

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

**WYMAGANIA EDUKACYJNE  
WYCHOWANIE FIZYCZNE**

## **Spis treści**

**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO – KLASA 4..... 3**

**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWAWNIA-FIZYCZEGO – KLASA 5–6..... 7**

**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO – KLASA 7–8.....11**

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 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>– 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 3</b>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach</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 wyrażeń</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> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <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>
<p style="text-align: center;"><b>OCENA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>4</b></p>	<p>Uczeń:</p> <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 motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych</li> <li>- w zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie</li> <li>- nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego</li> <li>- swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń</li> <li>- stara się być koleżeński wobec innych</li> <li>- stara się przestrzegać ustalonych reguł i zasad zachowania oraz zasad bezpieczeństwa</li> <li>- nie zawsze potrafi współpracować w zespole</li> <li>- 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</li> <li>- stosuje, w miarę możliwości umiejętności techniczne w minigrach</li> <li>- zorganizuje i przeprowadzi prostą grę ruchową</li> <li>- stara się wykonać przewrót w przód z dowolnej pozycji wyjściowej</li> <li>- wykonuje, w miarę swoich możliwości, dowolny układ gimnastyczny lub taneczny</li> <li>- wykonuje skok w dal z miejsca lub krótkiego rozbiegu</li> <li>- wykonuje z miejsca i z krótkiego rozbiegu rzut różnymi przyborami</li> <li>- z pomocą nauczyciela omawia własną postawę ciała</li> <li>- w miarę prawidłowo dobiera strój do panującej pogody</li> <li>- potrafi krótko opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia</li> <li>- potrafi krótko opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej</li> <li>- opisuje pobieżnie zasady zdrowego odżywiania</li> <li>- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach</li> <li>- wymienia zasady „czystej gry” w sporcie</li> <li>- wymienia podstawowe cechy prawidłowej postawy ciała</li> <li>- 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>- rozpoznaje niektóre zdolności motoryczne człowieka</li> <li>- rozróżnia pojęcia tętna spoczynkowego i powysiłkowego</li> <li>- wymienia pojedyncze miejsca, obiekty, urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej</li> <li>- nie potrafi do końca wyjaśnić, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski</li> <li>- myli pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”</li> </ul>

**OCENA**

**5**

- Uczeń:
- na zajęciach jest aktywny i zaangażowany
- 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 największą liczbę 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 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”

<b>OCENA</b>  <b>6</b>	<p>Uczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach</li> <li>- wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania</li> <li>- powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie</li> <li>- systematycznie uczęszcza na zajęcia – ewentualne nieobecności ma usprawiedliwione</li> <li>- przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu</li> <li>- chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych</li> <li>- jest zaangażowany w działalność sportową szkoły</li> <li>- chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego</li> <li>- chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych</li> <li>- reprezentuje postawę godną naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, cechuje go wysoka kultura osobista</li> <li>- nigdy nie używa wulgaryzmów</li> <li>- nigdy nie stosuje przemocy wobec innych</li> <li>- troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych</li> <li>- zawsze przestrzega ustalonych reguł i zasad postępowania</li> <li>- doskonale potrafi współpracować na boisku i poza nim</li> <li>- potrafi dokonać samooceny własnego zachowania</li> <li>- jest odpowiedzialny za zdrowie własne i innych: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie zażywa narkotyków i środków psychoaktywnych oraz stosuje zasady bezpieczeństwa</li> <li>- właściwie pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica</li> <li>- właściwie i z szacunkiem odnosi się do nauczyciela</li> <li>- wkłada duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i użytecznych</li> <li>- potrafi prawidłowo opisać własną postawę ciała</li> <li>- 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</li> <li>- potrafi prawidłowo wykonać zagrywkę w tenisie stołowym</li> <li>- podczas mini gier prezentuje wysoki poziom techniczny swoich umiejętności</li> <li>- technicznie bezbłędnie wykonuje przewrót w przód z marszu i przewrót w tył</li> <li>- wzorowo wykonuje opracowany przez siebie układ gimnastyczny lub taneczny</li> <li>- technicznie prawidłowo wykonuje z miejsca i z krótkiego rozbiegu rzut różnymi przyborami</li> <li>- dobiera odpowiedni strój i obuwie do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz pogody</li> <li>- potrafi dokładnie opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia</li> <li>- potrafi dokładnie opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej</li> <li>- dokładnie opisuje zasady zdrowego odżywiania</li> <li>- zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach</li> <li>- wymienia zasady „czystej gry” w sporcie</li> <li>- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała</li> <li>- 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>- rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka</li> <li>- rozróżnia pojęcia tętna spoczynkowego i powysiłkowego</li> <li>- wymienia miejsca, obiekty, urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej</li> <li>- wyjaśnia, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski</li> <li>- rozróżnia pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”</li> </ul>
------------------------------	---

## 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> </ul>
<b>OCENA</b> <b>3</b>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– rzadko podejmuje w aktywność fizyczną ukierunkowaną na zdrowie, wypoczynek i sport</li> <li>– czasami stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej</li> <li>– zna pojęcie własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej, lecz rzadko praktykuje zachowania prozdrowotne</li> <li>– wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera</li> <li>– wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa, potrafi z pomocą nauczyciela interpretować uzyskane wyniki</li> <li>– dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki</li> <li>– ma problemy z oceną własnej postawy ciała</li> <li>– potrafi zmierzyć tętno w spoczynku i po wysiłku</li> <li>– słabo zna zasady i metody hartowania organizmu</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi z pomocą nauczyciela zademonstrować po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała</li> <li>- poprawnie wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu</li> <li>- wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z pomocą nauczyciela</li> <li>- wykonuje bardzo prosty układ gimnastyczny</li> <li>- z pomocą nauczyciela potrafi zorganizować w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną i stosuje przepisy w formie uproszczonej</li> <li>- 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</li> <li>- omawia zasady aktywnego wypoczynku</li> <li>- zna sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia</li> <li>- korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych stosuje zasady samo-asekuracji</li> <li>- zna zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach</li> <li>- omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem</li> <li>- nie zawsze 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, czasem ma problemy z ich zastosowaniem</li> <li>- 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</li> <li>- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania, lecz nie potrafi ich zastosować w praktyce</li> <li>- wykonuje skromną improwizację ruchową do wybranej muzyki i umie zachować się na zabawie tanecznej i dyskoteci</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>OCENA</b> <b>4</b></p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- często podejmuje w aktywność fizyczną ukierunkowaną na zdrowie, wypoczynek i sport</li> <li>- stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej</li> <li>- zna pojęcie własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej oraz praktykuje zachowania prozdrowotne</li> <li>- z zaangażowaniem wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera</li> <li>- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa, potrafi z pomocą nauczyciela interpretować uzyskane wyniki</li> <li>- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki</li> <li>- potrafi ocenić własną postawę ciała</li> <li>- potrafi zmierzyć tętno w spoczynku i po wysiłku</li> <li>- zna zasady i metody hartowania organizmu</li> <li>- umie zademonstrować po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała</li> <li>- dobrze wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu</li> <li>- wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z niewielką pomocą nauczyciela</li> <li>- samodzielnie wykonuje prosty układ gimnastyczny</li> <li>- umie zorganizować w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną i stosuje przepisy gry w formie uproszczonej</li> <li>- 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</li> <li>- zna i potrafi omówić zasady aktywnego wypoczynku</li> <li>- dobrze zna sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia</li> <li>- korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych stosuje zasady samo-asekuracji</li> <li>- dobrze zna zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach</li> <li>- zadowolająco omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem</li> <li>- 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</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 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</li> <li>– wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania, potrafi je zastosować w praktyce</li> <li>– wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki i umie dobrze zachować się na zabawie tanecznej i dyskotecie</li> </ul>
<b>OCENA</b>  <b>5</b>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– bardzo często podejmuje w aktywność fizyczną ukierunkowaną na zdrowie, wypoczynek i sport</li> <li>– bardzo dobrze stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej</li> <li>– zna pojęcie własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej oraz praktykuje zachowania prozdrowotne</li> <li>– swobodnie wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera;</li> <li>– bez problemu wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa, potrafi z pomocą nauczyciela interpretować uzyskane wyniki</li> <li>– samodzielnie dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciel interpretuje ich wyniki</li> <li>– bez problemu potrafi ocenić własną postawę ciała</li> <li>– dokładnie potrafi zmierzyć tętno w spoczynku i po wysiłku</li> <li>– bardzo dobrze zna zasady i metody hartowania organizmu</li> <li>– swobodnie potrafi zademonstrować po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała</li> <li>– bardzo dobrze wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu</li> <li>– samodzielnie wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył</li> <li>– swobodnie wykonuje prosty układ gimnastyczny</li> <li>– sprawnie potrafi zorganizować w gronie rówieśników zabawy, grę ruchową, rekreacyjną i stosuje przepisy w formie uproszczonej</li> <li>– 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</li> <li>– chętnie omawia zasady aktywnego wypoczynku</li> <li>– dobrze zna sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia</li> <li>– zawsze korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych stosuje zasady samosekuryzacji</li> <li>– dobrze zna zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach</li> <li>– ciekawie omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem</li> <li>– zawsze 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 oraz potrafi je zastosować</li> <li>– 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</li> <li>– dobrze wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania i potrafi je zastosować w praktyce</li> <li>– chętnie wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki i umie zachować się na zabawie tanecznej i dyskotecie</li> </ul>
<b>OCENA</b>  <b>6</b>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– zawsze podejmuje w aktywność fizyczną ukierunkowaną na zdrowie, wypoczynek i sport</li> <li>– zawsze stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej</li> <li>– doskonale zna pojęcie własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej oraz praktykuje zachowania prozdrowotne</li> <li>– wykonuje bieg bez zatrzymania w marszowo-biegowym teście Coopera</li> <li>– doskonale wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa, potrafi bez pomocy nauczyciela interpretować uzyskane wyniki</li> <li>– dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz interpretuje ich wyniki</li> <li>– samodzielnie potrafi ocenić własną postawę ciała</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- samodzielnie i precyzyjnie potrafi zmierzyć tętno w spoczynku i po wysiłku</li> <li>- bardzo dobrze zna zasady i metody hartowania organizmu</li> <li>- umie zademonstrować po kilka ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała</li> <li>- wspólnie wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu</li> <li>- samodzielnie i estetycznie wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył</li> <li>- starannie wykonuje prosty układ gimnastyczny</li> <li>- doskonale umie zorganizować i przeprowadzić w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną i stosuje przepisy w formie uproszczonej</li> <li>- 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</li> <li>- wyczerpująco omawia zasady aktywnego wypoczynku</li> <li>- wyczerpująco omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia</li> <li>- zawsze korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych, stosuje zasady samoasekuracji</li> <li>- doskonale zna zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach</li> <li>- wyczerpująco omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem</li> <li>- zawsze dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych</li> <li>- wie i potrafi, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej</li> <li>- 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</li> <li>- wyczerpująco wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania, potrafi je zastosować w praktyce</li> <li>- chętnie i efektownie wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki i umie zachować się na zabawie tanecznej i dyskotecie</li> <li>- osiąga wysokie wyniki w rywalizacji sportowej</li> </ul>
--	---

## WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO – KLASA 7–8

<b>OCENA</b> <b>2</b>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności</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 zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności</li> <li>– nie chce udzielać odpowiedzi na pytania dotyczące sprawności fizycznej, okresu dojrzewania czy zdrowia</li> <li>– nie widzi zagrożeń wynikających z uprawiania jakiegokolwiek sportu</li> <li>– nie udziela odpowiedzi za zadanie pytania dotyczące zdrowia</li> <li>– nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości</li> <li>– nie wymienia zasad bezpieczeństwa</li> <li>– wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego: jest niekulturalni i agresywny wobec innych</li> <li>– bardzo często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń</li> <li>– bardzo często zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”, szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, własnego zachowania w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę</li> <li>– zachowuje się niewłaściwie jako zawodnik, sędzia, kibic</li> <li>– nie współpracuje w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii</li> <li>– nie chce dokonać ogólnej samooceny możliwości psychoruchowej</li> <li>– nie rozwiązuje problemów, a nagminnie je stwarza</li> <li>– nie zależy mu na innych</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>– często jest nieobecny na zajęciach</li> <li>– powierzone 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 sprzętu sportowego</li> <li>– 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, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie</li> <li>– nie zależy mu na właściwym pełnieniu funkcji uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia</li> <li>– nie podchodzi do wykonywania ćwiczeń zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramidę dwójkową lub trójkową)</li> <li>– stara się zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny, nawet gdy popełnia małe błędy</li> <li>– nie podchodzi do wykonywania indywidualnie, w parze lub zespole dowolnego układu tańca z wykorzystaniem nowoczesnych form aktywności fizycznych</li> <li>– wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie</li> <li>– nie zależy mu na prawidłowym przekazaniu pałeczki w biegu sztafetowym</li> <li>– skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną wykonuje opieszale i niestarannie</li> <li>– nie potrafi wykorzystać nowoczesnej technologii, np. urządzenia monitorującego, aplikacji internetowej, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej</li> <li>– nie potrafi przeprowadzić prostej rozgrzewki w zależności od rodzaju aktywności fizycznej</li> <li>– nie potrafi wymienić zmian, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego</li> <li>– nie potrafi wymienić testów do pomiaru sprawności fizycznej</li> <li>– omawia pojedyncze zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania</li> <li>– ma poważne trudności z podaniem konkretnej korzyści wynikającej z aktywności fizycznej w terenie</li> <li>– wymienia pojedyncze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wskazuje pojedyncze zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych</li> <li>- nie potrafi wymienić czynników, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie</li> <li>- ma problemy z wymienieniem konsekwencji zdrowotnych stosowania używek i substancji psychoaktywnych</li> <li>- wymienia jedną przyczynę otyłości</li> <li>- wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego, często bywa nieżyczliwy i niekoleżeński</li> <li>- często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń</li> <li>- często stosuje przemoc wobec innych</li> <li>- zdarzają mu się częste przypadki niestosowania zasad „czystej gry”, szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego</li> <li>- nie stara się być dobrym zawodnikiem, sędziom, kibicem</li> <li>- nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii</li> <li>- nie identyfikuje swoich mocnych stron, nie buduje poczucie własnej wartości, nie planuje sposobów rozwoju oraz nie ma świadomości słabych stron, nad którymi należy pracować</li> <li>- nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemów</li> <li>- nie dokonuje ogólnej somooceny możliwości psychoruchowych</li> <li>- nie motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>OCENA</b> <b>4</b></p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach</li> <li>- dość często jest nieobecny na zajęciach</li> <li>- potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych</li> <li>- na zajęcia pozalekcyjne uczęszcza nieregularnie</li> <li>- nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego</li> <li>- na 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</li> <li>- stara się dobrze pełnić funkcję uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia</li> <li>- na miarę swoich możliwości planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”</li> <li>- podchodzi do wykonywania ćwiczeń zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przrzut bokiem, piramidę dwójkową lub trójkową)</li> <li>- stara się zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny, nawet gdy popełnia małe błędy</li> <li>- na miarę swoich możliwości wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem nowoczesnych form aktywności fizycznych</li> <li>- przekazuje pałeczkę w biegu sztafetowym</li> <li>- stara się wykonać skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną</li> <li>- stara się w miarę swoich możliwości wykorzystać nowoczesną technologię, np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej</li> <li>- przeprowadza prostą rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej</li> <li>- nie potrafi wymienić zmian, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego</li> <li>- nie potrafi wymienić testów do pomiaru sprawności fizycznej</li> <li>- omawia pojedyncze zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania</li> <li>- wymienia pojedyncze korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie</li> <li>- wymienia ogólne przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych</li> <li>- wskazuje zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych</li> <li>- wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie</li> <li>- omawia ogólne konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych</li> <li>- wymienia jedną przyczynę otyłości</li> <li>- swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń</li> <li>- zdarzają mu się przypadki pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych</li> <li>- czasami nie przestrzega ustalonych zasad i regulaminów</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– nie zawsze troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych</li> <li>– zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego</li> <li>– stara się być dobrym zawodnikiem, sędziom, kibicem</li> <li>– raczej właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci</li> <li>– współpracuje w grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych, wykazuje asertywność i empatię</li> <li>– stara się szanować własne zdrowie: nie palić papierosów i nie pic alkoholu</li> <li>– nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych</li> <li>– identyfikuje swoje mocne strony, buduje poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować</li> <li>– dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych</li> <li>– potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy</li> <li>– motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>OCENA</b> <b>5</b></p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– na zajęciach jest aktywny i zaangażowany</li> <li>– starannie i sumiennie wykonuje powierzone zadania</li> <li>– systematycznie uczęszcza na zajęcia – zdążają się nieobecności nieusprawiedliwione</li> <li>– przestrzega zasady fair play na boisku</li> <li>– dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych</li> <li>– pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego</li> <li>– 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, zbitcie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie</li> <li>– dobrze odgrywa rolę uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia</li> <li>– potrafi zaplanować szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”</li> <li>– uczestniczy w wybranej aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy</li> <li>– z pewnymi błędami wykonuje wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramidę dwójkową lub trójkową)</li> <li>– potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny, nawet gdy popełnia małe błędy</li> <li>– opracowuje i wykonuje (na miarę swoich możliwości) indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznych</li> <li>– potrafi przekazać pałeczkę w biegu sztafetowym</li> <li>– w miarę prawidłowo wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkodę techniką naturalną</li> <li>– w miarę swoich możliwości umie wykorzystać nowoczesną technologię, np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej</li> <li>– planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej</li> <li>– wyjaśnia niektóre zmiany, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego</li> <li>– wymienia testy do pomiaru sprawności fizycznej</li> <li>– omawia podstawowe zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania</li> <li>– wymienia korzyści wynikającej z aktywności fizycznej w terenie</li> <li>– potrafi scharakteryzować jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej</li> <li>– wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych</li> <li>– wymienia najczęstsze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych</li> <li>– wskazuje zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych</li> <li>– wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie</li> <li>– omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu</li> <li>– omawia ogólne konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych</li> <li>– wymienia podstawowe przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśniowej</li> <li>– wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia ogólnie, dlaczego należy stosować zasady ergonomii do podnoszenia i przenoszenia przedmiotów o różnej wielkości i ciężarze</li> <li>- jest koleżeński i kulturalny wobec innych</li> <li>- zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycie wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych</li> <li>- stara się przestrzegać ustalonych zasad i regulaminów</li> <li>- trzyczy się o bezpieczeństwo swoje i innych</li> <li>- stara się stosować zasady „czystej gry”: szanuje rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego</li> <li>- stara się być dobrym zawodnikiem, sędziom, kibicem</li> <li>- raczej właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci</li> <li>- współpracuje w grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych, wykazuje asertywność i empatię</li> <li>- szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych</li> <li>- identyfikuje swoje mocne strony, buduje poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować</li> <li>- potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy</li> <li>- dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych</li> <li>- motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>OCENA</b> <b>6</b></p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach</li> <li>- wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania</li> <li>- powierzone zadanie wykonuje starannie i sumiennie</li> <li>- systematycznie uczęszcza na zajęcia (usprawiedliwia nieobecności)</li> <li>- przestrzega zasady fair play na boisku i w życiu</li> <li>- chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych</li> <li>- jest zaangażowany w działalność sportową szkoły</li> <li>- chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych</li> <li>- chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego</li> <li>- bezbłędnie wykonuje, stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – obronę, „każdy swojego”, w siatkówce – wystawianie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie</li> <li>- jest przykładem wzorowego uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia</li> <li>- potrafi z największą starannością zaplanować szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”</li> <li>- uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy</li> <li>- bezbłędnie wykonuje wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przrzut bokiem, piramidę dwójkową lub trójkową)</li> <li>- potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny</li> <li>- opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznych</li> <li>- prawidłowo technicznie wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym</li> <li>- prawidłowo wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkodę techniką naturalną</li> <li>- potrafi wykorzystać nowoczesną technologię, np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej</li> <li>- planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej</li> <li>- wyjaśnia zmiany, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego</li> <li>- wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej</li> <li>- wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie właściwego rozwoju fizycznego</li> <li>- omawia zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania</li> <li>- wymienia korzyści wynikającej z aktywności fizycznej w terenie</li> <li>- potrafi scharakteryzować nowoczesne formy aktywności fizycznej</li> <li>- wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych</li> <li>- wymienia najczęstsze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wskazuje zagrożenia wynikające z uprawniania niektórych dyscyplin sportowych</li> <li>- wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie</li> <li>- omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny</li> <li>- omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych</li> <li>- wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśniowej</li> <li>- wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania</li> <li>- wyjaśnia, dlaczego należy stosować zasady ergonomii do podnoszenia i przenoszenia przedmiotów o różnej wielkości i ciężarze</li> <li>- prezentuje postawę godną naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, odznacza się wysoką kulturą osobistą</li> <li>- nigdy nie używa przemocy i nie używa wulgaryzmów</li> <li>- zawsze przestrzega ustalonych zasad i regulaminów</li> <li>- troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych</li> <li>- stosuje zasady „czystej gry”: szanuje rywali, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego</li> <li>- jest kulturalnym zawodnikiem, sędziom, kibicem</li> <li>- właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci</li> <li>- doskonale współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię</li> <li>- szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie używa dpalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych</li> <li>- identyfikuje swoje mocne strony, buduje poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować</li> <li>- dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych</li> <li>- motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych</li> <li>- potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy</li> </ul>
--	--