

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

DLA II ETAPU EDUKACYJNEGO : Klasy IV, V, VII, VIII

Wymagania edukacyjne zgodne są z nową podstawą programową i statutem szkoły, opracowane są na podstawie autorskiego programu nauczania z wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej - I i II etapu edukacyjnego autorstwa Krzysztofa Warchoła.

Ocenianie ma na celu:

- ❖ Poinformowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i postępach w tym zakresie,
- ❖ Pomoc uczniowi w samodzielnym planowaniu rozwoju,
- ❖ Motywowanie ucznia do dalszej pracy, wysiłku, samodoskonalenia się,
- ❖ Dostarczanie rodzicom i nauczycielom rzetelnej i szczegółowej informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia,
- ❖ Umożliwienie nauczycielowi kontroli rozwoju ucznia, doskonalenie organizacji i metod pracy dydaktyczno-wychowawczej.

Ocenianie jest:

- ❖ **Rzetelne** – oparte na godnych zaufania, stałych wynikach,
- ❖ **Trafne** – dostarcza informacji w ściśle określonym zakresie,
- ❖ **Jasne i zrozumiałe** – oparte na czytelnych kryteriach, przedstawionych uczniom i rodzicom w formie standardów wymagań,
- ❖ **Obiektywne** – te same kryteria oceny dla wszystkich uczniów, z uwzględnieniem indywidualnych predyspozycji i możliwości,
- ❖ **Jawne** – rodzice i uczniowie mają prawo do bieżącej informacji o uzyskanych ocenach i do ich uzasadnienia (ocena na życzenie ucznia może być utajniona przed klasą),
- ❖ **Systematyczne** – minimum 5 ocen w półroczu.

Ocena ma charakter wspierający, a nie represyjny. **Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego bierze się pod uwagę wysiłek wkładany przez uczniów w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, systematyczności udziału w zajęciach, zaangażowanie (praca na lekcji) oraz aktywność dodatkową.**

W celu diagnozy poziomu sprawności fizycznej oraz wydolności organizmu uczniów nauczyciel wychowania fizycznego przeprowadza dwa razy w ciągu roku szkolnego (wrzesień, maj) testy sprawności. Są one przeznaczone do kontroli postępu i rozwoju psychofizycznego.

Wybrane próby sprawności z następujących testów: Test sprawności Zuchory, MTSF, Test Coopera lub inne. Wybór uzależniony jest od nauczyciela oraz wieku uczniów.

Przy wystawianiu oceny półrocznej i rocznej z wychowania fizycznego nauczyciel bierze pod uwagę :

1. Postawa wobec przedmiotu:

- praca na lekcji (zaangażowanie),
- systematyczność udziału ucznia na lekcji,
- inwencja twórcza,

2. Umiejętności i wiadomości – ocena poprawności wykonania określonych elementów technicznych gier indywidualnych i zespołowych, ćwiczeń gimnastycznych, lekkoatletyki, tańców oraz wiedzy ujętej w programie.

3. Aktywność dodatkowa:

- **uczestnictwo w zajęciach i zawodach sportowych;** kryterium to ma na celu wspieranie i rozwijanie talentów wybitnych uczniów i daje możliwość nauczycielowi nagradzania ich wysoką oceną za godne reprezentowanie swojej szkoły w zawodach sportowych oraz za systematyczną pracę w klubach i organizacjach sportowych.
- **aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej** - zaangażowanie ucznia w: sportowe zajęcia pozalekcyjne, turnieje szkolne, pomoc przy organizacji imprez sportowych

UWAGI KONCOWE:

- **Uczeń na lekcji W-F zobowiązany jest do posiadania odpowiedniego stroju sportowego**
- **Uczeń niećwiczący ma obowiązek na początku lekcji przedstawić nauczycielowi swoje zwolnienie z ćwiczeń (zobowiązany jest on do posiadania obuwia zmiennego)**
- **Uczeń może być nieprzygotowany 3 razy do lekcji wychowania fizycznego w każdym okresie.
Nauczyciel odnotowuje ten fakt w postaci „np „w dzienniku zajęć.**
- **W przypadku niedyspozycji u dziewcząt, uczennica ma obowiązek uczestniczenia w zajęciach W-F. Jest wtedy zwolniona z ćwiczeń wymagających dużego wysiłku .**
- **Uczeń zobowiązany jest do systematycznego usprawiedliwiania nieobecności u nauczyciela wychowania fizycznego .**
- **W przypadku nie ćwiczenia na lekcji wychowania fizycznego uczeń zobowiązany jest na początku zajęć przedstawić nauczycielowi zwolnienie z ćwiczeń (zobowiązany jest on do posiadania obuwia zmiennego). Na zwolnieniu musi być umieszczony powód niewykonania ćwiczenia.**

WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY

kl. IV-V

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

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który :	<ul style="list-style-type: none">– wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach– jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój)– wkłada bardzo duży wysiłek w wykonywanie zadania– powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie– systematycznie uczęszcza na zajęcia– przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu– chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych– jest zaangażowany w działalność sportową szkoły– chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego– chętnie reprezentuje szkołę w 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	<ul style="list-style-type: none">– na zajęciach jest aktywny i zaangażowany– jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w

<p>otrzymuje uczeń ,który:</p>	<p>semestrze)</p> <ul style="list-style-type: none"> – starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania – systematycznie uczęszcza na zajęcia – przestrzega zasad fair play na boisku – dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych – jest koleżeński i kulturalny wobec innych – stara się stosować zasadę „czystej gry” – jest odpowiedzialny za zdrowie własne i – nie stosuje żadnych używek oraz stosuje zasady bezpieczeństwa – stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem – współpracuje grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych ,wykazuje asertywność i empatię – stara się motywować innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach – z reguły jest przygotowany do zajęć(dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze) – dość często jest nieobecny na zajęciach – potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych – w zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie – nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego -zdarzają mu się przypadki nie stosowania zasad „ czystej gry” – stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem – stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych ,wykazywać asertywność i empatię – stara się motywować innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych
<p>Ocenę dostateczną</p>	<ul style="list-style-type: none"> – nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach

<p>otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć - często jest nieobecny na zajęciach - powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale - nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego - nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych - nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego -zdarzają mu się częste przypadki nie stosowania zasad „ czystej gry” - nie stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem - nie stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych ,wykazywać asertywność i empatię - nie się motywować innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych
<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności - regularnie nie jest przygotowany do zajęć - bardzo często opuszcza zajęcia - powierzone mu zadanie wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego ,co robi - bardzo często zdarzają mu się przypadki nie stosowania zasad „ czystej gry” - zachowuje się niewłaściwie jako zawodnik, sędzia i kibic. - nie współpracuje w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych ,wykazywać asertywność i empatię - nie zależy mu na innych , także z różnymi potrzebami
<p>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań - wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu - do zajęć nigdy nie jest przygotowany -samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia - nagminnie łamie zasady współżycia społecznego - jest agresywny i wrogo nastawiony do innych

	<ul style="list-style-type: none"> - używa bardzo wulgarnego języka -z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach
--	--

OBSZAR 2. Umiejętności ruchowych i sprawności ucznia

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który :	<ul style="list-style-type: none"> - wkłada duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i użytecznych - potrafi prawidłowo opisać własną postawę ciała - stosuje prawidłowo technikę w grze: kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w biegu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzutu piłki do kosza, rzutu i strzału do bramki, odbicia piłki sposobem górnym i dolnym - w większości osiąga wysokie wyniki z testów sprawnościowych : bieg na 40m i 300m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską z ustawienia tyłem - stosuje prawidłową technikę podczas gry w : tenisa stołowego, unihokeja, badmintonu i inne gry rekreacyjne. - wykonuje bezbłędnie przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego - inicjuje i organizuje dowolną zabawę lub grę ruchową
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"> - stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i użytecznych - opisuje ogólnie własną postawę ciała - stosuje w grze w miarę poprawnie: kozłowanie piłki prawą i lewą w biegu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzutu piłki do kosza, rzutu i strzału do bramki, odbicia piłki sposobem górnym - w większości osiąga bardzo dobre wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 40m i 300m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską z ustawienia tyłem - stosuje w miarę prawidłową technikę podczas gry w : tenisa stołowego, unihokeja, badmintonu i inne gry rekreacyjne. - potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową - z drobnymi błędami wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego
Ocenę dobrą	<ul style="list-style-type: none"> - nie wykazuje specjalnego zaangażowania w opanowanie nowych umiejętności

otrzymuje uczeń ,który:	<p>ruchowych</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 40m i 300m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską z ustawienia tyłem – w miarę swoich możliwości uczestniczy w niektórych grach rekreacyjnych – potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową – przewrotu w przód wykonuje z błędami
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń ,który:	<ul style="list-style-type: none"> – nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych – nie potrafi opisać własnej postawy ciała – nie potrafi lub nie chce zastosować prawidłowej techniki gry w grach sportowych lub rekreacyjnych – w większości osiąga pozytywne wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 40m i 300m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską z ustawienia tyłem – nie potrafi zorganizować dowolnej zabawy ruchowej – podejmuje próby wykonania przewrotu w przód
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń ,który:	<ul style="list-style-type: none"> – nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych i rekreacyjnych – w czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę – osiąga pozytywne wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 40m i 300m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską z ustawienia tyłem
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń ,który:	<ul style="list-style-type: none"> – nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach – nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem , że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych – nie przystępuje do testów sprawnościowych – nie uczestniczy w zajęciach

OBSZAR 3. Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej i fizycznej

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
<p>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który :</p>	<ul style="list-style-type: none"> -wymienia zasady czystej gry w sporcie oraz wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej -bardzo dobrze zna i omawia zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia – potrafi dokładnie opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej -zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych -zna i stosuje przepisy gier i zabaw sportowych -zna nazwiska wybitnych polskich sportowców -omawia prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego – doskonale zna ,omawia i umie zastosować zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia – doskonale zna ,omawia i stosuje zasady aktywnego wypoczynku – doskonale zna i zawsze stosuje zasady higieny osobistej – doskonale zna, omawia i stosuje zasady poruszania się po drogach ,jako pieszy, rowerzysta, itd. -zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk -wymienia osoby do których należy zwrócić się pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia – wyjaśnia co symbolizuje flaga i znicz olimpijski
<p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> -wymienia zasady bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych – 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,

	<p>rowerzysty, itd.</p> <ul style="list-style-type: none"> -zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk -wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia – wyjaśnia ogólnie co symbolizuje flaga i znicz olimpijski
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> -wymienia niektóre zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych – potrafi krótko opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej -zna i umie zastosować, niektóre przepisy gier i zabaw sportowych -zna ogólne zasady zachowania się w roli zawodnika i kibica sportowego – zna zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia – zna zasady aktywnego wypoczynku – zna , stosuje zasady higieny osobistej, ale zdarza mu się o nich zapomnieć – częściowo zna i stosuje zasady poruszania się po drogach , jako pieszy, rowerzysta, itd. -zna pobieżnie regulaminy sali gimnastycznej i boisk -wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia – nie potrafi do końca wyjaśnić co symbolizuje flaga i znicz olimpijski
<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> -potrafi z pomocą nauczyciela wymienić zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych – słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych, ale stara się je stosować, -potrafi wymienić zasad zachowania się w roli zawodnika – częściowo zna zasady aktywnego wypoczynku – zna , ale nie zawsze stosuje zasady higieny osobistej – częściowo zna zasady poruszania się po drogach jako pieszy, rowerzysta, itd. – popełnia błędy przy opisywaniu piramidy żywienia i aktywności fizycznej – słabo zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk -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:	<ul style="list-style-type: none"> – potrafi z pomocą nauczyciela wymienić, niektóre podstawowe zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych – bardzo słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych i nie potrafi ich zastosować – z pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady aktywnego wypoczynku – słabo zna i rzadko stosuje zasady higieny osobistej – z pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady poruszania się po drogach jako pieszy i częściowo rowerzysta. -niezależny mu na przyswajaniu nowych wiadomości -nie zna żadnych regulaminów
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"> –z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań –nie chce przyswoić żadnych wiadomości dotyczących wychowania fizycznego -lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat -bardzo słabo zna zasady higieny osobistej i ich nie stosuje. – z dużą pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady poruszania się po drogach jako pieszy

kl. VII-VIII

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

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który :	<ul style="list-style-type: none"> – wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach – jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój) – wkłada bardzo duży wysiłek w wykonywanie zadania – powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie

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

	<p>empatię</p> <p>– stara się motywować innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych</p>
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<p>– nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach</p> <p>– z reguły jest przygotowany do zajęć(dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze)</p> <p>– dość często jest nieobecny na zajęciach</p> <p>– potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych</p> <p>– w zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie</p> <p>– nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego</p> <p>-zdarzają mu się przypadki nie stosowania zasad „ czystej gry”</p> <p>– stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem</p> <p>– stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych ,wykazywać asertywność i empatię</p> <p>– stara się motywować innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych</p>
<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<p>– nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach</p> <p>– bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć</p> <p>– często jest nieobecny na zajęciach</p> <p>– powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale</p> <p>– nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego</p> <p>– nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych</p> <p>– nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego</p> <p>-zdarzają mu się częste przypadki nie stosowania zasad „ czystej gry”</p> <p>– nie stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem</p> <p>– nie stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych ,wykazywać asertywność i empatię</p> <p>– nie się motywować innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym</p>

	uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń ,który:	<ul style="list-style-type: none"> – na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności – regularnie nie jest przygotowany do zajęć – bardzo często opuszcza zajęcia – powierzone mu zadanie wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego ,co robi – bardzo często zdarzają mu się przypadki nie stosowania zasad „ czystej gry” – zachowuje się niewłaściwie jako zawodnik, sędzia i kibic. – nie współpracuje w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych ,wykazywać asertywność i empatię – nie zależy mu na innych , także z różnymi potrzebami
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń ,który:	<ul style="list-style-type: none"> – na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań – wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu – do zajęć nigdy nie jest przygotowany -samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia – nagminnie łamie zasady współżycia społecznego – jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych – używa bardzo wulgarnego języka -z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach

OBSZAR 2. Umiejętności ruchowych i sprawności ucznia

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który :	<ul style="list-style-type: none"> – wkłada duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i 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,

	<p>rzutu piłki do kosza, rzutu i strzału do bramki, odbicia piłki sposobem górnym i dolnym</p> <p>– w większości osiąga wysokie wyniki z testów sprawnościowych : bieg na 40m i 300m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską z ustawienia tyłem</p> <p>– stosuje prawidłową technikę podczas gry w : tenisa stołowego, unihokeja, badmintonu i inne gry rekreacyjne.</p> <p>– wykonuje bezbłędnie przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, przerzut bokiem, stanie na rękach</p> <p>– inicjuje i organizuje dowolną zabawę lub grę ruchową</p> <p>-potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny</p> <p>– planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej,</p>
<p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<p>– stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i użytecznych</p> <p>– opisuje ogólnie własną postawę ciała</p> <p>– 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</p> <p>– w większości osiąga bardzo dobre wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 40m i 300m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską z ustawienia tyłem</p> <p>– stosuje w miarę prawidłową technikę podczas gry w : tenisa stołowego, unihokeja, badmintonu i inne gry rekreacyjne.</p> <p>– potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową</p> <p>– z drobnymi błędami wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego, przerzut bokiem, stanie na rękach</p> <p>-potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny ,nawet jeśli popełnia małe błędy</p> <p>– planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej,</p>
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<p>– nie wykazuje specjalnego zaangażowania w opanowanie nowych umiejętności ruchowych</p> <p>– z pomocą nauczyciela omawia własną postawę ciała</p> <p>– stosuje w grze tylko niektóre elementy techniczne z gier sportowych</p> <p>– w większości osiąga dobre wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 40m i 300m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską z ustawienia tyłem</p>

	<ul style="list-style-type: none"> – 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:	<ul style="list-style-type: none"> – nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych – nie potrafi opisać własnej postawy ciała – nie potrafi lub nie chce zastosować prawidłowej techniki gry w grach sportowych lub rekreacyjnych – w większości osiąga pozytywne wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 40m i 300m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską z ustawienia tyłem – nie potrafi zorganizować dowolnej zabawy ruchowej – podejmuje próby wykonania przewrotu w przód, przerzutu bokiem, stania na rękach -nie planuje i nie wykonuje dowolnego układu gimnastycznego -nie potrafi przeprowadzić prostej rozgrzewki w zależności od rodzaju aktywności fizycznej
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń ,który:	<ul style="list-style-type: none"> – nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych i rekreacyjnych – w czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę – osiąga pozytywne wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 40 i 300m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską z ustawienia tyłem – niezależny mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń ,który:	<ul style="list-style-type: none"> – nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach – nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem , że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych – nie przystępuje do testów sprawnościowych – lekceważy wszystkie próby zachęcenia go do podjęcia jakiegokolwiek aktywności na zajęciach.

OBSZAR 3. Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej i fizycznej

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
<p>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który :</p>	<ul style="list-style-type: none"> -wymienia zasady czystej gry w sporcie oraz wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej -bardzo dobrze zna i omawia zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia – potrafi dokładnie opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej -zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych, dyskotek -zna i stosuje przepisy gier i zabaw sportowych -zna nazwiska wybitnych polskich sportowców -omawia prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego – doskonale zna ,omawia i umie zastosować zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia – doskonale zna ,omawia i stosuje zasady aktywnego wypoczynku – doskonale zna i zawsze stosuje zasady higieny osobistej – doskonale zna, omawia i stosuje zasady poruszania się po drogach ,jako pieszy, rowerzysta, itd. -zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk -wymienia osoby do których należy zwrócić się pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia – wyjaśnia co symbolizuje flaga i znicz olimpijski
<p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> -wymienia zasady bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych – 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,

	<p>rowerzysty, itd.</p> <ul style="list-style-type: none"> -zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk -wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia – wyjaśnia ogólnie co symbolizuje flaga i znicz olimpijski
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> -wymienia niektóre zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych – potrafi krótko opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej -zna i umie zastosować, niektóre przepisy gier i zabaw sportowych -zna ogólne zasady zachowania się w roli zawodnika i kibica sportowego – zna zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia – zna zasady aktywnego wypoczynku – zna , stosuje zasady higieny osobistej, ale zdarza mu się o nich zapomnieć – częściowo zna i stosuje zasady poruszania się po drogach , jako pieszy, rowerzysta, -zna pobieżnie regulaminy sali gimnastycznej i boisk -wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia – nie potrafi do końca wyjaśnić co symbolizuje flaga i znicz olimpijski
<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> -potrafi z pomocą nauczyciela wymienić zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych – słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych, ale stara się je stosować, -potrafi wymienić zasad zachowania się w roli zawodnika – częściowo zna zasady aktywnego wypoczynku – zna , ale nie zawsze stosuje zasady higieny osobistej – częściowo zna zasady poruszania się po drogach jako pieszy, rowerzysta, itd. – popełnia błędy przy opisywaniu piramidy żywienia i aktywności fizycznej – słabo zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk -wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia

	<ul style="list-style-type: none"> – nie potrafi wyjaśnić co symbolizuje flaga i znicz olimpijski
<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – potrafi z pomocą nauczyciela wymienić, niektóre podstawowe zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych – bardzo słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych i nie potrafi ich zastosować – z pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady aktywnego wypoczynku – słabo zna i rzadko stosuje zasady higieny osobistej – z pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady poruszania się po drogach jako pieszy i częściowo rowerzysta. -niezależny mu na przyswajaniu nowych wiadomości -nie zna żadnych regulaminów
<p>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> –z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań –nie chce przyswoić żadnych wiadomości dotyczących wychowania fizycznego -lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat -bardzo słabo zna zasady higieny osobistej i ich nie stosuje. – z dużą pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady poruszania się po drogach jako pieszy

