kibicem,</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- w miarę poprawnie przeprowadza rozgrzewkę dla zespołu klasowego</li> <li>- na miarę swoich możliwości wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki NP i L, podanie piłki jednorącz i oburącz, rzut piłki do kosza jednorącz i oburącz z miejsca, rzut i strzał do bramki z miejsca, odbicie piłki sposobem oburącz górnym</li> <li>- stosuje, w miarę swoich możliwości umiejętności techniczne w mini grach</li> <li>- stara się wykonać przewrót w przód i w tył z przysiadu podpartego</li> <li>- z małymi błędami wykonuje taniec belgijski</li> <li>- z małymi błędami wykonuje start niski z bloku</li> <li>- wykonuje skok w dal z miejsca lub rozbiegu</li> <li>- wykonuje z miejsca i krótkiego rozbiegu rzut piłeczką palantową</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi krótko opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia</li> <li>- potrafi krótko opisać piramidę żywienia</li> <li>- opisuje pobieżnie zasady zdrowego odżywiania</li> <li>- zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych</li> <li>- wymienia podstawowe zasady „czystej gry”</li> <li>- zna pobieżnie regulamin sali gimnastycznej i boiska</li> <li>- wymienia osoby, do których należy zgłosić się o pomoc w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia</li> <li>- rozpoznaje niektóre zdolności motoryczne człowieka</li> <li>- rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego</li> <li>- wymienia poszczególne miejsca i obiekty w okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej</li> </ul>

	<p>zawodnikiem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych, wykazywać asertywność i empatię</li> <li>- stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- nie potrafi do końca wyjaśnić, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski</li> </ul>
Ocena dostateczna	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach</li> <li>- bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć</li> <li>- często jest nieobecny na lekcjach</li> <li>- powierzone zadania wykonuje niedbale</li> <li>- wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego, często bywa niekoleżeński i nieżyczliwy</li> <li>- zdarzają mu się częste przypadki niestosowania zasad „czystej gry”, szacunku rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego</li> <li>- nie stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem</li> <li>- nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych</li> <li>- nie potrafi rozwiązywać problemów</li> <li>- nie motywuje innych do aktywności fizycznej, ze</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przeprowadza słabą rozgrzewkę, potrzebuje w tym pomocy nauczyciela</li> <li>- nie wykonuje i nie stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki NP i L, podanie piłki jednorącz i oburącz, rzut piłki do kosza jednorącz i oburącz z miejsca, rzut i strzał do bramki z miejsca, odbicie piłki sposobem oburącz górnym</li> <li>- nie potrafi zastosować swoich umiejętności technicznych w mini grach</li> <li>- nie stara się w miarę poprawnie wykonać przewrotu w przód i w tył z przysiadu podpartego</li> <li>- nie stara się opanować podstawowych kroków tańca belgijskiego</li> <li>- nie stara się wykonać startu niskiego z bloku</li> <li>- bez zaangażowania wykonuje skok w dal z miejsca i krótkiego rozbiegu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nie potrafi opisać jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia</li> <li>- popełnia błędy przy opisywaniu piramidy żywienia i aktywności fizycznej</li> <li>- myli zasady zdrowego odżywiania</li> <li>- nie zna podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych</li> <li>- nie potrafi wymienić podstawowych zasad „czystej gry”</li> <li>- słabo zna regulamin sali oraz boiska</li> <li>- wymienia osoby, do których należy zgłosić się o pomoc w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia</li> <li>- nie rozpoznaje zdolności motorycznych człowieka</li> <li>- nie rozróżnia pojęcia tętna spoczynkowego i powysiłkowego</li> <li>- nie wymienia poszczególne miejsca i obiekty w okolicy, które można wykorzystać do aktywności</li> </ul>

	<p><i>szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych</i></p>	<p>- bez zaangażowania wykonuje z miejsca i krótkiego rozbiegu rzut piłeczką palantową</p>	<p>fizycznej - nie potrafi wyjaśnić, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski</p>
Ocena dopuszczająca	<p>- na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności - regularnie jest nie przygotowany do lekcji - bardzo często opuszcza zajęcia - powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi - <i>wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego: jest niekulturalny i agresywny wobec innych</i> - <i>bardzo często używa wulgaryzmów i przemocy</i> - <i>bardzo często zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”, szacunku rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego</i> - <i>zachowuje się niewłaściwie jako kibic, zawodnik, sędzia</i> - <i>nie rozwiązuje problemów, a nagminnie je stwarza</i> - <i>nie zależy mu na innych, także z różnymi potrzebami</i></p>	<p>- nie podejmuje prób opanowania nowych umiejętności ruchowych - w czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę - nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności</p>	<p>- nie chce opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia - nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania - nie zależy mu na przyswajaniu nowych wiadomości - nie wymienia zasad bezpieczeństwa - nie zna żadnych regulaminów</p>

Ocena niedostateczna	<ul style="list-style-type: none"> <li>- na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonać żadnych powierzonych mu zadań</li> <li>- wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu</li> <li>- nigdy nie jest przygotowany do zajęć</li> <li>- samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- na zajęciach nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań</li> <li>- nie podchodzi do wykonania danych ćwiczeń i pokazuje swoją postawą, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych</li> <li>- lekceważy wszelkie próby zachęcania go do podjęcia jakiegokolwiek aktywności na zajęciach</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań</li> <li>- nie chce przyswoić żadnych wiadomości</li> <li>- lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat</li> </ul>
----------------------	---	---	---

#### Klasa V - VI

Skala ocen (celująca - niedostateczna)	Szczegółowe kryteria oceniania z poszczególnych obszarów		
	Postawa ucznia i kompetencje społeczne	Umiejętności ruchowe	Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej
Ocena celująca	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach</li> <li>- jest zawsze przygotowany do zajęć</li> <li>- wkłada bardzo duży wysiłek w wykonywanie zadań</li> <li>- chętnie i systematycznie uczestniczy w sportowych zajęciach pozalekcyjnych</li> <li>- <u>chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych (przynajmniej dwóch różnych) oraz uzyskuje w nich miejsca medalowe lub jest uczestnikiem ścisłego finału danej konkurencji, grze</u></li> <li>- <u>w zawodach sportowych</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- doskonale przeprowadza rozgrzewkę dla zespołu klasowego</li> <li>- technicznie bezbłędnie wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki 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 sposobem dolnym oraz rzut i chwyt w ringo</li> <li>- podczas mini gier prezentuje wysoki poziom techniczny swoich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wskazuje grupy mm odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała</li> <li>- wymienia podstawowe przepisy wybranych mini gier sportowych( siatkówki, koszykówki, mini piłki nożnej, ręcznej)</li> <li>- wymienia zalecane dla jego wieku aktywności fizycznego</li> <li>- definiuje znaczenie i zasady rozgrzewki</li> <li>- omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia</li> <li>- zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych</li> </ul>



	<p><u>prowadzonych przez polskie związki sportowe na szczeblu co najmniej wojewódzkim zajmuje I – V miejsce lub jest co najmniej członkiem kadry wojewódzkiej w danej dyscyplinie</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stosuje zasady „fair play”</li> <li>- respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki</li> <li>- nigdy nie stosuje przemocy i nie używa wulgaryzmów</li> <li>- jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem, sędzią</li> <li>- doskonale współpracuje w grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych, wykazuje asertywność i empatię</li> <li>- motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych</li> <li>- identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować</li> <li>- dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych</li> </ul>	<p>umiejętności</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi wzorowo zorganizować i przeprowadzić grę ruchową w gronie rówieśników</li> <li>- technicznie bezbłędnie wykonuje, łączony półobrotom przewrót w przód i w tył</li> <li>- prawidłowo wykonuje ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne: stanie na RR, przerzut bokiem</li> <li>- wzorowo wykonuje układ taneczny np. taniec belgijski</li> <li>- technicznie bezbłędnie wykonuje start niski z bloku oraz bieg na 60m</li> <li>- prawidłowo technicznie wykonuje przeskok kuczny przez skrzynię po odbiciu z odskoczni</li> <li>- technicznie bezbłędnie wykonuje skok w dal z rozbiegu</li> <li>- technicznie bezbłędnie wykonuje z krótkiego rozbiegu rzut piłeczką palantową</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia pojęcie zdrowia</li> <li>- omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i wychłodzeniem</li> <li>- omawia zasady aktywnego wypoczynku</li> <li>- zna podstawowe zasady taktyki w obronie i ataku</li> </ul>
<p>Ocena bardzo dobra</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- na zajęciach jest aktywny i zaangażowany</li> <li>- zazwyczaj jest przygotowany do zajęć</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bardzo dobrze przeprowadza rozgrzewkę dla zespołu klasowego</li> <li>- z małymi błędami wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wskazuje niektóre grupy mm odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała</li> <li>- opisuje własnymi słowami zasady</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- starannie i sumiennie wykonuje powierzone zadania</li> <li>- systematycznie uczęszcza na zajęcia</li> <li>- dość regularnie uczestniczy w sportowych zajęciach pozalekcyjnych</li> <li>- bierze udział w międzyszkolnych zawodach sportowych</li> <li>- <i>jest koleżeński i kulturalny wobec innych</i></li> <li>- <i>zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia siły wobec innych</i></li> <li>- <i>stara się stosować zasady „fair play”, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki</i></li> <li>- <i>stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem</i></li> <li>- <i>raczej właściwie zachowuje się w relacjach z innymi, współpracuje w grupie</i></li> <li>- <i>stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych</i></li> <li>- <i>dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych</i></li> <li>- <i>identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad</i></li> </ul>	<p>ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki 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 sposobem dolnym oraz rzut i chwyt w ringo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi zastosować swoje umiejętności techniczne w mini grze</li> <li>- z niewielkimi błędami wykona łączyony półobrotom przewrót w przód i w tył</li> <li>- z małymi błędami wykonuje taniec belgijski</li> <li>- z małymi błędami wykonuje ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne: stanie na RR, przerzut bokiem</li> <li>- prawidłowo wykonuje start niski z bloku i pokonuje odcinek 60m</li> <li>- w miarę właściwie wykonuje skok w dal z rozbiegu</li> <li>- technicznie prawidłowo wykonuje rzut palantową z krótkiego rozbiegu</li> <li>- z niewielkimi błędami wykonuje przeskok kuczny przez skrzynię po odbiciu z odskoczni z asekuracją</li> </ul>	<p>i znaczenie rozgrzewki</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia podstawowe przepisy wybranych mini gier sportowych( siatkówki, koszykówki, mini piłki nożnej, ręcznej)</li> <li>- zna niektóre zasady taktyki w obronie i ataku</li> <li>- zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych</li> <li>- omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia</li> <li>- wyjaśnia własnymi słowami pojęcie zdrowia</li> <li>- omawia ogólnie sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i wychłodzeniem</li> <li>- omawia, w taki sposób, jak umie zasady aktywnego wypoczynku</li> </ul>
--	--	--

	<i>którymi należy pracować</i>		
Ocena dobra	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach</li> <li>- z reguły jest przygotowany do zajęć</li> <li>- dość często jest nieobecny na zajęciach</li> <li>- potrzebuje dodatkowej motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych</li> <li>- w zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie</li> <li>- nie bierze udziału w szkolnych i międzyszkolnych zawodach sportowych</li> <li>- <i>swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń</i></li> <li>- <i>zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia siły wobec innych</i></li> <li>- <i>zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”, nieszanowania rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego</i></li> <li>- <i>stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem</i></li> <li>- <i>stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych, wykazywać asertywność i empatię</i></li> <li>- <i>stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- w miarę poprawnie przeprowadza rozgrzewkę dla zespołu klasowego</li> <li>- na miarę swoich możliwości wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki 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 sposobem dolnym oraz rzut i chwyt w ringo</li> <li>- stosuje, w miarę swoich możliwości umiejętności techniczne w mini grach</li> <li>- stara się wykonać łączony półobrotom przewrót w przód i w tył</li> <li>- z małymi błędami wykonuje taniec belgijski</li> <li>- w miarę prawidłowo wykonuje start niski z bloku i bieg na 60m</li> <li>- z pewnymi błędami technicznymi wykonuje skok w dal z rozbiegu</li> <li>- w miarę prawidłowo wykonuje z krótkiego rozbiegu rzut piłeczką palantową</li> <li>- stara się wykonać przeskok kuczny przez skrzynię z asekuracją</li> <li>- stara się wykonać ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- myli grupy mm odpowiedzialne za prawidłową postawę</li> <li>- wymienia pojedyncze przepisy wybranych mini gier sportowych( siatkówki, koszykówki, mini piłki nożnej, ręcznej)</li> <li>- nie zna podstawowych zasad taktyki w obronie i ataku</li> <li>- opisuje własnymi słowami zasady rozgrzewki</li> <li>- zna ogólne zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć ruchowych</li> <li>- wyjaśnia, jak potrafi, pojęcie zdrowia</li> <li>- omawia ogólne sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i wychłodzeniem</li> <li>- omawia w taki sposób jak umie zasady aktywnego wypoczynku</li> </ul>

	<p><i>specjalnych potrzebach edukacyjnych</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>dokonyuje ogólnej samooceny</i></li> <li><i>możliwości psychoruchowych</i></li> <li>- <i>stara się identyfikować swoje mocne strony, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować</i></li> </ul>	<p>stanie na RR, przerzut bokiem</p>	
Ocena dostateczna	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach</li> <li>- bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć</li> <li>- często jest nieobecny na lekcjach</li> <li>- powierzone zadania wykonuje niedbale</li> <li>- nie uczestniczy w zajęciach sportowych pozalekcyjnych</li> <li>- <i>wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego, często bywa niekoleżeński i nieżyczliwy</i></li> <li>- <i>zdarzają mu się częste przypadki niestosowania zasad „czystej gry”, szacunku rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego</i></li> <li>- <i>nie stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem</i></li> <li>- <i>nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych</i></li> <li>- <i>nie potrafi rozwiązywać problemów</i></li> <li>- <i>nie motywuje innych do</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przeprowadza słabą rozgrzewkę, potrzebuje w tym pomocy nauczyciela</li> <li>- nie stara się wykonać, czy zastosować w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki 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 sposobem dolnym oraz rzut i chwyt w ringo</li> <li>- nie stosuje swoich umiejętności technicznych w mini grach</li> <li>- nie stara się miarę poprawnie wykonać łączony półobrotom przewrót w przód i w tył</li> <li>- nie umie wykonać podstawowych kroków tańca belgijskiego</li> <li>- technikę startu niskiego z bloku wykonuje z licznymi błędami</li> <li>- z licznymi błędami wykonuje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nie potrafi wskazać grup mm odpowiedzialnych za prawidłową postawę ciała</li> <li>- wymienia pojedyncze przepisy wybranych mini gier sportowych (siatkówki, koszykówki, mini piłki nożnej, ręcznej)</li> <li>- nie zna zasad taktyki w obronie i ataku</li> <li>- nie potrafi opisać znaczenia i zasad rozgrzewki</li> <li>- omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia</li> <li>- zna pojedyncze zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć ruchowych</li> <li>- nie potrafi wyjaśnić pojęcia zdrowia</li> <li>- nie potrafi wymienić sposobów ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i wychłodzeniem</li> <li>- myli zasady aktywnego wypoczynku</li> </ul>

	<p><i>aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych</i></p> <p><i>- nie identyfikuje swoich mocnych stron, nie ma świadomości swoich słabych stron, nad którymi trzeba pracować</i></p>	<p>skok w dal z krótkiego rozbiegu</p> <p>- z licznymi błędami technicznymi wykonuje rzut piłeczką palantową z rozbiegu</p> <p>- nie podchodzi do wykonania ćwiczenia zwinnościowo – akrobatycznego: stanie na RR, przerzut bokiem</p> <p>- bez jakiegokolwiek zaangażowania wykonuje skok przez skrzynię z asekuracją</p>	
Ocena dopuszczająca	<p>- na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności</p> <p>- regularnie jest nie przygotowany do lekcji</p> <p>- bardzo często opuszcza zajęcia</p> <p>- powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi</p> <p><i>- wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego: jest niekulturalny i agresywny wobec innych</i></p> <p><i>- bardzo często używa wulgaryzmów i przemocy</i></p> <p><i>- bardzo często zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”, szacunku rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego</i></p> <p><i>- zachowuje się niewłaściwie jako kibic, zawodnik, sędzia</i></p>	<p>- nie podejmuje prób opanowania nowych umiejętności ruchowych</p> <p>- w czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę</p> <p>- nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności</p>	<p>- nie chce wymienić podstawowych grup mm odpowiedzialnych za prawidłową postawę ciała</p> <p>- nie zna regulaminów obowiązujących w szkole (sali, boisku)</p> <p>- nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania</p> <p>- nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości</p> <p>- nie wymienia zasad bezpieczeństwa</p> <p>- nie chce udzielić odpowiedzi na pytania dotyczące zdrowia</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nie rozwiązuje problemów, a nagminnie je stwarza</li> <li>- nie zależy mu na innych, także z różnymi potrzebami</li> <li>- nie chce dokonać ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych</li> </ul>		
Ocena niedostateczna	<ul style="list-style-type: none"> <li>- na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonać żadnych powierzonych mu zadań</li> <li>- wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu</li> <li>- nigdy nie jest przygotowany do zajęć</li> <li>- samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- na zajęciach nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań</li> <li>- nie podchodzi do wykonania danych ćwiczeń i pokazuje swoją postawą, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych</li> <li>- lekceważy wszelkie próby zachęcania go do podjęcia jakiegokolwiek aktywności na zajęciach</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań</li> <li>- nie chce przyswoić żadnych wiadomości</li> <li>- lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat</li> </ul>

### Klasa VII- VIII

Skala ocen (celująca - niedostateczna)	Szczegółowe kryteria oceniania z poszczególnych obszarów		
	Postawa ucznia i kompetencje społeczne	Umiejętności ruchowe	Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej
Ocena celująca	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach</li> <li>- jest zawsze przygotowany do zajęć</li> <li>- wkłada bardzo duży wysiłek w wykonywanie zadań</li> <li>- chętnie i systematycznie uczestniczy w sportowych zajęciach pozalekcyjnych</li> <li>- <u>chętnie reprezentuje szkołę w</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- doskonale przeprowadza rozgrzewkę dla zespołu klasowego</li> <li>- technicznie i taktycznie elementy bezbłędnie wykonuje i stosuje w grze: w koszykówce, piłce ręcznej, piłce nożnej – zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce – wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia zmiany jakie zachodzą w organizmie, budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego</li> <li>- wymienia testy do pomiaru sprawności fizycznej</li> <li>- wymienia korzyści płynące z aktywności fizycznej</li> <li>- potrafi scharakteryzować</li> </ul>

rozgrywkach sportowych (przynajmniej dwóch różnych) oraz uzyskuje w nich miejsca medalowe lub jest uczestnikiem ścisłego finału danej konkurencji, rozgrywek  
- w zawodach sportowych prowadzonych przez polskie związki sportowe na szczeblu co najmniej wojewódzkim zajmuje I – V miejsce lub jest co najmniej członkiem kadry wojewódzkiej w danej dyscyplinie  
- troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych  
- stosuje zasady „fair play”  
- respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki  
- nigdy nie stosuje przemocy i nie używa wulgaryzmów  
- jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem, sędzią  
- doskonale współpracuje w grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych, wykazuje asertywność i empatię  
- motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych  
- identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposoby rozwoju oraz ma

ataku i obronie, zagrywkę tenisową  
- bezbłędnie wykonuje ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne : stanie na RR, na głowie, przerzut bokiem lub piramidę dwójkową  
- potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny  
- prawidłowo technicznie wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym  
- prawidłowo wykonuje skok w dal z rozbiegu po odbiciu z belki  
- uczestniczy w grach szkolnych jako zawodnik i sędzia  
- planuje szkolne lub klasowe rozgrywki sportowe wg systemu pucharowego i „każdy z każdym”  
- demonstruje własny zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne  
- stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji  
- wykonuje w parze, zespole układ tańca nowoczesnego lub narodowego np. poloneza, belgijskiego  
- potrafi wykorzystywać nowoczesną technologię np. urządzenia, aplikacje internetowe dla diagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej

nowoczesne formy aktywności fizycznej  
- wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską  
- wymienia najczęstsze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby ich zapobiegania  
- wykazuje zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych  
- omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych  
- wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się  
- wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania

	<p><i>świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych</li> </ul>		
Ocena bardzo dobra	<ul style="list-style-type: none"> <li>- na zajęciach jest aktywny i zaangażowany</li> <li>- zazwyczaj jest przygotowany do zajęć</li> <li>- starannie i sumiennie wykonuje powierzone zadania</li> <li>- systematycznie uczęszcza na zajęcia</li> <li>- dość regularnie uczestniczy w sportowych zajęciach pozalekcyjnych</li> <li>- bierze udział w międzyszkolnych zawodach sportowych</li> <li>- troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych</li> <li>- <i>jest koleżeński i kulturalny wobec innych</i></li> <li>- <i>zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia siły wobec innych</i></li> <li>- <i>stara się stosować zasady „fair play”, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki</i></li> <li>- <i>stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem</i></li> <li>- <i>raczej właściwie zachowuje się w relacjach z innymi, współpracuje w grupie</i></li> <li>- <i>stara się motywować innych do</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bardzo dobrze przeprowadza rozgrzewkę dla zespołu klasowego</li> <li>- z małymi błędami wykonuje i stosuje w grze: w koszykówce, piłce ręcznej, piłce nożnej – zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce – wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie, zagrywkę tenisową</li> <li>- z pewnymi błędami wykonuje ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne : stanie na RR, na głowie, przerzut bokiem lub piramidę dwójkową</li> <li>- potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny, nawet jeśli popełnia małe błędy</li> <li>- potrafi przekazać pałeczkę sztafetową w biegu sztafetowym</li> <li>- w miarę prawidłowo wykonuje skok w dal z rozbiegu po odbiciu z belki</li> <li>- dobrze odgrywa rolę uczestnika gier szkolnych jako zawodnik i sędzia</li> <li>- potrafi zaplanować szkolne lub klasowe rozgrywki sportowe wg systemu pucharowego i „każdy z każdym”</li> <li>- stosuje zasady samoasekuracji i</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia niektóre zmiany jakie zachodzą w organizmie, budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego</li> <li>- wymienia testy do pomiaru sprawności fizycznej</li> <li>- wymienia korzyści płynące z aktywności fizycznej</li> <li>- potrafi scharakteryzować nowoczesne formy aktywności fizycznej</li> <li>- wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską</li> <li>- wymienia najczęstsze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby ich zapobiegania</li> <li>- wykazuje zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych</li> <li>- omawia niektóre konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych</li> <li>- wymienia podstawowe przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się</li> <li>- wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania</li> </ul>



	<p><i>aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych</li> <li>- identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować</li> </ul>	<p>asekuracji</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- z małymi błędami wykonuje w parze, zespole układ tańca nowoczesnego lub narodowego np. poloneza, belgijskiego</li> <li>- w miarę swoich możliwości umie wykorzystywać nowoczesną technologię np. urządzenia, aplikacje internetowe dla diagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej</li> </ul>	
Ocena dobra	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach</li> <li>- z reguły jest przygotowany do zajęć</li> <li>- dość często jest nieobecny na zajęciach</li> <li>- potrzebuje dodatkowej motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych</li> <li>- w zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie</li> <li>- nie bierze udziału w szkolnych i międzyszkolnych zawodach sportowych</li> <li>- swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń</li> <li>- zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia siły wobec innych</li> <li>- zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”, nieszanowania rywala, respektowania przepisów gry,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- w miarę poprawnie przeprowadza rozgrzewkę dla zespołu klasowego</li> <li>- na miarę swoich możliwości wykonuje i stosuje w grze: w koszykówce, piłce ręcznej, piłce nożnej – zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce – wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie, zagrywkę tenisową</li> <li>- podchodzi do wykonania ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych : stanie na RR, na głowie, przrzut bokiem lub piramidę dwójkową</li> <li>- stara się zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny, nawet jeśli popełnia małe błędy</li> <li>- przekazuje pałeczkę w biegu sztafetowym</li> <li>- stara się prawidłowo wykonać skok w dal z rozbiegu po odbiciu z belki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nie potrafi wymienić zmian jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego</li> <li>- omawia pojedyncze zmiany jakie zachodzą w organizmie w okresie dojrzewania</li> <li>- nie potrafi wymienić testów do pomiaru sprawności fizycznej</li> <li>- wymienia pojedyncze korzyści płynące z aktywności fizycznej</li> <li>- ogólnie wymienia przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby ich zapobiegania</li> <li>- omawia ogólnie niektóre konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych</li> <li>- wymienia jedną przyczynę otyłości</li> <li>- wymienia niektóre czynniki wpływające pozytywnie i</li> </ul>

	<p><i>podporządkowania się decyzjom sędziego</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem</li> <li>- stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych, wykazywać asertywność i empatię</li> <li>- stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych</li> <li>- dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych</li> <li>- stara się identyfikować swoje mocne strony, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- stara się dobrze pełnić funkcję uczestnika gier szkolnych jako zawodnik i sędzia</li> <li>- na miarę swoich możliwości planuje szkolne lub klasowe rozgrywki sportowe wg systemu pucharowego i „każdy z każdym”</li> <li>- stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji</li> <li>- na miarę swoich możliwości wykonuje w parze, zespole układ tańca nowoczesnego lub narodowego np. poloneza, belgijskiego</li> <li>- stara się, na miarę swoich możliwości wykorzystywać nowoczesną technologię np. urządzenia, aplikacje internetowe dla diagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej</li> </ul>	<p>negatywnie na zdrowie</p>
<p>Ocena dostateczna</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach</li> <li>- bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć</li> <li>- często jest nieobecny na lekcjach</li> <li>- powierzone zadania wykonuje niedbale</li> <li>- nie uczestniczy w zajęciach sportowych pozalekcyjnych</li> <li>- wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego, często bywa niekoleżeński i nieżyczliwy</li> <li>- zdarzają mu się częste przypadki niestosowania zasad „czystej gry”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przeprowadza słabą rozgrzewkę, potrzebuje w tym pomocy nauczyciela</li> <li>- nie stara się wykonać i zastosować ww grze: w koszykówce, piłce ręcznej, piłce nożnej – zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce – wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie, zagrywkę tenisową</li> <li>- nie podchodzi do wykonania ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych : stanie na RR, na</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nie potrafi wymienić zmian jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego</li> <li>- omawia pojedyncze zmiany jakie zachodzą w organizmie w okresie dojrzewania</li> <li>- nie potrafi wymienić testów do pomiaru sprawności fizycznej</li> <li>- ma poważne trudności z podaniem konkretnej korzyści płynące z aktywności fizycznej</li> <li>- wymienia pojedyncze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć</li> </ul>

	<p><i>szacunku rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>nie stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem</i></li> <li>- <i>nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych</i></li> <li>- <i>nie potrafi rozwiązywać problemów</i></li> <li>- <i>nie motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych</i></li> <li>- <i>nie identyfikuje swoich mocnych stron, nie ma świadomości swoich słabych stron, nad którymi trzeba pracować</i></li> </ul>	<p>głowie, przerzut bokiem lub piramidę dwójkową</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nie planuje i nie wykonuje dowolnego układu gimnastycznego</li> <li>- nie zależy mu na prawidłowym przekazaniu pałeczki w biegu sztafetowym</li> <li>- skok w dal z rozbiegu po odbiciu z belki wykonuje opieszale i niestarannie</li> <li>- nie zależy mu na właściwym pełnieniu funkcji uczestnika gier szkolnych jako zawodnik i sędzia</li> <li>- nie potrafi zaplanować szkolnych lub klasowych rozgrywek sportowych wg systemu pucharowego i „każdy z każdym”</li> <li>- nie stosuje się do zasad samoasekuracji i asekuracji</li> <li>- nie podchodzi do wykonania w parze, zespole układ tańca nowoczesnego lub narodowego np. poloneza, belgijskiego</li> <li>- nie potrafi wykorzystywać nowoczesną technologię np. urządzenia, aplikacje internetowe dla diagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej</li> </ul>	<p>ruchowych, omawia sposoby ich zapobiegania</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ma problemy z wymienieniem konsekwencji zdrowotnych stosowania używek i substancji psychoaktywnych</li> <li>- wymienia jedną przyczynę otyłości</li> <li>- nie potrafi wymienić czynników, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie</li> </ul>
Ocena dopuszczająca	<ul style="list-style-type: none"> <li>- na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności</li> <li>- regularnie jest nie przygotowany do lekcji</li> <li>- bardzo często opuszcza zajęcia</li> <li>- powierzone zadania wykonuje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nie podejmuje prób opanowania nowych umiejętności ruchowych</li> <li>- w czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę</li> <li>- nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nie chce udzielić odpowiedzi na pytania dotyczące sprawności fizycznej czy okresu dojrzewania</li> <li>- nie widzi zagrożeń z uprawiania jakiegokolwiek sportu</li> <li>- nie zależy mu na przyswojeniu</li> </ul>

	<p>bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykazuje <i>bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego: jest niekulturalny i agresywny wobec innych</i></li> <li>- <i>bardzo często używa wulgaryzmów i przemocy</i></li> <li>- <i>bardzo często zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”, szacunku rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego</i></li> <li>- <i>zachowuje się niewłaściwie jako kibic, zawodnik, sędzia</i></li> <li>- <i>nie rozwiązuje problemów, a nagminnie je stwarza</i></li> <li>- <i>nie zależy mu na innych, także z różnymi potrzebami</i></li> <li>- <i>nie chce dokonać ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych</i></li> </ul>		<p>nowych wiadomości</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nie wymienia zasad bezpieczeństwa</li> <li>- nie chce udzielić odpowiedzi na pytania dotyczące zdrowia</li> </ul>
Ocena niedostateczna	<ul style="list-style-type: none"> <li>- na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonać żadnych powierzonych mu zadań</li> <li>- wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu</li> <li>- nigdy nie jest przygotowany do zajęć</li> <li>- samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- na zajęciach nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań</li> <li>- nie podchodzi do wykonania danych ćwiczeń i pokazuje swoją postawą, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych</li> <li>- lekceważy wszelkie próby zachęcania go do podjęcia jakiegokolwiek aktywności na</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań</li> <li>- nie chce przyswoić żadnych wiadomości</li> <li>- lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat</li> </ul>

**DODATKOWE INFORMACJE:**

„+” może otrzymać uczeń za: dodatkowe przygotowanie się do zajęć, aktywność i zaangażowanie podczas lekcji

„-” może otrzymać uczeń za: brak aktywności i lekceważące podejście do lekcji

Trzy w/w znaki zamieniają się w bieżącą ocenę bdb lub ndst

Na koniec każdego miesiąca podsumowywane jest przygotowanie do lekcji (posiadanie lub brak stroju zmiennego) co kolejno oznacza: jeden minus, uczeń otrzymuje ocenę bieżącą - bdb

- dwa minusy, uczeń otrzymuje ocenę bieżącą – db
- trzy minusy, uczeń otrzymuje ocenę bieżącą - dst
- cztery minusy, uczeń otrzymuje ocenę bieżącą – dop
- pięć minusów, uczeń otrzymuje ocenę bieżącą – ndst

Za reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych uczeń otrzymuje ocenę bieżącą: **celującą za zajęcie miejsca I – III** lub jest uczestnikiem ścisłego finału danej konkurencji. W pozostałych przypadkach otrzymuje **ocenę bdb+ za aktywny udział w rywalizacji**.

Ustala się wagę ocen:

- strój – waga 3
- rozgrzewka – waga 3
- sprawdziany – waga 1
- zawody – waga 4

Uzasadnienie ocen odbywa się na lekcji w sposób ustny, w obecności ucznia.

Na prośbę rodzica nauczyciel uzasadnia ocenę w sposób ustny (w czasie konsultacji lub innego, umówionego spotkania) wskazując mocne i słabe strony dziecka oraz dając wskazówki do poprawienia wyników w nauce.

**UWAGI:**

W uzasadnionym przypadku Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z zajęć, bądź z wykonywania określonych ćwiczeń na zajęciach wychowania fizycznego na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia ucznia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.