

**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 2  
IM. GEN. TADEUSZA KUTRZEBY W GOSTYNIU**

**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA  
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

## **Spis treści**

<b>SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH UCZNIÓW .....</b>	<b>3</b>
<b>Formy sprawdzania wiadomości i umiejętności ucznia, zasady ustalania ocen .....</b>	<b>3</b>
<b>Zasady przeprowadzania zaległych sprawdzianów kontrolnych w przypadku nieobecności ucznia.....</b>	<b>5</b>
<b>Tryb poprawiania ocen bieżących .....</b>	<b>5</b>
<b>Zasady ustalenia oceny śródrocznej i rocznej .....</b>	<b>5</b>
<b>WARUNKI I TRYB OTRZYMANIA WYŻSZEJ NIŻ PRZEWIDYWANA ROCZNEJ OCENY KLASYFIKACYJNEJ.....</b>	<b>6</b>
<b>WYMAGANIA EDUKACYJNE niezbędne do otrzymania przez ucznia poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z wychowania fizycznego, wynikających z realizowanego przez nauczycieli programu nauczania dla II etapu edukacji.....</b>	<b>7</b>
<b>WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO – KLASA 4 .....</b>	<b>7</b>
<b>WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWAWNIA-FIZYCZEGO – KLASA 5-6 .....</b>	<b>12</b>
<b>WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO – KLASA 7 .....</b>	<b>17</b>

## **SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH UCZNIÓW**

### **Formy sprawdzania wiadomości i umiejętności ucznia, zasady ustalania ocen**

Kryteria oceny ucznia

Ocena z wychowania fizycznego na koniec semestru i na koniec roku szkolnego jest wypadkową następujących ocen:

#### **1. Frekwencja**

Za frekwencję na zajęciach wychowania fizycznego rozumiemy obecność na zajęciach i aktywne uczestnictwo w nich. Nieobecności usprawiedliwione i zwolnienia z ćwiczeń nie mają wpływu na ocenę z frekwencji. Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego, na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń wydanej przez lekarza na czas określony w tej opinii. Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia ucznia w tych zajęciach wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii. Jeżeli uczeń ma 100% frekwencję (zawsze ćwiczył) otrzymuje ocenę bardzo dobrą za frekwencję. Nieprzygotowanie ucznia do zajęć (brak stroju) bez konkretnej przyczyny skutkuje oceną niedostateczną, raz w semestrze uczeń może być nieprzygotowany do zajęć.

#### **2. Aktywność, zaangażowanie, wkład pracy**

Za aktywność rozumiemy zaangażowanie ucznia na zajęciach wychowania fizycznego, za co może otrzymać ocenę bardzo dobrą lub niedostateczną, jeśli nie wykazuje żadnych przejawów aktywności. Zaangażowanie ucznia jest główną składową oceny z wychowania fizycznego.

Ocenę bardzo dobrą zdobywają uczniowie, którzy przez cały semestr wykazują zaangażowanie, czynny, aktywny, radosny udział w lekcji, wykonywanie ćwiczeń i zadań poleconych przez nauczyciela, wiedzę i umiejętności wynikające z podstawy programowej, wykazujący zdyscyplinowanie, umiejętność prowadzenia ćwiczeń kształtujących i rozciągających (rozgrzewka), udział w rozgrywkach i zawodach wewnątrzszkolnych, udział w zajęciach pozalekcyjnych. Za wyjątkowy zasób wiedzy i umiejętności, zaakcentowany zaangażowaniem w lekcję, uczeń może otrzymać ocenę celującą. Za wkład pracy i wysiłek

włożony w realizację zadań lekcji, niezależnie od efektów, uczeń może otrzymać ocenę wyższą niż sugeruje to wynik jaki uzyskał.

Ocenę niedostateczną otrzymują uczniowie którzy przez cały semestr wykazują wszelkie przejawy niechęci lub negatywny stosunek do uczestnictwa w zajęciach i brak dyscypliny, nieodpowiednie zachowanie, nieposzanowanie sprzętu, niestosowanie się do zasad BHP na zajęciach, niestosowanie się do regulaminów korzystania z sali, pływalni, stwarzający niebezpieczeństwo dla siebie i innych podczas zajęć, odmawiający wykonania zadania wynikającego z realizacji zadań związanych z lekcją bez podania konkretnej przyczyny.

### **3. Umiejętności ruchowe, postęp**

Ocena sprawności fizycznej poprzez:

- sprawdziany praktyczne danej umiejętności ruchowej i wiadomości (ocena według kryterium obowiązującego w danej klasie, grupie),
- obserwację postępów ucznia, który za poprawę wyniku otrzymuje ocenę wyższą.

### **4. Zaangażowanie poza lekcją wychowania fizycznego, aktywność ucznia w działaniach prowadzonych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej, rekreacji i sportu**

- Udział w SKS (cały rok) – uczeń otrzymuje (jednorazowo) ocenę bardzo dobrą.
- Za udział w zawodach na szczeblu wewnątrzszkolnym, uczeń otrzymuje (jednorazowo) ocenę bardzo dobrą.
- Za udział w zawodach na szczeblu gminnym, powiatowym, rejonowym, wojewódzkim uczeń otrzymuje (jednorazowo) ocenę celującą.
- Za udział w zajęciach rekreacyjnych organizowanych poza lekcjami przez szkołę uczeń otrzymuje (jednorazowo) ocenę bardzo dobrą.

W ocenianiu ucznia uwzględnia się zalecenia Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej, innych poradni specjalistycznych, opinię lekarza o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego na podstawie tej opinii a także indywidualne potrzeby rozwojowe i edukacyjne oraz możliwości psychofizyczne ucznia.

## **Zasady przeprowadzania zaległych sprawdzianów kontrolnych w przypadku nieobecności ucznia**

W przypadku nieobecności ucznia na sprawdzianie uczeń może być oceniony w terminie i formie ustalonej z nauczycielem. W szczególnych przypadkach nauczyciel może nie wymagać od ucznia obowiązku przeprowadzenia sprawdzianu.

## **Tryb poprawiania ocen bieżących**

Uczeń ma możliwość poprawienia oceny ze sprawdzianów sprawnościowych w formie ustalonej z nauczycielem. Ocenę odnotowuje się w dzienniku. Ocenę uczeń poprawia w terminie ustalonym z nauczycielem.

## **Zasady ustalenia oceny śródrocznej i rocznej**

Ocenę ustala się na podstawie ocen bieżących, ze szczególnym uwzględnieniem ocen za frekwencję, zaangażowanie, aktywność, wkład pracy, postęp ucznia na zajęciach.

Klasyfikacja śródroczna podsumowuje osiągnięcia edukacyjne ucznia w I półroczu, roczna w danym roku szkolnym. Ocena roczna może różnić się o jeden stopień od oceny przewidywanej w przypadku, gdy uczeń w okresie od ustalenia przewidywanej oceny do wystawienia oceny rocznej otrzyma oceny bieżące, które umożliwiają mu uzyskanie wyższej (niższej) oceny niż przewidywana.

## **WARUNKI I TRYB OTRZYMANIA WYŻSZEJ NIŻ PRZEWIDYWANA ROCZNEJ OCENY KLASYFIKACYJNEJ**

### **I. Warunki otrzymania**

1. Rodzice ucznia w terminie 7 dni od powiadomienia o ocenie przewidywanej składają do nauczyciela uczącego pisemne podanie wyrażające chęć poprawy tej oceny.
2. Uczeń uzyskuje ocenę wyższą niż przewidywana, jeżeli w ustalonym terminie przystąpi do sprawdzianu oraz spełni wymagania edukacyjne niezbędne na tę ocenę.
3. Warunkiem przystąpienia do ww. sprawdzianu jest posiadanie ocen ze wszystkich przewidzianych na dany rok szkolny sprawdzianów.

### **II. Tryb otrzymania**

1. Określenie zakresu wiadomości i umiejętności:
  - A. uczeń przystępuje do sprawdzian na ocenę, o którą się ubiega; stopień trudności sprawdzianu odpowiada wymaganiom edukacyjnym na ocenę, o którą się uczeń ubiega;
  - B. jeśli ocena śródroczna jest oceną, o którą się uczeń ubiega, sprawdzian obejmuje wiadomości i umiejętności z zakresu II półrocza;
  - C. jeśli ocena śródroczna jest niższa od oceny, o którą się ubiega uczeń, sprawdzian obejmuje wiadomości i umiejętności z całego roku (w takim przypadku uczeń podchodzi do sprawdzianu z umiejętności i wiadomości odpowiednio za I i II półrocze).
2. Ustalenie terminu sprawdzianu:
  - A. sprawdzian przeprowadza się w terminie najpóźniej do końca tygodnia poprzedzającego tydzień ustalenia oceny rocznej;
  - B. o terminie sprawdzianu nauczyciel uczący zawiadamia ucznia i jego rodziców poprzez dziennik elektroniczny.
3. Przeprowadzenie sprawdzianu.

Powiadomienia ucznia i jego rodziców o wyniku sprawdzianu dokonuje nauczyciel uczący poprzez dziennik elektroniczny.
4. Dokumentację związaną z podwyższeniem oceny przechowuje się w dokumentacji procesu nauczania.

- ### **III. Niespełnienie przez ucznia warunków określonych w punktach I i II oraz wymagań edukacyjnych niezbędnych do uzyskania wyższej oceny klasyfikacyjnej niż przewidywana skutkuje pozostawieniem oceny przewidywanej.**

Wymagania edukacyjne dostosowuje się do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia biorąc pod uwagę zalecenia Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej, innych poradni specjalistycznych, opinię lekarza o ograniczonych możliwościach wykonywania przez niego określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego – na podstawie tej opinii.

**WYMAGANIA EDUKACYJNE niezbędne do otrzymania przez ucznia poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z wychowania fizycznego, wynikających z realizowanego przez nauczycieli programu nauczania dla II etapu edukacji**

<b>WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO – KLASA 4</b>	
<b>OCENA 2</b>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności</li> <li>– regularnie jest nieprzygotowany do zajęć</li> <li>– bardzo często opuszcza zajęcia</li> <li>– powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi</li> <li>– nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych</li> <li>– w czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę</li> <li>– nie należy na opanowaniu żadnych nowych umiejętności</li> <li>– nie chce opisać, jaki znaczenia ma aktywność fizyczna dla zdrowia</li> <li>– nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania</li> <li>– nie należy mu na przyswojeniu nowych wiadomości</li> <li>– nie wymienia zasad bezpieczeństwa</li> <li>– nie zna żadnych regulaminów</li> <li>– bardzo często 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</li> <li>– zachowuje się niewłaściwie jako kibic, zawodnik i sędzia</li> <li>– nie współpracuje w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii</li> <li>– nie rozwiązuje problemów i nagminnie je stwarza</li> </ul>

<b>OCENA</b>  <b>3</b>	<p>Uczeń:</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 zajęciach</li> <li>- powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale</li> <li>- nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych</li> <li>- nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego</li> <li>- wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego - wobec innych jest niekulturalny i niekoleżeński</li> <li>- często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażen</li> <li>- często używa siły wobec innych, zdarzają się przypadki agresji</li> <li>- nie potrafi współpracować w zespole</li> <li>- nie przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach</li> <li>- stwarza zagrożenie dla własnego zdrowia poprzez niewłaściwe i niezdrowe zachowania i postawy</li> <li>- nie potrafi zachować się jako zawodnik, sędzia i kibic</li> <li>- często odnosi się niewłaściwie do nauczyciela</li> <li>- nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych</li> <li>- nie potrafi opisać własnej postawy ciała</li> <li>- nie potrafi lub nie chce zastosować prawidłowej techniki gry w grach sportowych lub rekreacyjnych</li> <li>- nie potrafi zorganizować dowolnej zabawy lub gry</li> <li>- nie podejmuje próby wykonania przewrotu w przód i w tył</li> <li>- nie potrafi dobrać odpowiedniego stroju do panującej pogody</li> <li>- nie potrafi opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia</li> <li>- popełnia błędy przy opisywaniu piramidy żywienia i aktywności fizycznej</li> <li>- nie potrafi wymienić zasad zdrowego odżywiania</li> <li>- nie zna podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasad bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach</li> <li>- nie potrafi wymienić podstawowych zasad „czystej gry” w sporcie</li> <li>- nie potrafi wymienić podstawowych cech prawidłowej postawy ciała</li> <li>- słabo zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego</li> <li>- wymienia osoby, do których należy się zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia</li> <li>- nie rozróżnia pojęcia tętna spoczynkowego i powysiłkowego</li> <li>- nie wymienia miejsc, obiektów, urządzeń w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej</li> <li>- nie potrafi wyjaśnić co symbolizuje flaga i znicz olimpijski</li> <li>- nie rozróżnia pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”</li> </ul>
------------------------------	--

**OCENA**

**4**

Uczeń:

- nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach
- z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak stroju 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
- swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń
- stara się być koleżeński wobec innych
- stara się przestrzegać ustalonych reguł i zasad zachowania oraz zasad bezpieczeństwa
- nie zawsze potrafi współpracować w zespole
- na miarę swoich możliwości wykonuje, stosuje w grze: kozłowania piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenia piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzutu piłki do kosza, rzutu i strzału piłki do bramki, odbicia piłki sposobem górnym
- stosuje, w miarę możliwości umiejętności techniczne w minigrach
- zorganizuje i przeprowadzi prostą grę ruchową
- stara się wykonać przewrót w przód z dowolnej pozycji wyjściowej
- wykonuje, w miarę swoich możliwości, dowolny układ gimnastyczny lub taneczny
- wykonuje skok w dal z miejsca lub krótkiego rozbiegu
- wykonuje z miejsca i z krótkiego rozbiegu rzut różnymi przyborami
- z pomocą nauczyciela omawia własną postawę ciała
- w miarę prawidłowo dobiera strój do panującej pogody
- potrafi krótko opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia
- potrafi krótko opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej
- opisuje pobieżnie zasady zdrowego odżywiania
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach
- wymienia zasady „czystej gry” w sporcie
- wymienia podstawowe cechy prawidłowej postawy ciała
- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego
- wymienia osoby, do których należy się zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia
- rozpoznaje niektóre zdolności motoryczne człowieka
- różni pojęcia tętna spoczynkowego i powysiłkowego
- wymienia pojedyncze miejsca, obiekty, urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej
- nie potrafi do końca wyjaśnić, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski
- myli pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”

**OCENA**

**5**

- Uczeń:
- na zajęciach jest aktywny i zaangażowany
- jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze)
- starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania
- systematycznie uczęszcza na zajęcia - zdarzają się nieobecności nieusprawiedliwione
- przestrzega zasad fair play na boisku
- dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych
- pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego
- jest koleżeński i kulturalny wobec innych
- zdarzają mu się pojedyncze przypadki brzydkiego wyrażania się
- zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia siły wobec innych
- stara się przestrzegać ustalonych reguł i zasad postępowania
- unika zachowań zagrażających zdrowiu własnemu i innych
- przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach
- współpracuje w zespole
- dokonuje próby samooceny własnego zachowania
- stara się właściwie pełnić rolę zawodnika, sędziego i kibica
- właściwie odnosi się do nauczyciela
- stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych, utylitarnych
- opisuje ogólnie własną postawę ciała
- z małymi błędami technicznymi wykonuje, stosuje w grze: kozłowania piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenia piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzutu piłki do kosza, rzutu i strzału piłki do bramki, odbicia piłki sposobem górnym
- potrafi prawidłowo potrafi zastosować swoje umiejętności techniczne w minigrach
- zorganizuje i przeprowadzi dowolną grę ruchową
- z niewielkimi błędami wykona przewrót w przód, co najmniej z dwóch pozycji
- wykonuje opracowany przez siebie układ gimnastyczny lub taneczny
- w miarę właściwie wykonuje skok w dal z miejsca lub krótkiego rozbiegu
- w miarę właściwie wykonuje z miejsca i z krótkiego rozbiegu rzut różnymi przyborami
- potrafi dobrać odpowiedni strój sportowy do panującej pogody
- potrafi opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia
- potrafi opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej
- opisuje zasady zdrowego odżywiania
- zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach
- wymienia zasady „czystej gry” w sporcie
- wymienia podstawowe cechy prawidłowej postawy ciała
- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego
- wymienia osoby, do których należy się zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia
- rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka
- rozróżnia pojęcia tętna spoczynkowego i powysiłkowego
- wymienia miejsca, obiekty, urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej
- wyjaśnia ogólnie, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski
- rozróżnia pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”

**OCENA**  
**6**

Uczeń

- wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach
- jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy)
- wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania
- powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie
- systematycznie uczęszcza na zajęcia – ewentualne nieobecności ma usprawiedliwione
- 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
- reprezentuje postawę godną naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, cechuje go wysoka kultura osobista
- nigdy nie używa wulgaryzmów
- nigdy nie stosuje przemocy wobec innych
- troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych
- zawsze przestrzega ustalonych reguł i zasad postępowania
- doskonale potrafi współpracować na boisku i poza nim
- potrafi dokonać samooceny własnego zachowania
- jest odpowiedzialny za zdrowie własne i innych: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie zażywa narkotyków i środków psychoaktywnych oraz stosuje zasady bezpieczeństwa
- właściwie pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica
- właściwie i z szacunkiem odnosi się do nauczyciela
- wkłada duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i użytecznych
- potrafi prawidłowo opisać własną postawę ciała
- technicznie bezbłędnie wykonuje, stosuje w grze: kozłowania piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenia piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzutu piłki do kosza, rzutu i strzału piłki do bramki, odbicia piłki sposobem górnym
- potrafi prawidłowo wykonać zagrywkę w tenisie stołowym
- podczas mini gier prezentuje wysoki poziom techniczny swoich umiejętności
- technicznie bezbłędnie wykonuje przewrót w przód z marszu i przewrót w tył
- wzorowo wykonuje opracowany przez siebie układ gimnastyczny lub taneczny
- technicznie prawidłowo wykonuje z miejsca i z krótkiego rozbiegu rzut różnymi przyborami
- dobiera odpowiedni strój i obuwie do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz pogody
- potrafi dokładnie opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia
- potrafi dokładnie opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej
- dokładnie opisuje zasady zdrowego odżywiania
- zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach
- wymienia zasady „czystej gry” w sporcie
- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała
- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego
- wymienia osoby, do których należy się zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia
- rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka
- rozróżnia pojęcia tętna spoczynkowego i powysiłkowego
- wymienia miejsca, obiekty, urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej
- wyjaśnia, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski
- rozróżnia pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”

## WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWAWNIA-FIZYCZEGO – KLASA 5-6

<b>OCENA</b> <b>2</b>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– sporadycznie podejmuje w aktywność fizyczną ukierunkowaną na zdrowie, wypoczynek i sport</li><li>– często narusza zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej</li><li>– zna pojęcie własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej, lecz nie praktykuje zachowania prozdrowotnego</li><li>– wykonuje z zatrzymaniem marszowo-biegowy test Coopera;</li><li>– częściowo wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa</li><li>– ale nie potrafi nawet z pomocą nauczyciela interpretować uzyskanych wyników</li><li>– nie potrafi dokonać samodzielnie pomiarów wysokości i masy ciała, ale z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki</li><li>– pobieżnie ocenia własną postawę ciała</li><li>– ma problemy z pomiarem tętna w spoczynku i po wysiłku</li><li>– zna niewiele zasad i metod hartowania organizmu</li><li>– nie potrafi zademonstrować ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała</li><li>– wykonuje próbę wieloobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu, ale bez zaangażowania</li><li>– nie podejmuje próby wykonania z pomocą nauczyciela przewrotu w przód z marszu oraz przewrotu w tył</li><li>– wykonuje bardzo prosty układ gimnastyczny, lecz niestarannie</li><li>– nie umie zorganizować w gronie rówieśników zabawy, gry ruchowej, rekreacyjnej stosując przepisy w formie uproszczonej nawet z pomocą nauczyciela</li><li>– bardzo słabo stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym</li><li>– nie zna zasad aktywnego wypoczynku</li><li>– częściowo zna sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia</li><li>– bardzo rzadko korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych nie stosuje zasad samo-asekuracji</li><li>– nie zna zasad bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach</li><li>– omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem</li><li>– rzadko dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych</li><li>– wie, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej, ale bardzo często je łamie</li><li>– nie uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika</li><li>– zna zasady kulturalnego kibicowania, lecz nie potrafi ich zastosować w praktyce</li><li>– nie wykonuje improwizacji ruchowej do wybranej muzyki i nie umie zachować się na zabawie tanecznej</li><li>– bardzo często opuszcza zajęcia na pływalni, nie stosuje się do zasad obowiązujących na basenie</li></ul>
--------------------------	--

**OCENA**

**3**

Uczeń:

- rzadko podejmuje w aktywność fizyczną ukierunkowaną na zdrowie, wypoczynek i sport
- czasami stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej
- zna pojęcie własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej, lecz rzadko praktykuje zachowania prozdrowotne
- wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera
- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa, potrafi z pomocą nauczyciela interpretować uzyskane wyniki
- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki
- ma problemy z oceną własnej postawy ciała
- potrafi zmierzyć tętno w spoczynku i po wysiłku
- słabo zna zasady i metody hartowania organizmu
- potrafi z pomocą nauczyciela zademonstrować po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała
- poprawnie wykonuje próbę wieloboju składającą się z biegu, skoku i rzutu
- wykonuje przewrotu w przód z marszu oraz przewrót w tył z pomocą nauczyciela
- wykonuje bardzo prosty układ gimnastyczny
- z pomocą nauczyciela potrafi zorganizować w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną i stosuje przepisy w formie uproszczonej
- poprawnie stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki i odbicie piłki oburącz sposobem górnym
- omawia zasady aktywnego wypoczynku
- zna sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych stosuje zasady samo-asekuracji
- zna zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach
- omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem
- nie zawsze dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych
- wie, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej, czasem ma problemy z ich zastosowaniem
- uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę
- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania, lecz nie potrafi ich zastosować w praktyce
- wykonuje skromną improwizację ruchową do wybranej muzyki i umie zachować się na zabawie tanecznej i dyskotecie
- często zapomina stroju
- unika zajęć na basenie, potrafi korzystać z pływalni, często zapomina stroju

**OCENA**  
**4**

Uczeń:

- często podejmuje w aktywność fizyczną ukierunkowaną na zdrowie, wypoczynek i sport
- stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej
- zna pojęcie własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej oraz praktykuje zachowania prozdrowotne
- z zaangażowaniem wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera
- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa, potrafi z pomocą nauczyciela interpretować uzyskane wyniki
- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki
- potrafi ocenić własną postawę ciała
- potrafi zmierzyć tętno w spoczynku i po wysiłku
- zna zasady i metody hartowania organizmu
- umie zademonstrować po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała
- dobrze wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu
- wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z niewielką pomocą nauczyciela
- samodzielnie wykonuje prosty układ gimnastyczny
- umie zorganizować w gronie rówieśników zabawy, grę ruchową, rekreacyjną i stosuje przepisy gry w formie uproszczonej
- dobrze stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki i odbicie piłki oburącz sposobem górnym
- zna i potrafi omówić zasady aktywnego wypoczynku
- dobrze zna sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych stosuje zasady samo-asekuracji
- dobrze zna zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach
- zadowolająco omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem
- dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych
- wie, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej
- uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę
- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania, potrafi je zastosować w praktyce
- wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki i umie dobrze zachować się na zabawie tanecznej i dyskotecie
- dobrze radzi sobie na zajęciach z nauki pływania, potrafi utrzymać się na wodzie i zanurkować

**OCENA**

**5**

Uczeń:

- bardzo często podejmuje w aktywność fizyczną ukierunkowaną na zdrowie, wypoczynek i sport
- bardzo dobrze stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej
- zna pojęcie własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej oraz praktykuje zachowania prozdrowotne
- swobodnie wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera;
- bez problemu wykonuje próby sprawnościowe pozwalające oceni wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa, potrafi z pomocą nauczyciela interpretować uzyskane wyniki
- samodzielnie dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciel interpretuje ich wyniki
- bez problemu potrafi ocenić własną postawę ciała
- dokładnie potrafi zmierzyć tętno w spoczynku i po wysiłku
- bardzo dobrze zna zasady i metody hartowania organizmu
- swobodnie potrafi zademonstrować po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała
- bardzo dobrze wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu
- samodzielnie wykonuje przewrotu w przód z marszu oraz przewrót w tył
- swobodnie wykonuje prosty układ gimnastyczny
- sprawnie potrafi zorganizować w gronie rówieśników zabawy, grę ruchową, rekreacyjną i stosuje przepisy w formie uproszczonej
- bardzo dobrze stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki i odbicie piłki oburącz sposobem górnym
- chętnie omawia zasady aktywnego wypoczynku
- dobrze zna sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia
- zawsze korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych stosuje zasady samosekuracji
- dobrze zna zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach
- ciekawie omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem
- zawsze dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych
- wie, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej oraz potrafi je zastosować
- uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę
- dobrze wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania i potrafi je zastosować w praktyce
- chętnie wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki i umie zachować się na zabawie tanecznej i dyskotecie
- bardzo dobrze radzi sobie na basenie, umie pływać kraulem na grzbiecie i nurkować

**OCENA**  
**6**

Uczeń:

- zawsze podejmuje w aktywność fizyczną ukierunkowaną na zdrowie, wypoczynek i sport
- zawsze stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej
- doskonale zna pojęcie własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej oraz praktykuje zachowania prozdrowotne
- wykonuje bieg bez zatrzymania w marszowo-biegowym teście Coopera
- doskonale wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa, potrafi bez pomocy nauczyciela interpretować uzyskane wyniki
- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz interpretuje ich wyniki
- samodzielnie potrafi ocenić własną postawę ciała
- samodzielnie i precyzyjnie potrafi zmierzyć tętno w spoczynku i po wysiłku
- bardzo dobrze zna zasady i metody hartowania organizmu
- umie zademonstrować po kilka ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała
- wspaniale wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu
- samodzielnie i estetycznie wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył
- starannie wykonuje prosty układ gimnastyczny
- doskonale umie zorganizować i przeprowadzić w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną i stosuje przepisy w formie uproszczonej
- swobodnie i łatwo stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki i odbicie piłki oburącz sposobem górnym
- wyczerpująco omawia zasady aktywnego wypoczynku
- wyczerpująco omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia
- zawsze korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych, stosuje zasady samoasekuracji
- doskonale zna zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach
- wyczerpująco omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem
- zawsze dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych
- wie i potrafi, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej
- bardzo często uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę
- wyczerpująco wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania, potrafi je zastosować w praktyce
- chętnie i efektownie wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki i umie zachować się na zabawie tanecznej i dyskoteci
- osiąga wysokie wyniki w rywalizacji sportowej
- znakomicie pływa kraulem na grzbiecie, w pełni wykorzystuje czas zajęć na basenie

## WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO – KLASA 7

**OCENA**

**2**

Uczeń:

- na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności
- regularnie jest nieprzygotowany do zajęć
- bardzo często opuszcza zajęcia
- powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie okazując lekceważący stosunek do tego, co robi
- nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych
- w czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę
- nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności
- nie chce udzielać odpowiedzi na pytania dotyczące sprawności fizycznej, okresu dojrzewania czy zdrowia
- nie widzi zagrożeń wynikających z uprawiania jakiegokolwiek sportu
- nie udziela odpowiedzi za zadanie pytania
- nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości
- nie wymienia zasad bezpieczeństwa
- bardzo często zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”, szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego
- zachowuje się niewłaściwie jako zawodnik, sędzia, kibic
- nie współpracuje w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii
- nie chce dokonać ogólnej samooceny możliwości psychoruchowej
- nie rozwiązuje problemów, a je stwarza
- nie zależy mu na innych

**OCENA**  
**3**

Uczeń:

- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach
- bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć
- często jest nieobecny na zajęciach
- powierzone zadania wykonuje niestarannie i niedbale
- nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych
- nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje sprzętu sportowego
- nie stara się wykonać i zastosować w grze technicznych i taktycznych elementów: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – zawody, obronę, „każdy swojego”, w siatkówce – wystawianie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie
- nie zależy mu na właściwym pełnieniu funkcji uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia
- nie podchodzi do wykonywania ćwiczeń zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przrzut bokiem, piramidę dwójkową lub trójkową)
- stara się zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny, nawet gdy popełnia małe błędy
- nie podchodzi do wykonywania indywidualnie, w parze lub zespole dowolnego układu tańca z wykorzystaniem nowoczesnych form aktywności fizycznych
- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie
- nie zależy mu na prawidłowym przekazaniu pałeczki w biegu sztafetowym
- skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną wykonuje opieszale i niestarannie
- nie potrafi wykorzystać nowoczesnej technologii, np. urządzenia monitorującego, aplikacji internetowej, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej
- nie potrafi przeprowadzić prostej rozgrzewki w zależności od rodzaju aktywności fizycznej
- nie potrafi wymienić zmian, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego
- nie potrafi wymienić testów do pomiaru sprawności fizycznej
- omawia pojedyncze zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania
- ma poważne trudności z podaniem konkretnej korzyści wynikającej z aktywności fizycznej w terenie
- wymienia pojedyncze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych
- wskazuje pojedyncze zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych
- nie potrafi wymienić czynników, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie
- ma problemy z wymienieniem konsekwencji zdrowotnych stosowania używek i substancji psychoaktywnych
- wymienia jedną przyczynę otyłości
- zdarzają mu się częste przypadki niestosowania zasad „czystej gry”, szacunku do rywali, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego
- nie stara się być dobrym zawodnikiem, sędziom, kibicem
- nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii
- nie identyfikuje swoich mocnych stron, nie buduje poczucie własnej wartości, nie planuje sposobów rozwoju oraz nie ma świadomości słabych stron, nad którymi należy pracować
- nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemów
- nie motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych

OCENA

4

Uczeń:

- nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach
- z reguły jest przygotowany do zajęć
- dość często jest nieobecny na zajęciach
- potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych
- na zajęcia pozalekcyjne uczęszcza nieregularnie
- nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego
- w miarę swoich możliwości wykonuje, stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – zawody, obronę, „każdy swojego”, w siatkówce – wystawianie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie
- stara się dobrze pełnić funkcję uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędziego
- na miarę swoich możliwości planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”
- podchodzi do wykonywania ćwiczeń zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramidę dwójkową lub trójkową)
- stara się zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny, nawet gdy popełnia małe błędy
- na miarę swoich możliwości wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem nowoczesnych form aktywności fizycznych
- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie
- przekazuje pałeczkę w biegu sztafetowym
- stara się wykonać skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkodę techniką naturalną
- stara się w miarę swoich możliwości wykorzystać nowoczesną technologię, np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej
- przeprowadza prostą rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej
- nie potrafi wymienić zmian, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego
- nie potrafi wymienić testów do pomiaru sprawności fizycznej
- omawia pojedyncze zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania
- wymienia pojedyncze korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie
- wymienia ogólne przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych
- wskazuje zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych
- wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie
- omawia ogólne konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych
- wymienia jedną przyczynę otyłości
- zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego
- stara się być dobrym zawodnikiem, sędziom, kibicem
- raczej właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci
- współpracuje w grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych, wykazuje asertywność i empatię
- identyfikuje swoje mocne strony, buduje poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować
- potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemów
- motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych

OCENA

5

Uczeń:

- na zajęciach jest aktywny i zaangażowany
- jest przygotowany do zajęć
- starannie i sumiennie wykonuje powierzone zadania
- systematycznie uczęszcza na zajęcia – zdążają się nieobecności nieusprawiedliwione
- przestrzega zasady fair play na boisku
- dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych
- pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego
- z niewielkimi błędami wykonuje, stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – zawody, obronę, „każdy swojego”, w siatkówce – wystawianie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie
- dobrze odgrywa rolę uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia
- potrafi zaplanować szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”
- uczestniczy w wybranej aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy
- z pewnymi błędami wykonuje wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramidę dwójkową lub trójkową)
- potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny, nawet gdy popełnia małe błędy
- opracowuje u wykonuje (na miarę swoich możliwości) indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem nowoczesnych form aktywności fizycznych
- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie
- potrafi przekazać pałeczkę w biegu sztafetowym
- w miarę prawidłowo wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną
- w miarę swoich możliwości umie wykorzystać nowoczesną technologię, np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej
- planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej
- wymienia niektóre zmiany, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego
- wymienia testy do pomiaru sprawności fizycznej
- omawia podstawowe zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania
- wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie
- potrafi scharakteryzować jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej
- wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych
- wymienia najczęstsze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych
- wskazuje zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych
- wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie
- omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu
- omawia ogólne konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych
- wymienia podstawowe przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśniowej
- wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania
- wyjaśnia ogólnie, dlaczego należy stosować zasady ergonomii do podnoszenia i przenoszenia przedmiotów o różnej wielkości i ciężarze
- stara się stosować zasady „czystej gry”: szanuje rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego
- stara się być dobrym zawodnikiem, sędziom, kibicem
- raczej właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci
- współpracuje w grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych, wykazuje asertywność i empatię
- identyfikuje swoje mocne strony, buduje poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować
- potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemów
- motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych

**OCENA**  
**6**

Uczeń:

- wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach
- jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy)
- wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania
- powierzone zadanie wykonuje starannie i sumiennie
- systematycznie uczęszcza na zajęcia (usprawiedliwia nieobecności)
- przestrzega zasady fair play na boisku i w życiu
- chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych
- jest zaangażowany w działalność sportową szkoły
- chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych
- chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego
- bezbłędnie wykonuje, stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – zawody, obronę, „każdy swojego”, w siatkówce – wystawianie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie
- jest przykładem wzorowego uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia
- potrafi z największą starannością zaplanować szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”
- uczestniczy w wybranej aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy
- bezbłędnie wykonuje wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramidę dwójkową lub trójkową)
- potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny
- opracowuje u wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem nowoczesnych form aktywności fizycznych
- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie
- prawidłowo technicznie wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym
- prawidłowo wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkodę techniką naturalną
- potrafi wykorzystać nowoczesną technologię, np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej
- planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej
- wymienia zmiany, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego
- wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej
- wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie właściwego rozwoju fizycznego
- omawia zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania
- wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie
- potrafi scharakteryzować nowoczesne formy aktywności fizycznej
- wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych
- wymienia najczęstsze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych
- wskazuje zagrożenia wynikające z uprawniania niektórych dyscyplin sportowych
- wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie
- omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny
- omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych
- wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśniowej
- wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania
- wyjaśnia, dlaczego należy stosować zasady ergonomii do podnoszenia i przenoszenia przedmiotów o różnej wielkości i ciężarze
- stosuje zasady „czystej gry”: szanuje rywała, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego
- jest kulturalnym zawodnikiem, sędziom, kibicem
- właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci
- doskonale współpracuje w grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych, wykazuje asertywność i empatię
- identyfikuje swoje mocne strony, buduje poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabszych stron, nad którymi należy pracować
- dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych
- motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych

