

Wymagania edukacyjne
z wychowania fizycznego w klasie IV
Szkoły Podstawowej w Rudniku.

Wymagania edukacyjne z poszczególnych obszarów

OBSZAR 1. POSTAWA UCZNIA NA ZAJĘCIACH	
SKALA OCEN	SZCZEGÓLOWE KRYTERIA WYMAGAŃ
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach. 2. Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy). 3. Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania. 4. Powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie. 5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia (100% udziału w zajęciach) 6. Przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu. 7. Chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych. 8. Jest zaangażowany w działalność sportową szkoły. 9. Chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego. 10. Chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany. 2. Jest przygotowany do zajęć i tylko sporadycznie ,najwyżej 1-2 razy nie ćwiczy z powodu braku stroju 3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania. 4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia . 5. Przestrzega zasad fair play na boisku 6. Pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.
Ocenę dobłą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach. 2. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się jednak powyżej 2 razy, jednak nie więcej niż 4-krotnym brakiem stroju w semestrze) 3. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych. 4. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie wykazuje aktywności na zajęciach. 2. Bywa często nieprzygotowany do zajęć(brak stroju sportowego powyżej 4 razy w semestrze) 3. Często jest nieobecny na zajęciach. 4. Powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale.

	<ol style="list-style-type: none"> 5. Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych. 6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego. 7. Nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności. 2. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć. 3. Bardzo często opuszcza zajęcia. 4. Powierzone mu zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.
OBSZAR 2. ZACHOWANIE UCZNIĄ NA ZAJĘCIACH	
SKALA OCEN	SZCZEGÓLOWE KRYTERIA WYMAGAŃ:
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prezentuje postawę godną naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, cechuje go wysoka kultura osobista. 2. Nigdy nie używa wulgaryzmów. 3. Nigdy nie stosuje przemocy wobec innych. 4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych. 5. Zawsze przestrzega ustalonych zasad i reguł postępowania. 6. Doskonale potrafi współpracować na boisku i poza nim. 7. Potrafi dokonywać samooceny własnego zachowania. 8. Cieszy się z własnego zwycięstwa oraz godnie znosi porażkę 9. Udziela pomocy koledze podczas różnych zdarzeń 10. Właściwie i z szacunkiem odnosi się do nauczyciela.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jest koleżeński i kulturalny wobec innych. 2. Stara się przestrzegać ustalonych reguł i zasad postępowania. 3. Unika zachowań zagrażających zdrowiu własnemu i innych. 4. Przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach. 5. Współpracuje w zespole. 6. Dokonuje próby samooceny własnego zachowania. 7. Cieszy się z własnego zwycięstwa oraz umie znieść porażkę 8. Właściwie odnosi się do nauczyciela.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń. 2. Stara się być koleżeński wobec innych 3. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki brzydkiego wyrażania się 4. Stara się przestrzegać ustalonych reguł i zasad zachowania oraz zasad bezpieczeństwa. 5. Nie zawsze potrafi właściwie współpracować w zespole./ zachowania impulsywne, egoistyczne itp./ 6. Nie dokonuje próby samooceny własnego zachowania

<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego – wobec innych jest niekulturalny i niekoleżeński. 2. Używa brzydkich wyrażen. 3. Zdarzają się przypadki agresji. 4. Nie potrafi współpracować w zespole. 5. Nie przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach. 6. Stwarza zagrożenie dla własnego zdrowia poprzez niewłaściwe i niezdrowe zachowania i postawy. 7. Nie potrafi zachować się jak zawodnik i kibic. 8. Niekulturalnie zachowuje się wobec nauczyciela.
<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego – jest mało kulturalny i wrogo nastawiony wobec innych. 2. Bardzo często używa brzydkich wyrażen i wulgaryzmów wobec innych uczniów. 3. Jest często agresywny wobec innych 4. Zdarza mu się być nie kulturalnym i aroganckim wobec nauczyciela. 5. Często dezorganizuje prace na zajęciach.
<p>OBSZAR 3.POZIOM UMIEJETNOŚCI RUCHOWYCH</p>	
<p>SKALA OCEN</p>	<p>SZCZEGÓLOWE KRYTERIA WYMAGAŃ</p>
<p>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wkłada bardzo duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych, utylitarnych i organizacyjnych. 2. Potrafi przeprowadzić rozgrzewkę. 3. Mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku. 4. Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych 5. Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki 6. Wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu 7. Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki 8. Wykonuje bez zatrzymania marszowo – biegowy test Coopera

	<ol style="list-style-type: none"> 9. Stosuje w grze : kozłowanie/prowadzenie piłki w biegu, podanie piłki jednorącz/oburącz, rzut do bramki/kosza, strzał na bramkę 10. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych 11. Wykonuje przeskoki zawrotne przez ławeczkę, przewrót w przód z przysiadu podpartego oraz stosuje zasady asekuracji 12. Wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki 13. Organizuje w gronie rówieśników grę lub zabawę rekreacyjną, stosując uproszczone przepisy
<p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych, utylitarnych. 2. Z małymi wskazówkami nauczyciela przeprowadza rozgrzewkę. 3. Z małą pomocą nauczyciela mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku. 4. Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych 5. Z małymi trudnościami wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki 6. Wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu 7. Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki 8. Wykonuje bez zatrzymania marszowo – biegowy test Coopera 9. Z małymi, pojedynczymi błędami stosuje w grze : kozłowanie/prowadzenie piłki w biegu, podanie piłki jednorącz/oburącz, rzut do bramki/kosza, strzał na bramkę 10. Na ogół uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych 11. Z małymi, pojedynczymi błędami wykonuje przeskoki zawrotne przez ławeczkę, przewrót w przód z przysiadu podpartego oraz stosuje zasady asekuracji 12. Wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki indywidualnie lub w parach
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie wykazuje specjalnego zaangażowania w opanowanie nowych umiejętności ruchowych. 2. Z trudem potrafi przeprowadzić rozgrzewkę 3. Z dużą pomocą nauczyciela mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku. 4. Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych 5. Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa, lecz nie potrafi zinterpretować ich wyników 6. Z dużą pomocą nauczyciela mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku. 7. Wykonuje marszowo – biegowy test Coopera z krótką przerwą na odpoczynek 8. Z błędami stosuje w grze : kozłowanie/prowadzenie piłki w

	<p>biegu, podanie piłki jednorącz/oburącz, rzut do bramki/kosza, strzał na bramkę</p> <p>9. Rzadko uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych</p> <p>10. Z błędami wykonuje przeskoki zawrotne przez ławeczkę, przewrót w przód z przysiadu podpartego oraz stosuje zasady asekuracji</p>
<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych. 2. Podejmuje nie wszystkie próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa, wykonując tylko te, które wymagają najmniej wysiłku 3. Nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki. 4. Nie potrafi zmierzyć tętna w spoczynku i po wysiłku 5. Test Cooper potrafi wykonać tylko w marszu 6. Nie potrafi w miarę poprawnie stosować w grze : kożłowania/prowadzenia piłki w biegu, kożłując tylko w marszu, rzuty i strzały na bramkę czy rzuty do kosza sprawiają mu spore problemy 7. Nie potrafi wykonać przewrotu w przód wykonując tylko przeskoki zawrotne przez ławeczkę z pewnymi błędami
<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych i rekreacyjnych. 2. W czasie gry stosuje błędną technikę. 3. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności.
OBSZAR 4. WIADOMOŚCI Z ZAKRESU EDUKACJI FIZYCZNEJ I ZDROWOTNEJ	
SKALA OCEN	SZCZEGÓLOWE KRYTERIA WYMAGAŃ
<p>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Omawia zasady zachowania się na zajęciach wychowania fizycznego oraz nad wodą i w górach. 2. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 3. Wyjaśnia dlaczego należy chronić organizm przed nasłonecznieniem 4. Wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej 5. Potrafi dobrać odpowiedni strój i obuwie do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć i pogody 6. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania 7. Omawia podstawowe zasady hartowania organizmu 8. Omawia zasady aktywnego wypoczynku 9. Wyjaśnia jak należy zachować się na zabawie tanecznej,

	dyskotece
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wymienia zasady aktywnego wypoczynku. 2. Wymienia większość zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych, nad wodą i w górach. 3. Omawia postępowanie w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia. 4. Wymienia zasady hartowania organizmu. 5. Wie dlaczego należy chronić organizm przed nasłonecznieniem 6. Wie dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej 7. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania 8. Wyjaśnia zasady aktywnego wypoczynku
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ma kłopoty z wymienieniem większości zasad aktywnego wypoczynku 2. Potrafi wymienić nie więcej niż połowę zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych, nad wodą i w górach. 3. Postępowanie w sytuacji zagrożenia życia i zdrowia zna w stopniu ograniczonym 4. Zna nie więcej niż połowę metod hartowania organizmu 5. W stopniu ograniczonym zna zasady ochrony przed nadmiernym słońcem 6. W stopniu bardzo ogólnym mówi o ustalonych regułach w trakcie rywalizacji sportowej i kibicowaniu
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wymienia tylko nieliczne zasady aktywnego wypoczynku 2. Potrafi wymienić pojedyncze zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych, w górach i nad wodą. 3. Słabo zna zasady reguł w trakcie gry i kibicowaniu . 4. Słabo zna metody hartowania organizmu.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie potrafi wymienić zasad aktywnego wypoczynku , hartowania organizmu czy najbardziej niezbędnych , ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej 2. Postępowanie w sytuacji zagrożenia życia i zdrowia zna w minimalnym, niewystarczającym stopniu 3. Nie zależy mu na przyswajaniu wiedzy.

Wymagania edukacyjne
z wychowania fizycznego w klasie V
Szkoły Podstawowej w Rudniku.

Wymagania edukacyjne z poszczególnych obszarów

OBSZAR 1. POSTAWA UCZNIA NA ZAJĘCIACH	
SKALA OCEN	SZCZEGÓLOWE KRYTERIA WYMAGAŃ
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach. 2. Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy). 3. Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania. 4. Powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie. 5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia (100% udziału w zajęciach) 6. Przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu. 7. Chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych. 8. Jest zaangażowany w działalność sportową szkoły. 9. Chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego. 10. Chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany. 2. Jest przygotowany do zajęć i tylko sporadycznie ,najwyżej 1-2 razy nie ćwiczy z powodu braku stroju 3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania. 4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia . 5. Przestrzega zasad fair play na boisku 6. Pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.
Ocenę dobłą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach. 2. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się jednak powyżej 2 razy, jednak nie więcej niż 4-krotnym brakiem stroju w semestrze) 3. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych. 4. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie wykazuje aktywności na zajęciach. 2. Bywa często nieprzygotowany do zajęć(brak stroju sportowego powyżej 4 razy w semestrze) 3. Często jest nieobecny na zajęciach. 4. Powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale. 5. Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych. 6. Nie pracuje na rzesz szkolnego wychowania fizycznego. 7. Nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności. 2. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć. 3. Bardzo często opuszcza zajęcia. 4. Powierzone mu zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.
OBSZAR 2. ZACHOWANIE UCZNIĄ NA ZAJĘCIACH	
SKALA OCEN	SZCZEGÓLOWE KRYTERIA WYMAGAŃ:
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prezentuje postawę godną naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, cechuje go wysoka kultura osobista. 2. Nigdy nie używa wulgaryzmów. 3. Nigdy nie stosuje przemocy wobec innych. 4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych. 5. Zawsze przestrzega ustalonych zasad i reguł postępowania. 6. Doskonale potrafi współpracować na boisku i poza nim. 7. Potrafi dokonywać samooceny własnego zachowania. 8. Jest odpowiedzialny za zdrowie własne i innych: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie zażywa narkotyków i środków psychoaktywnych oraz stosuje zasady bezpieczeństwa. 9. Właściwie pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica. 10. Właściwie i z szacunkiem odnosi się do nauczyciela.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jest koleżeński i kulturalny wobec innych. 2. Stara się przestrzegać ustalonych reguł i zasad postępowania. 3. Unika zachowań zagrażających zdrowiu własnemu i innych. 4. Przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach. 5. Współpracuje w zespole. 6. Dokonuje próby samooceny własnego zachowania. 7. Stara się właściwie pełnić rolę zawodnika, sędziego i kibica. 8. Właściwie odnosi się do nauczyciela.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń. 2. Stara się być koleżeński wobec innych 3. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki brzydkiego wyrażania się 4. Stara się przestrzegać ustalonych reguł i zasad zachowania oraz zasad bezpieczeństwa. 5. Nie zawsze potrafi właściwie współpracować w zespole./ zachowania impulsywne, egoistyczne itp./ 6. Nie dokonuje próby samooceny własnego zachowania
Ocenę	1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego – wobec

<p>dostateczną otrzymuje uczeń, który:</p>	<p>innych jest niekulturalny i niekoleżeński.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Używa brzydkich wyrażen. 3. Zdarzają się przypadki agresji. 4. Nie potrafi współpracować w zespole. 5. Nie przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach. 6. Stwarza zagrożenie dla własnego zdrowia poprzez niewłaściwe i niezdrowe zachowania i postawy. 7. Nie potrafi zachować się jak zawodnik i kibic. 8. Niekulturalnie zachowuje się wobec nauczyciela.
<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego – jest mało kulturalny i wrogo nastawiony wobec innych. 2. Bardzo często używa brzydkich wyrażen i wulgaryzmów wobec innych uczniów. 3. Jest często agresywny wobec innych 4. Zdarza mu się być nie kulturalnym i aroganckim wobec nauczyciela. 5. Często dezorganizuje prace na zajęciach.
<p>OBSZAR 3.POZIOM UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH</p>	
<p>SKALA OCEN</p>	<p>SZCZEGÓLOWE KRYTERIA WYMAGAŃ</p>
<p>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wkłada bardzo duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych, utylitarnych i organizacyjnych. 2. Potrafi przeprowadzić rozgrzewkę. 3. Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni, szybkość i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz interpretuje ich wyniki. Mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku. 4. Demonstruje zestaw ćwiczeń ułatwiających utrzymywanie prawidłowej postawy ciała. 5. Stosuje prawidłową technikę w grach zespołowych / podczas kozłowania piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzutu do kosza, rzutu do bramki/.Stosuje w grze w piłkę nożną prowadzenie piłki nogą w biegu i strzała na bramkę. Stosuje w grze odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym oraz zagrywkę. 6. Demonstruje prawidłową technikę przy podnoszeniu ciężarów z podłoża. 7. Organizuje dowolną zabawę. 8. Wykonuje bezbłędnie przewrót w przód z przysiadu podpartego

	<p>do przysiadu podpartego</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. Wykonuje leżenie przerzutne i przewrotne 10. Stosuje prawidłową technikę podczas gry w tenisa stołowego , unihokeja i inne gry rekreacyjne. 11. Wykonuje własny układ gimnastyczny. 12. Wykonuje skok przez kozła.
<p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych, utylitarnych. 2. Z małymi wskazówkami nauczyciela przeprowadza rozgrzewkę. 3. Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni, szybkość i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki. 4. Demonstruje ćwiczenia ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała. 5. Wykonuje prosty układ gimnastyczny. 6. Stosuje w grze uproszczonej odbicia piłki oburącz sposobem dolnym i górnym , zagrywkę. 7. Stosuje w grze kozłowanie, rzuty, podania, prowadzenie piłki nogą, strzały na bramkę z pojedynczymi, małymi błędami technicznymi. 8. Stosuje prawidłową technikę podczas gry w unihokeja i inne gry rekreacyjne.
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie wykazuje specjalnego zaangażowania w opanowanie nowych umiejętności ruchowych. 2. Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne. 3. Wykonuje próby sprawnościowe oceniające jego wytrzymałość, siłę, szybkość i gibkość, lecz nie potrafi zinterpretować ich wyników 4. Podejmuje próbę wykonania przewrotu w przód z przysiadu podpartego, leżenia przewrotnego i przerzutnego z pomocą nauczyciela 5. Stosuje w grze z pewnymi błędami elementy techniki: odbicia dolne i górne, zagrywkę, podania, rzuty, kozłowanie, strzały na bramkę 6. Potrafi prawidłowo podnieść ciężar z podłoża.
<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych. 2. Podejmuje nie wszystkie próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość, siłę, gibkość i szybkość lub ich nie kończy, wykonując tylko te które wymagają najmniej wysiłku. 3. Nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki. 4. Nie potrafi lub nie chce zademonstrować po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne. 5. Nie potrafi w miarę poprawnie zastosować w grze: odbicia

	<p>oburącz dolnego piłki, zagrywki, rzutów do kosza, rzutów do bramki, strzałów na bramkę i prowadzenia piłki</p> <p>6. Popelnia błędy przy podnoszeniu ciężarów z podłoża.</p>
<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych i rekreacyjnych. 2. W czasie gry stosuje błędną technikę. 3. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności.
OBSZAR 4. WIADOMOŚCI Z ZAKRESU EDUKACJI FIZYCZNEJ I ZDROWOTNEJ	
SKALA OCEN	SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA WYMAGAŃ
<p>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wyjaśnia jak bezpiecznie zorganizować sobie czas wolny 2. Omawia zasady zdrowego stylu życia. 3. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 4. Wyjaśnia dlaczego należy chronić organizm przed nasłonecznieniem i wyziębieniem, 5. Zna regulamin korzystania z sali gimnastycznej 6. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych, nad wodą i w górach. 7. Zna zasady czystej gry w sporcie i w życiu. 8. Opisuje prawidłową postawę ciała. 9. Zna metody hartowania organizmu. 10. Interpretuje wynik pomiaru tętna przed i po wysiłku, 11. Zna przepisy gier mini – gier sportowych i rekreacyjnych. 12. Wymienia nazwiska wybitnych sportowców polskich. 13. Zna zasady poruszania się po drodze. 14. Zna zasady właściwego zachowania zawodnika i kibica. 15. Omawia dobór odpowiedniego stroju i obuwia do ćwiczeń, w zależności od miejsca zajęć i pogody 16. Wymienia najczęstsze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć. 17. Zna wady postawy.
<p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wymienia zasady aktywnego wypoczynku. 2. Wymienia zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych, nad wodą i w górach. 3. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała. 4. Zna podstawową zasadę podnoszenia ciężarów. 5. Zna przepisy mini-gier zespołowych i rekreacyjnych. 6. Zna zasady poruszania się po drodze. 7. Omawia postępowanie w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia. 8. Wymienia zasady zdrowego stylu życia. 9. Wymienia zasady hartowania organizmu.

	10. Wymienia trzy wady postawy.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ma kłopoty z wymienieniem zasad zdrowego stylu życia 2. Wie jak zachować się w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia. 3. Wie jak zachować się podczas zajęć ruchowych, nad wodą i w górach. 4. Wymienia dwie wady postawy. 5. Zna przepisy poruszania się po drodze. 6. Zna zasady ochrony przed nadmiernym słońcem i mrozem. 7. Zna zasady zachowania się zawodnika i kibica.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wymienia tylko niektóre zasady zdrowego stylu życia. 2. Nie potrafi wymienić zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych, w górach i nad wodą. 3. Słabo zna zasady zachowania się zawodnika i kibica. 4. Słabo zna przepisy gier. 5. Słabo zna metody hartowania organizmu.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie potrafi wymienić zasad zdrowego stylu życia 2. Nie zna przepisów gier sportowych i rekreacyjnych 3. Nie zależy mu na przyswajaniu wiedzy.

Wymagania edukacyjne i kryteria oceniania
z wychowania fizycznego w klasie VI
Szkoły Podstawowej w Rudniku

Szczegółowe wymagania edukacyjne z poszczególnych obszarów

OBSZAR 1. POSTAWA UCZNIA NA ZAJĘCIACH	
SKALA OCEN	SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA WYMAGAŃ :
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach. 2. Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy). 3. Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania. 4. Powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie. 5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia ./100% udziału w zajęciach/. 6. Przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu. 7. Chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych. 8. Jest zaangażowany w działalność sportową szkoły.

	<p>9. Chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.</p> <p>10. Chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych.</p>
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany. 2. Jest przygotowany do zajęć. 3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania. 4. Systematycznie bierze udział w zajęciach-jednak sporadycznie zdarza mu się zapomnieć stroju (najwyżej dwukrotny brak w semestrze). 5. Przestrzega zasad fair play na boisku. 6. Dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych. 7. Pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach. 2. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się jednak powyżej dwóch, jednak nie więcej niż czterokrotnym brakiem stroju) 3. Dość często jest nieobecny na lekcjach. 4. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych. 5. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie wykazuje aktywności na zajęciach. 2. Bywa często nieprzygotowany do zajęć(powyżej czterech w semestrze braków stroju sportowego) 3. Często jest nieobecny na zajęciach. 4. Powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale. 5. Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych. 6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego. 7. Nie szanuje sprzętu sportowego.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności. 2. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć. 3. Bardzo często opuszcza zajęcia. 4. Powierzone mu zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi. 5. Niszczy sprzęt sportowy.
OBSZAR 2. ZACHOWANIE UCZNIĄ NA ZAJĘCIACH	
SKALA OCEN	SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA WYMAGAŃ :

<p>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prezentuje postawę godną naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, cechuje go wysoka kultura osobista. 2. Nigdy nie używa wulgaryzmów. 3. Nigdy nie stosuje przemocy wobec innych. 4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych. 5. Zawsze przestrzega ustalonych zasad i reguł postępowania. 6. Doskonale potrafi współpracować na boisku i poza nim. 7. Potrafi dokonywać samooceny własnego zachowania. 8. Jest odpowiedzialny za zdrowie własne i innych: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie zażywa narkotyków i środków psychoaktywnych oraz stosuje zasady bezpieczeństwa. 9. Właściwie pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica. 10. Właściwie i z szacunkiem odnosi się do nauczyciela.
<p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jest koleżeński i kulturalny wobec innych. 2. Stara się przestrzegać ustalonych reguł i zasad postępowania. 3. Unika zachowań zagrażających zdrowiu własnemu i innych. 4. Przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach. 5. Współpracuje w zespole. 6. Dokonuje próby samooceny własnego zachowania. 7. Stara się właściwie pełnić rolę zawodnika, sędziego i kibica. 8. Właściwie odnosi się do nauczyciela.
<p>Ocenę dobłą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Swym zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń. 2. Stara się być koleżeński wobec innych. 3. Czasami zdarzają się przypadki użycia niekulturalnego słownictwa. 4. Stara się przestrzegać ustalonych reguł i zasad zachowania oraz zasad bezpieczeństwa. 5. Nie zawsze potrafi właściwie współpracować w zespole.
<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego – wobec innych jest niekulturalny i niekoleżeński. 2. Używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń. 3. Zdarzają się przypadki agresji. 4. Nie potrafi współpracować w zespole. 5. Nie przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach. 6. Nie potrafi zachować się będąc w roli zawodnika, sędziego i kibica. 7. Często odnosi się niewłaściwie do nauczyciela.

<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego – jest mało kulturalny i wrogo nastawiony wobec innych. 2. Bardzo często używa brzydkich wyrażen i wulgaryzmów wobec innych uczniów. 3. Jest często agresywny wobec innych 4. Zdarza mu się być nie kulturalnym i aroganckim wobec nauczyciela. 5. Często dezorganizuje prace na zajęciach.
-----------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

OBSZAR 3. POZIOM UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH

SKALA OCEN	SZCZEGÓLOWE KRYTERIA WYMAGAŃ
<p>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wkłada bardzo duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych, utylitarnych i organizacyjnych. 2. Potrafi przeprowadzić rozgrzewkę. 3. Wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera 4. Demonstruje wybrane zdolności motoryczne, w tym ćwiczenia: wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu oraz kończyn górnych i dolnych, rozwijających gibkość, zwiększających wytrzymałość, siłę, szybkość. 5. Demonstruje zestaw ćwiczeń ułatwiających utrzymywanie prawidłowej postawy ciała. 6. Stosuje prawidłową technikę w grze podczas; prowadzenia piłki nogą w biegu ze zmianą kierunku oraz strzału do bramki, kozłowania piłki w biegu ze zmianą kierunku i tempa ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzutu do kosza, rzutu do bramki. 7. Stosuje w grze (w sposób skuteczny i czysty technicznie): odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, zagrywkę sposobem dolnym bądź górnym. 8. Ustawia się na boisku w ataku i obronie. 9. Demonstruje prawidłową technikę przy podnoszeniu ciężarów z podłoża. 10. Organizuje dowolną zabawę. 11. Wykonuje bezbłędnie przewrót w przód i w tył. 12. Wykonuje skok przez kozła i skrzynię. 13. Wykonuje własny układ gimnastyczny. 14. Stosuje prawidłową technikę podczas gry w tenisa stołowego, unihokeja i inne gry rekreacyjne. 15. Opracowuje indywidualnie, w parze lub zespole wybrany taniec. 16. Wykonuje prawidłowo technikę konkurencji Czwórboju LA.

<p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych, utylitarnych. 2. Z małymi wskazówkami nauczyciela przeprowadza rozgrzewkę. 3. Demonstruje ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne, w tym: wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu oraz kończyn górnych i dolnych, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość i szybkość. 4. Demonstruje ćwiczenia ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała 5. Z drobnymi błędami wykonuje przewrót w przód i w tył. 6. Wykonuje prosty układ gimnastyczny. 7. Wykonuje skok kuczny i rozkroczy ponad przyrządem. 8. Stosuje w grze odbicia piłki oburącz sposobem dolnym, górnym, zagrywkę. 9. Stosuje prawidłową technikę w grze podczas kozłowania i prowadzenia piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzutu do kosza, rzutu i strzału bramkę. Ustawia się w ataku i obronie. 10. Stosuje prawidłową technikę podczas gry w unihokeja i inne gry rekreacyjne. 11. Opracowuje indywidualnie ,w parze lub zespole wybrany taniec. 12. Wykonuje prawidłowo technikę konkurencji Czwórboju LA.
<p>Ocenę dobłą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie wykazuje specjalnego zaangażowania w opanowanie nowych umiejętności ruchowych. 2. Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne. 3. Podejmuje próby wykonania przewrotu w przód i w tył. 4. Stosuje w grze tylko niektóre elementy techniki. Popelnia pewne błędy przy ustawianiu się w ataku i obronie. 5. Potrafi prawidłowo podnieść ciężar z podłoża. 6. Wykonuje technikę konkurencji Czwórboju LA 7. Wykonuje skok kuczny lub rozkroczy z pomocą nauczyciela
<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych. 2. Nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki. 3. Nie potrafi lub nie chce zademonstrować po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne. 4. Nie potrafi w miarę poprawnie zastosować w grze: odbicia oburącz dolnego i górnego piłki, zagrywki, kozłowania, rzutów, strzałów na bramkę. 5. Popelnia błędy przy podnoszeniu ciężarów z podłoża. 6. Nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń gimnastycznych.
<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń,</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych i rekreacyjnych. 2. W czasie gry stosuje błędną technikę.

który:	3. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności.
OBSZAR 4. WIADOMOŚCI Z ZAKRESU EDUKACJI FIZYCZNEJ I ZDROWOTNEJ	
SKALA OCEN	SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA WYMAGAŃ
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wyjaśnia zależności pomiędzy aktywnością fizyczną a zdrowiem. 2. Omawia zasady zdrowego stylu życia. 3. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 4. Wyjaśnia dlaczego należy chronić organizm przed nasłonecznieniem i wyziębieniem, 5. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych, nad wodą i w górach. 6. Zna zasady czystej gry w sporcie i w życiu. 7. Opisuje prawidłową postawę ciała. 8. Zna metody hartowania organizmu. 9. Interpretuje wynik pomiaru tętna przed i po wysiłku, 10. Zna przepisy gier sportowych i rekreacyjnych. 11. Wymienia nazwiska wybitnych sportowców polskich. 12. Zna zasady poruszania się po drodze. 13. Zna zasady dobrego zachowania zawodnika i kibica. 14. Interpretuje wynik pomiaru tętna przed i po wysiłku 15. Wymienia najczęstsze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć. 16. Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportowych. 17. Omawia prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego. 18. Wymienia korzyści z uprawiania sportu i aktywności fizycznej. 19. Wymienia zmiany w organizmie podczas uprawiania sportu. 20. Zna przyczyny otyłości.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wymienia zasady aktywnego wypoczynku. 2. Wymienia zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych, nad wodą i w górach. 3. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała. 4. Zna podstawową zasadę podnoszenia ciężarów. 5. Zna przepisy gier sportowych i rekreacyjnych. 6. Zna podstawowe zasady poruszania się po drodze. 7. Omawia postępowanie w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia. 8. Wymienia podstawowe zasady hartowania organizmu. 9. Zna podstawowe zasady zachowania się zawodnika i kibica 10. Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych

	<p>dyscyplin sportowych.</p> <p>11. Wymienia nazwiska niektórych wybitnych sportowców polskich.</p> <p>12. Zna przyczyny otyłości.</p> <p>13. Wie, jak chronić się przed nadmiernym nasłonecznieniem.</p>
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ma kłopoty z wymienieniem zasad zdrowego stylu życia 2. Wie jak zachować się w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia. 3. Wie jak zachować się podczas zajęć ruchowych, nad wodą i w górach. 4. Wymienia dwie wady postawy. 5. Zna przepisy poruszania się po drodze. 6. Zna zasady ochrony przed nadmiernym słońcem i mrozem. 7. Zna ogólne zasady zachowania się zawodnika i kibica. 8. Wymienia miejsca do aktywności fizycznej. 9. Wymienia zasady hartowania organizmu. 10. Zna przyczyny otyłości.
<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wymienia tylko niektóre zasady zdrowego stylu życia. 2. Nie rozumie zależności pomiędzy aktywnością fizyczną, a zdrowiem 3. Słabo zna sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia życia i zdrowia 4. Nie potrafi wymienić zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych, w górach i nad wodą. 5. Słabo zna zasady zachowania się zawodnika i kibica. 6. Słabo zna przepisy gier. 7. Słabo zna metody hartowania organizmu. 8. Wymienia pojedyncze korzyści z uprawiania sportu. 9. Nie potrafi podać przykładu wady postawy ciała
<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie potrafi wymienić zasad zdrowego stylu życia 2. Nie zna podstawowych przepisów gier sportowych i rekreacyjnych 3. Nie zależy mu na przyswajaniu wiedzy.

Wymagania edukacyjne w klasie VII szkoły podstawowej

W klasie VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
3. Sprawność fizyczną (kontrola):

- - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (według MTSF),
- - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (według MTSF),
- - skok w dal z miejsca (według MTSF)
- - bieg ze startu niskiego na 50 m (według MTSF),
- - bieg wahadłowy ze startu niskiego na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (według MTSF),
- - pomiar siły względnej (według MTSF): zwis na ugiętych rękach – dziewczęta, podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
- - biegi przedłużone na dystansie: 800 m – dziewczęta, 1000 m – chłopcy,
- - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:

- stanie na rękach przy drabinkach,
- łączone przewroty w przód i w tył,

- piłka nożna:

- zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
- prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,

- koszykówka:

- zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego
- podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się

- piłka ręczna:

- rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego,
- poruszanie się w obronie (w strefie)

- piłka siatkowa:

- łączone odbicia sposobem oburącz górnym i dolnym w parach
- zagrywka sposobem dolnym i górnym z 7 m od siatki

- wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych
- uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik
- uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia

Wymagania na ocenę śródroczną i roczną z wychowania fizycznego

1. Ocena celująca

a. postawa i kompetencje społeczne (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, posiadając wymagany strój sportowy,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych mając na to zaświadczenie lekarskie lub usprawiedliwienie pisemne od rodziców,
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
- używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz sportu szkolnego i środowiskowego uprawiając dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych wyższych szczebli, tj. powiatowych, wojewódzkich lub ogólnopolskich,

- systematycznie bierze udział w dodatkowych zajęciach sportowo-rekreacyjnych;
- b. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów):
 - w trakcie półrocza aktywnie ćwiczy w co najmniej 95% zajęć
 - w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
 - wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
 - pokazuje i demonstruje większość umiejętności ruchowych,
 - prowadzi bardzo poprawnie rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące,
 - potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
 - umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,
 - w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
 - poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;
- c. sprawność fizyczna (spełnia co najmniej 5 kryteriów) :
 - zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych ujęte w programie nauczania bezjakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych,
 - ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
 - wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących,
 - potrafi wykonać ćwiczenie o dużym stopniu trudności,
 - wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektywnie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki czy rzucąj celnie do kosza,
 - stosuje opanowane umiejętności w czasie zawodów czy rozgrywek sportowych
 - stopień opanowania umiejętności ruchowych przez uczniaw sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w rozgrywkach i zawodach różnych szczebli;
- d. wiadomości :
 - stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
 - posiada pełną, wymaganą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
 - wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

2. Ocena bardzo dobra

- a. postawa i kompetencje społeczne (spełnia co najmniej 4 kryteria):
 - jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, posiadając wymagany strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów,
 - nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych mając na to zaświadczenie lekarskie lub usprawiedliwienie pisemne od rodziców,
 - charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
 - używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
 - chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz sportu szkolnego i środowiskowego uprawiając dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych,
 - reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie gminnym
 - nie w pełni systematycznie bierze udział w dodatkowych zajęciach sportowo-rekreacyjnych;
- b. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć, spełnia co najmniej 4kryteria):
 - w trakcie półrocza aktywnie ćwiczy w co najmniej 90%

- w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
 - bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
 - pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowe,
 - prowadzi poprawnie rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące,
 - potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
 - umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
 - stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
 - stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;
- c. sprawność fizyczna (spełnia co najmniej 4 kryteria) :
- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania
 - ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
 - potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,
 - wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafiając do bramki czy rzucając celnie do kosza,
 - stosuje opanowane umiejętności w czasie gry właściwej w trakcie zajęć,
 - stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn klasowych czy szkolnych w rozgrywkach i zawodach różnych szczebli;
- d. wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria) :
- stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
 - posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
 - wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.
3. Ocena dobra
- a. postawa i kompetencje społeczne (spełnia co najmniej 3 kryteria):
- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, posiadając wymagany strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
 - nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych mając na to zaświadczenie lekarskie lub usprawiedliwienie pisemne od rodziców,
 - charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
 - nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
 - sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz sportu szkolnego i środowiskowego
 - bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych
 - niesystematycznie bierze udział w dodatkowych zajęciach sportowo-rekreacyjnych;
- b. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć, spełnia co najmniej 3 kryteria):
- w trakcie półrocza aktywnie ćwiczy w co najmniej 85 %
 - w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
 - dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
 - nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
 - prowadzi w miarę poprawnie rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące,
 - potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
 - umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
 - nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,

- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;
- c. sprawność fizyczna (spełnia co najmniej 3 kryteria) :
 - zalicza większość wszystkich testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania
 - ćwiczenia wykonuje nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
 - potrafi wykonać ćwiczenie o przeciętnym stopniu trudności,
 - wykonuje zadania ruchowe efektywnie, i prawie zawsze mało efektywnie, np. nie trafiając do bramki czy rzucając celnie do kosza,
 - stosuje opanowane umiejętności w czasie rozgrywek i zawodów sportowych,
 - stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn klasowych czy szkolnych w rozgrywkach i zawodach różnych szczebli;
- d. wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium) :
 - stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
 - posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
 - wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.
- 4. Ocena dostateczna
 - a. postawa i kompetencje społeczne (spełnia co najmniej 2 kryteria):
 - jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, posiadając wymagany strój sportowy, ale często zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
 - nie ćwiczy na lekcjach tylko z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych nie zawsze mając na to zaświadczenie lekarskie lub usprawiedliwienie pisemne od rodziców,
 - charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,
 - często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
 - nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz sportu szkolnego i środowiskowego
 - nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych
 - nie uczęszcza nadodatkowezajęcia sportowo-rekreacyjne;
 - b. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć(spełnia co najmniej 2 kryteria) :
 - w trakcie półrocza aktywnie ćwiczy w co najmniej 80 % zajęć
 - w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
 - nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
 - nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
 - nie potrafi w pełni poprawnie przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących
 - nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć
 - umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
 - często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
 - dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;
 - c. sprawność fizyczna (spełnia co najmniej 2 kryteria) :
 - zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania
 - ćwiczenia wykonuje prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
 - potrafi wykonać ćwiczenie o niskim stopniu trudności,
 - wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie, i zawsze mało efektywnie, np. nie trafiając do bramki czy rzucając celnie do kosza,

- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn klasowych czy szkolnych w rozgrywkach i zawodach różnych szczebli;
- d. wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium) :
 - stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
 - posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
 - wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą
- 5. ocena dopuszczająca
 - a. postawa i kompetencje społeczne (spełnia co najmniej 1 kryterium):
 - bardzo często jest nieprzygotowany do zajęć wychowania fizycznego, zapominając strój sportowego, ale często zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
 - często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych nie zawsze mając na to zaświadczenie lekarskie lub usprawiedliwienie pisemne od rodziców,
 - charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
 - bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
 - nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz sportu szkolnego i środowiskowego
 - nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych
 - nie uczęszcza na dodatkowe zajęcia sportowo-rekreacyjne;
 - b. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 1 kryterium) :
 - w trakcie półroczna aktywnie ćwiczy w co najmniej 70 % zajęć
 - w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
 - nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
 - nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
 - nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących
 - nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć
 - umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
 - bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a jego zachowanie może zagrażać zdrowiu współwiczających
 - nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły,
 - c. sprawność fizyczna (spełnia co najmniej 2 kryteria) :
 - zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania
 - ćwiczenia wykonuje zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
 - potrafi wykonać ćwiczenie o bardzo niskim stopniu trudności,
 - wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie, i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czynnie rzuca celnie do kosza,
 - nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej
 - stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn klasowych czy szkolnych w rozgrywkach i zawodach różnych szczebli;
 - d. wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium) :
 - stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
 - posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,

- wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą

Wymagania edukacyjne w klasie VIII szkoły podstawowej

W klasie VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
3. Sprawność fizyczną (kontrola):
 - - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (według MTSF),
 - - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (według MTSF),
 - - skok w dal z miejsca (według MTSF)
 - - bieg ze startu niskiego na 50 m (według MTSF),
 - - bieg wahadłowy ze startu niskiego na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (według MTSF),
 - - pomiar siły względnej (według MTSF): zwis na ugiętych rękach – dziewczęta, podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
 - - biegi przedłużone na dystansie: 800 m – dziewczęta, 1000 m – chłopcy,
 - - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:

- przerzut bokiem,
- piramida „dwójkowa”,

- piłka nożna:

- zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
- prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,

- koszykówka:

- zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
- podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

- piłka ręczna:

- rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem z piłką i podaniu od współwiczającego,
- poruszanie się w obronie „każdy swego”,

- piłka siatkowa:

- wystawienie piłki oburącz sposobem górnym,
- zagrywka sposobem dolnym z 6 metrów od siatki,

- wiadomości:

- wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy
- zna współczesne aplikacje i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej
- wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej

Wymagania na ocenę śródroczną i roczną z wychowania fizycznego

1. Ocena celująca

a. postawa i kompetencje społeczne (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, posiadając wymagany strój sportowy,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych mając na to zaświadczenie lekarskie lub usprawiedliwienie pisemne od rodziców,
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
- używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz sportu szkolnego i środowiskowego uprawiając dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych wyższych szczebli, tj. powiatowych, wojewódzkich lub ogólnopolskich,
- systematycznie bierze udział w dodatkowych zajęciach sportowo-rekreacyjnych;

b. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- w trakcie półrocza aktywnie ćwiczy w co najmniej 95% zajęć
- w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- pokazuje i demonstrowuje większość umiejętności ruchowych,
- prowadzi bardzo poprawnie rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,
- w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

c. sprawność fizyczna (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych ujęte w programie nauczania bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych,
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących,
- potrafi wykonać ćwiczenie o dużym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektywnie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki czy rzucąj celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności w czasie zawodów czy rozgrywek sportowych
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez uczniaw sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w rozgrywkach i zawodach różnych szczebli;

d. wiadomości:

- stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada pełną, wymaganą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

2. Ocena bardzo dobra

- a. postawa i kompetencje społeczne (spełnia co najmniej 4 kryteria):
- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, posiadając wymagany strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów,
 - nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych mając na to zaświadczenie lekarskie lub usprawiedliwienie pisemne od rodziców,
 - charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
 - używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
 - chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz sportu szkolnego i środowiskowego uprawiając dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych,
 - reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie gminnym
 - nie w pełni systematycznie bierze udział w dodatkowych zajęciach sportowo-rekreacyjnych;
- b. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć, spełnia co najmniej 4 kryteria):
- w trakcie półrocza aktywnie ćwiczy w co najmniej 90%
 - w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
 - bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
 - pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowe,
 - prowadzi poprawnie rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące,
 - potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
 - umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
 - stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
 - stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;
- c. sprawność fizyczna (spełnia co najmniej 4 kryteria) :
- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania
 - ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
 - potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,
 - wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafiając do bramki czy rzucając celnie do kosza,
 - stosuje opanowane umiejętności w czasie gry właściwej w trakcie zajęć,
 - stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn klasowych czy szkolnych w rozgrywkach i zawodach różnych szczebli;
- d. wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria) :
- stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
 - posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
 - wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.
3. Ocena dobra
- a. postawa i kompetencje społeczne (spełnia co najmniej 3 kryteria):
- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, posiadając wymagany strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
 - nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych mając na to zaświadczenie lekarskie lub usprawiedliwienie pisemne od rodziców,
 - charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
 - nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
 - sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz sportu

- szkolnego i środowiskowego
- bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych
 - niesystematycznie bierze udział w dodatkowych zajęciach sportowo-rekreacyjnych;
- b. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć, spełnia co najmniej 3 kryteria):
- w trakcie półrocza aktywnie ćwiczy w co najmniej 85 %
 - w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
 - dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
 - nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
 - prowadzi w miarę poprawnie rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące,
 - potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
 - umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
 - nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
 - dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;
- c. sprawność fizyczna (spełnia co najmniej 3 kryteria) :
- zalicza większość wszystkich testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania
 - ćwiczenia wykonuje nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
 - potrafi wykonać ćwiczenie o przeciętnym stopniu trudności,
 - wykonuje zadania ruchowe efektywnie, i prawie zawsze mało efektywnie, np. nie trafiając do bramki czy rzucając celnie do kosza,
 - stosuje opanowane umiejętności w czasie rozgrywek i zawodów sportowych,
 - stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn klasowych czy szkolnych w rozgrywkach i zawodach różnych szczebli;
- d. wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium) :
- stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
 - posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
 - wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.
4. Ocena dostateczna
- a. postawa i kompetencje społeczne (spełnia co najmniej 2 kryteria):
- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, posiadając wymagany strój sportowy, ale często zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
 - nie ćwiczy na lekcjach tylko z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych nie zawsze mając na to zaświadczenie lekarskie lub usprawiedliwienie pisemne od rodziców,
 - charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,
 - często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
 - nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz sportu szkolnego i środowiskowego
 - nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych
 - nie uczęszcza na dodatkowe zajęcia sportowo-rekreacyjne;
- b. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 2 kryteria) :
- w trakcie półrocza aktywnie ćwiczy w co najmniej 80 % zajęć
 - w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
 - nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,

- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
 - nie potrafi w pełni poprawnie przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących
 - nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć
 - umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
 - często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
 - dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;
- c. sprawność fizyczna (spełnia co najmniej 2 kryteria) :
- zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania
 - ćwiczenia wykonuje prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
 - potrafi wykonać ćwiczenie o niskim stopniu trudności,
 - wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie, i zawsze mało efektywnie, np. nie trafiając do bramki czy rzucając celnie do kosza,
 - nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej
 - stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn klasowych czy szkolnych w rozgrywkach i zawodach różnych szczebli;
- d. wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium) :
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
 - posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
 - wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą
5. ocena dopuszczająca
- a. postawa i kompetencje społeczne (spełnia co najmniej 1 kryterium):
- bardzo często jest nieprzygotowany do zajęć wychowania fizycznego, zapominając strój sportowego, ale często zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
 - często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych nie zawsze mając na to zaświadczenie lekarskie lub usprawiedliwienie pisemne od rodziców,
 - charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
 - bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
 - nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz sportu szkolnego i środowiskowego
 - nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych
 - nie uczęszcza na dodatkowe zajęcia sportowo-rekreacyjne;
- b. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 1 kryterium) :
- w trakcie półrocza aktywnie ćwiczy w co najmniej 70 % zajęć
 - w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
 - nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
 - nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
 - nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących
 - nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć
 - umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
 - bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a jego zachowanie może zagrażać zdrowiu współwiczających
 - nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły,

- c. sprawność fizyczna (spełnia co najmniej 2 kryteria) :
- zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania
 - ćwiczenia wykonuje zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
 - potrafi wykonać ćwiczenie o bardzo niskim stopniu trudności,
 - wykonuje zadania ruchowe mało efektownie, i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czynie rzuca celnie do kosza,
 - nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej
 - stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn klasowych czy szkolnych w rozgrywkach i zawodach różnych szczebli;
- d. wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium) :
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
 - posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
 - wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą