

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

Nauczyciel: Sławomir Skoczek

kl. IV

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

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który :	– wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach – jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój) – wkłada bardzo duży wysiłek w wykonywanie zadania – powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie – systematycznie uczęszcza na zajęcia – przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu – chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych – jest zaangażowany w działalność sportową szkoły – chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego – chętnie reprezentuje szkołę w rozrywkach sportowych – zawsze przestrzega ustalonych reguł i zasad postępowania – prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, odznacza się wysoką kulturą osobistą – doskonale potrafi współpracować na boisku i poza nim, stosuje zasadę „czystej gry” – jest odpowiedzialny za zdrowie własne i innych – nie stosuje żadnych używek oraz stosuje zasady bezpieczeństwa – właściwie pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica – doskonale współpracuje grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych ,wykazuje asertywność i empatię -motywuje innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń ,który:	– na zajęciach jest aktywny i zaangażowany – jest przygotowany do zajęć(dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze) – staranie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania – systematycznie uczęszcza na zajęcia – przestrzega zasad fair play na boisku – dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych – jest koleżeński i kulturalny wobec innych – stara się stosować zasadę „czystej gry” – jest odpowiedzialny za zdrowie własne i – nie stosuje żadnych używek oraz stosuje zasady bezpieczeństwa – stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem – współpracuje grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych ,wykazuje asertywność i empatię – stara się motywować innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń ,który:	– nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach – z reguły jest przygotowany do zajęć(dopuszcza się pięciokrotny brak stroju sportowego w semestrze) – dość często jest nieobecny na zajęciach – potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych – w zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie – nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego -zdarzają mu się przypadki nie stosowania zasad „ czystej gry” – stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem – stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych ,wykazywać asertywność i empatię – stara się motywować innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń	– nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach – bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć

który:	– często jest nieobecny na zajęciach – powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale – nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego – nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych – nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego – zdarzają mu się częste przypadki nie stosowania zasad „czystej gry” – nie stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem – nie stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych, wykazywać asertywność i empatię – nie się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	– na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności – regularnie nie jest przygotowany do zajęć – bardzo często opuszcza zajęcia – powierzone mu zadanie wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi – bardzo często zdarzają mu się przypadki nie stosowania zasad „czystej gry” – zachowuje się niewłaściwie jako zawodnik, sędzia i kibic. – nie współpracuje w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych, wykazywać asertywność i empatię – nie zależy mu na innych, także z różnymi potrzebami
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	– na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań – wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu – do zajęć nigdy nie jest przygotowany – samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia – nagminnie łamie zasady współżycia społecznego – jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych – używa bardzo wulgarnego języka – z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach

OBSZAR 2. Umiejętności ruchowych i sprawności ucznia

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który :	– wkłada duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i utylitarnych – potrafi prawidłowo opisać własną postawę ciała – stosuje prawidłowo technikę w grze: kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w biegu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzutu piłki do kosza, rzutu i strzału do bramki, odbicia piłki sposobem górnym i dolnym – w większości osiąga wysokie wyniki z testów sprawnościowych : bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem – stosuje prawidłową technikę podczas gry w : tenisa stołowego, unihokeja, badmintona i inne gry rekreacyjne. – wykonuje bezbłędnie przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego – inicjuje i organizuje dowolną zabawę lub grę ruchową
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	– stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i utylitarnych – opisuje ogólnie własną postawę ciała – stosuje w grze w miarę poprawnie: kozłowanie piłki prawą i lewą w biegu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzutu piłki do kosza, rzutu i strzału do bramki, odbicia piłki sposobem górnym – w większości osiąga bardzo dobre wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem – stosuje w miarę prawidłową technikę podczas gry w : tenisa stołowego, unihokeja, badmintona i inne gry rekreacyjne. – potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową – z drobnymi błędami wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	– nie wykazuje specjalnego zaangażowania w opanowanie nowych umiejętności ruchowych – z pomocą nauczyciela omawia własną postawę ciała – stosuje w grze tylko niektóre elementy techniczne z gier sportowych – w większości osiąga dobre wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal

	sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 3 kg z ustawienia tyłem – w miarę swoich możliwości uczestniczy w niektórych grach rekreacyjnych – potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową – przewrotu w przód wykonuje z błędami
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	– nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych – nie potrafi opisać własnej postawy ciała – nie potrafi lub nie chce zastosować prawidłowej techniki gry w grach sportowych lub rekreacyjnych – w większości osiąga pozytywne wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem – nie potrafi zorganizować dowolnej zabawy ruchowej – podejmuje próby wykonania przewrotu w przód
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	– nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych i rekreacyjnych – w czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę – osiąga pozytywne wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	– nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach – nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych – nie przystępuje do testów sprawnościowych – nie uczestniczy w zajęciach

OBSZAR 3. Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej i fizycznej

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który :	-wymienia zasady czystej gry w sporcie oraz wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej -bardzo dobrze zna i omawia zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia – potrafi dokładnie opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej -zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych, dyskotek -zna i stosuje przepisy gier i zabaw sportowych -zna nazwiska wybitnych polskich sportowców -omawia prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego – doskonale zna ,omawia i umie zastosować zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia – doskonale zna ,omawia i stosuje zasady aktywnego wypoczynku – doskonale zna i zawsze stosuje zasady higieny osobistej – doskonale zna, omawia i stosuje zasady poruszania się po drogach ,jako pieszy, rowerzysta, itd. -zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk -wymienia osoby do których należy zwrócić się pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia – wyjaśnia co symbolizuje flaga i znicz olimpijski
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	-wymienia zasady bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych, dyskotek – potrafi opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej -zna i stosuje podstawowe przepisy gier i zabaw sportowych -podaje niektóre nazwiska wybitnych polskich sportowców – zna prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego -bardzo dobrze zna i omawia zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia – bardzo dobrze zna i omawia zasady aktywnego wypoczynku – bardzo dobrze zna i stosuje zasady higieny osobistej – bardzo dobrze zna i stosuje zasady poruszania się po drogach ,jako pieszy, rowerzysta, itd. -zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk -wymienia osoby do których należy zwrócić się pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia – wyjaśnia ogólnie co symbolizuje flaga i znicz olimpijski
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	-wymienia niektóre zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych – potrafi krótko opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej -zna i umie zastosować, niektóre przepisy gier i zabaw sportowych -zna ogólne zasady zachowania się w roli zawodnika i kibica sportowego – zna zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia – zna zasady aktywnego wypoczynku

	– zna , stosuje zasady higieny osobistej, ale zdarza mu się o nich zapomnieć – częściowo zna i stosuje zasady poruszania się po drogach , jako pieszy, rowerzysta, itd. -zna pobieżnie regulaminy sali gimnastycznej i boisk -wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia – nie potrafi do końca wyjaśnić co symbolizuje flaga i znicz olimpijski
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	-potrafi z pomocą nauczyciela wymienić zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych – słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych, ale stara się je stosować, -potrafi wymienić zasad zachowania się w roli zawodnika – częściowo zna zasady aktywnego wypoczynku – zna , ale nie zawsze stosuje zasady higieny osobistej – częściowo zna zasady poruszania się po drogach jako pieszy, rowerzysta, itd. – popełnia błędy przy opisywaniu piramidy żywienia i aktywności fizycznej – słabo zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk -wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia – nie potrafi wyjaśnić co symbolizuje flaga i znicz olimpijski
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	– potrafi z pomocą nauczyciela wymienić, niektóre podstawowe zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych – bardzo słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych i nie potrafi ich zastosować – z pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady aktywnego wypoczynku – słabo zna i rzadko stosuje zasady higieny osobistej – z pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady poruszania się po drogach jako pieszy i częściowo rowerzysta. -niezależny mu na przyswajaniu nowych wiadomości -nie zna żadnych regulaminów
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	– z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań - nie chce przyswoić żadnych wiadomości dotyczących wychowania fizycznego - lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat - bardzo słabo zna zasady higieny osobistej i ich nie stosuje. – z dużą pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady poruszania się po drogach jako pieszy

kl. V-VI

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

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

otrzymuje uczeń, który:	– z reguły jest przygotowany do zajęć(dopuszcza się pięciokrotny brak stroju sportowego w semestrze) – dość często jest nieobecny na zajęciach – potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych – w zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie – nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	– nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach – bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć – często jest nieobecny na zajęciach – powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale – nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego – nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych – nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	– na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności – regularnie nie jest przygotowany do zajęć – bardzo często opuszcza zajęcia – powierzone mu zadanie wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego ,co robi
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	– na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań – wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu – do zajęć nigdy nie jest przygotowany -samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia

OBSZAR 2. Poziom umiejętności ruchowych, sprawności ucznia

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który :	– wkłada duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i użytylnych – potrafi prawidłowo opisać własną postawę ciała – stosuje prawidłowo technikę w grze: kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w biegu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzutu piłki do kosza, rzutu i strzału do bramki, odbicia piłki sposobem górnym i dolnym – w większości osiąga wysokie wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem – stosuje prawidłową technikę podczas gry w: tenisa stołowego, unihokeja, badmintona i inne gry rekreacyjne. – wykonuje bezbłędnie przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego – inicjuje i organizuje dowolną zabawę lub grę ruchową
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	– stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i użytylnych – opisuje ogólnie własną postawę ciała – stosuje w grze w miarę poprawnie: kozłowanie piłki prawą i lewą w biegu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzutu piłki do kosza, rzutu i strzału do bramki, odbicia piłki sposobem górnym – w większości osiąga bardzo dobre wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem – stosuje w miarę prawidłową technikę podczas gry w : tenisa stołowego, unihokeja, badmintona i inne gry rekreacyjne. – potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową – z drobnymi błędami wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	– nie wykazuje specjalnego zaangażowania w opanowanie nowych umiejętności ruchowych – z pomocą nauczyciela omawia własną postawę ciała – stosuje w grze tylko niektóre elementy techniczne z gier sportowych – w większości osiąga dobre wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 3 kg z ustawienia tyłem – w miarę swoich możliwości uczestniczy w niektórych grach rekreacyjnych – potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową – przewrotu w przód wykonuje z błędami
Ocenę	– nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych

dostateczną otrzymuje uczeń, który:	– nie potrafi opisać własnej postawy ciała – nie potrafi lub nie chce zastosować prawidłowej techniki gry w grach sportowych lub rekreacyjnych – w większości osiąga pozytywne wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem – nie potrafi zorganizować dowolnej zabawy ruchowej – podejmuje próby wykonania przewrotu w przód
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	– nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych i rekreacyjnych – w czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę – osiąga pozytywne wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	– nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach – nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych – nie przystępuje do testów sprawnościowych – nie uczestniczy w zajęciach

OBSZAR 3. Wiadomości z zakresu edukacji fizycznej

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	-wymienia zasady czystej gry w sporcie oraz wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej -zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych, dyskotek -zna i stosuje przepisy gier i zabaw sportowych -zna nazwiska wybitnych polskich sportowców -omawia prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego – doskonale zna, omawia i umie zastosować zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia – doskonale zna, omawia i stosuje zasady aktywnego wypoczynku – doskonale zna i zawsze stosuje zasady higieny osobistej – doskonale zna, omawia i stosuje zasady poruszania się po drogach ,jako pieszy, rowerzysta, itd.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	-wymienia zasady bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych, dyskotek -zna i stosuje podstawowe przepisy gier i zabaw sportowych -podaje niektóre nazwiska wybitnych polskich sportowców – zna prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego -bardzo dobrze zna i omawia zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia – bardzo dobrze zna i omawia zasady aktywnego wypoczynku – bardzo dobrze zna i stosuje zasady higieny osobistej – bardzo dobrze zna i stosuje zasady poruszania się po drogach ,jako pieszy, rowerzysta, itd.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	-wymienia niektóre zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych -zna i umie zastosować, niektóre przepisy gier i zabaw sportowych -zna ogólne zasady zachowania się w roli zawodnika i kibica sportowego – zna zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia – zna zasady aktywnego wypoczynku – zna, stosuje zasady higieny osobistej, ale zdarza mu się o nich zapomnieć – częściowo zna i stosuje zasady poruszania się po drogach , jako pieszy, rowerzysta, itd.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	-potrafi z pomocą nauczyciela wymienić zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych – słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych, ale stara się je stosować, -potrafi wymienić zasad zachowania się w roli zawodnika – częściowo zna zasady aktywnego wypoczynku – zna, ale nie zawsze stosuje zasady higieny osobistej – częściowo zna zasady poruszania się po drogach jako pieszy, rowerzysta, itd.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	– potrafi z pomocą nauczyciela wymienić, niektóre podstawowe zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych – bardzo słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych i nie potrafi ich zastosować – z pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady aktywnego wypoczynku – słabo zna i rzadko stosuje zasady higieny osobistej

	– z pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady poruszania się po drogach jako pieszy i częściowo rowerzystą.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	–z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań –nie chce przyswoić żadnych wiadomości dotyczących wychowania fizycznego –lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat –bardzo słabo zna zasady higieny osobistej i ich nie stosuje. – z dużą pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady poruszania się po drogach jako pieszy

kl. VII-VIII

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

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	– wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach – jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój) – wkłada bardzo duży wysiłek w wykonywanie zadania – powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie – systematycznie uczęszcza na zajęcia – przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu – chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych – jest zaangażowany w działalność sportową szkoły – chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego – chętnie reprezentuje szkołę w rozrywkach sportowych – zawsze przestrzega ustalonych reguł i zasad postępowania – prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, odznacza się wysoką kulturą osobistą – doskonale potrafi współpracować na boisku i poza nim, stosuje zasadę „czystej gry” – jest odpowiedzialny za zdrowie własne i innych – nie stosuje żadnych używek oraz stosuje zasady bezpieczeństwa – właściwie pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica – doskonale współpracuje grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych ,wykazuje asertywność i empatię – motywuje innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	– na zajęciach jest aktywny i zaangażowany – jest przygotowany do zajęć(dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze) – staranie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania – systematycznie uczęszcza na zajęcia – przestrzega zasad fair play na boisku – dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych – jest koleżeński i kulturalny wobec innych – stara się stosować zasadę „czystej gry” – jest odpowiedzialny za zdrowie własne i – nie stosuje żadnych używek oraz stosuje zasady bezpieczeństwa – stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem – współpracuje grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych ,wykazuje asertywność i empatię – stara się motywować innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	– nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach – z reguły jest przygotowany do zajęć(dopuszcza się pięciokrotny brak stroju sportowego w semestrze) – dość często jest nieobecny na zajęciach – potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych – w zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie – nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego – zdarzają mu się przypadki nie stosowania zasad „ czystej gry” – stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem – stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych ,wykazywać asertywność i empatię – stara się motywować innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób

	o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	– nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach – bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć – często jest nieobecny na zajęciach – powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale – nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego – nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych – nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego – zdarzają mu się częste przypadki nie stosowania zasad „czystej gry” – nie stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem – nie stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych, wykazywać asertywność i empatię – nie się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	– na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności – regularnie nie jest przygotowany do zajęć – bardzo często opuszcza zajęcia – powierzone mu zadanie wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi – bardzo często zdarzają mu się przypadki nie stosowania zasad „czystej gry” – zachowuje się niewłaściwie jako zawodnik, sędzia i kibic. – nie współpracuje w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych, wykazywać asertywność i empatię – nie zależy mu na innych, także z różnymi potrzebami
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	– na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań – wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu – do zajęć nigdy nie jest przygotowany – samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia – nagminnie łamie zasady współżycia społecznego – jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych – używa bardzo wulgarnego języka – z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach

OBSZAR 2. Umiejętności ruchowych i sprawności ucznia

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	– wkłada duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i utylitarnych – potrafi prawidłowo opisać własną postawę ciała – stosuje prawidłowo technikę w grze: kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w biegu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzutu piłki do kosza, rzutu i strzału do bramki, odbicia piłki sposobem górnym i dolnym – w większości osiąga wysokie wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem – stosuje prawidłową technikę podczas gry w: tenisa stołowego, unihokeja, badmintona i inne gry rekreacyjne. – wykonuje bezbłędnie przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, przerzut bokiem, stanie na rękach – inicjuje i organizuje dowolną zabawę lub grę ruchową – uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy – potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny – planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej,
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	– stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i utylitarnych – opisuje ogólnie własną postawę ciała – stosuje w grze w miarę poprawnie: kozłowanie piłki prawą i lewą w biegu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzutu piłki do kosza, rzutu i strzału do bramki, odbicia piłki sposobem górnym – w większości osiąga bardzo dobre wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem – stosuje w miarę prawidłową technikę podczas gry w: tenisa stołowego, unihokeja, badmintona

	i inne gry rekreacyjne. – potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową – z drobnymi błędami wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego, przerzut bokiem, stanie na rękach -uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy -potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny ,nawet jeśli popełnia małe błędy – planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej,
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	– nie wykazuje specjalnego zaangażowania w opanowanie nowych umiejętności ruchowych – z pomocą nauczyciela omawia własną postawę ciała – stosuje w grze tylko niektóre elementy techniczne z gier sportowych – w większości osiąga dobre wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 3 kg z ustawienia tyłem – w miarę swoich możliwości uczestniczy w niektórych grach rekreacyjnych – potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową – przewrotu w przód, przerzut bokiem, stanie na rękach wykonuje z błędami -stara się zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny ,nawet jeśli popełnia małe błędy – przeprowadza prostą rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej,
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	– nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych – nie potrafi opisać własnej postawy ciała – nie potrafi lub nie chce zastosować prawidłowej techniki gry w grach sportowych lub rekreacyjnych – w większości osiąga pozytywne wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem – nie potrafi zorganizować dowolnej zabawy ruchowej – podejmuje próby wykonania przewrotu w przód, przerzutu bokiem, stania na rękach -nie planuje i nie wykonuje dowolnego układu gimnastycznego -nie potrafi przeprowadzić prostej rozgrzewki w zależności od rodzaju aktywności fizycznej
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	– nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych i rekreacyjnych – w czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę – osiąga pozytywne wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem – niezależny mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	– nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach – nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem , że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych – nie przystępuje do testów sprawnościowych – lekceważy wszystkie próby zachęcenia go do podjęcia jakiegokolwiek aktywności na zajęciach.

OBSZAR 3. Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej i fizycznej

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	-wymienia zasady czystej gry w sporcie oraz wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej -bardzo dobrze zna i omawia zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia – potrafi dokładnie opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej -zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych, dyskotek -zna i stosuje przepisy gier i zabaw sportowych -zna nazwiska wybitnych polskich sportowców -omawia prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego – doskonale zna ,omawia i umie zastosować zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia – doskonale zna ,omawia i stosuje zasady aktywnego wypoczynku – doskonale zna i zawsze stosuje zasady higieny osobistej – doskonale zna, omawia i stosuje zasady poruszania się po drogach ,jako pieszy, rowerzysta, itd. -zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk -wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia – wyjaśnia co symbolizuje flaga i znicz olimpijski
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń,	-wymienia zasady bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych, dyskotek – potrafi opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej

który:	-zna i stosuje podstawowe przepisy gier i zabaw sportowych -podaje niektóre nazwiska wybitnych polskich sportowców – zna prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego -bardzo dobrze zna i omawia zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia – bardzo dobrze zna i omawia zasady aktywnego wypoczynku – bardzo dobrze zna i stosuje zasady higieny osobistej – bardzo dobrze zna i stosuje zasady poruszania się po drogach ,jako pieszy, rowerzysta, itd. -zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk -wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia – wyjaśnia ogólnie co symbolizuje flaga i znicz olimpijski
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	-wymienia niektóre zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych – potrafi krótko opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej -zna i umie zastosować, niektóre przepisy gier i zabaw sportowych -zna ogólne zasady zachowania się w roli zawodnika i kibica sportowego – zna zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia – zna zasady aktywnego wypoczynku – zna , stosuje zasady higieny osobistej, ale zdarza mu się o nich zapomnieć – częściowo zna i stosuje zasady poruszania się po drogach , jako pieszy, rowerzysta, -zna pobieżnie regulaminy sali gimnastycznej i boisk -wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia – nie potrafi do końca wyjaśnić co symbolizuje flaga i znicz olimpijski
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	-potrafi z pomocą nauczyciela wymienić zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych – słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych, ale stara się je stosować, -potrafi wymienić zasad zachowania się w roli zawodnika – częściowo zna zasady aktywnego wypoczynku – zna , ale nie zawsze stosuje zasady higieny osobistej – częściowo zna zasady poruszania się po drogach jako pieszy, rowerzysta, itd. – popełnia błędy przy opisywaniu piramidy żywienia i aktywności fizycznej – słabo zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk -wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia – nie potrafi wyjaśnić co symbolizuje flaga i znicz olimpijski
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	– potrafi z pomocą nauczyciela wymienić, niektóre podstawowe zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych – bardzo słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych i nie potrafi ich zastosować – z pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady aktywnego wypoczynku – słabo zna i rzadko stosuje zasady higieny osobistej – z pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady poruszania się po drogach jako pieszy i częściowo rowerzysta. -niezależny mu na przyswajaniu nowych wiadomości -nie zna żadnych regulaminów
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	–z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań –nie chce przyswoić żadnych wiadomości dotyczących wychowania fizycznego -lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat -bardzo słabo zna zasady higieny osobistej i ich nie stosuje. – z dużą pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady poruszania się po drogach jako pieszy

Zapoznałem się z kryteriami oceniania

Lp.	Klasa IV	Lp.	Klasa V		Klasa VI		Klasa V		Klasa V
1.		1.		1.		1.		1.	
2.		2.		2.		2.		2.	
3.		3.		3.		3.		3.	
4.		4.		4.		4.		4.	
5.		5.		5.		5.		5.	
6.		6.		6.		6.		6.	
7.		7.		7.		7.		7.	
8.		8.		8.		8.		8.	
9.		9.		9.				9.	
10.		10.		10				10	
11.		11.		11				11	
12.		12.						12	
13.		13.							
14.		14.							
		15.							