**WYMAGANIA EDUKACYJNE na poszczególne oceny**

z **WYCHOWANIA FIZYCZNEGO** dla uczniów klas **IV - VIII**

**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 : | – 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, odznacz się wysoką kulturą osobistą  – doskonale potrafi współpracować na boisku i poza nim, stosuje zasadę „czystej gry”  – jest odpowiedzialny za zdrowie własne i innych – nie stosuje żadnych używek oraz stosuje zasady bezpieczeństwa  – właściwie pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica  – doskonale współpracuje grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych ,wykazuje asertywność i empatię  -motywuje  innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych |
| Ocenę bardzo dobrą  otrzymuje uczeń ,który: | – na zajęciach jest aktywny i zaangażowana  – jest przygotowany do zajęć(dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze)  – staranie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania  – systematycznie uczęszcza na zajęcia  – przestrzega zasad fair play na boisku  – dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych  – jest koleżeński i kulturalny wobec innych  – stara się stosować zasadę „czystej gry”  – jest odpowiedzialny za zdrowie własne i– nie stosuje żadnych używek oraz stosuje zasady bezpieczeństwa  – stara się być dobrym  zawodnikiem, sędzią i kibicem  – współpracuje grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych ,wykazuje asertywność i empatię  – stara się motywować  innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych |
| Ocenę dobrą  otrzymuje uczeń ,który: | – nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach  – z reguły jest przygotowany do zajęć(dopuszcza się pięciokrotny brak stroju sportowego w semestrze)  – dość często jest nieobecny na zajęciach  – potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych  – w zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie  – nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego  -zdarzają mu się przypadki nie stosowania zasad „ czystej gry”  – stara się być dobrym  zawodnikiem, sędzią i kibicem  – stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych ,wykazywać asertywność i empatię  – stara się motywować  innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych |
| Ocenę dostateczną  otrzymuje uczeń ,który: | – nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach  – bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć  – często jest nieobecny na zajęciach  – powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale  – nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego  – nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych  – nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego  -zdarzają mu się częste przypadki nie stosowania zasad „ czystej gry”  – nie stara się być dobrym  zawodnikiem, sędzią i kibicem  – nie stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych ,wykazywać asertywność i empatię  – nie się motywować  innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych |
| Ocenę dopuszczającą  otrzymuje uczeń ,który: | – na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności  – regularnie nie jest przygotowany do zajęć  – bardzo często opuszcza zajęcia  – powierzone mu zadanie wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego ,co robi  – bardzo często zdarzają mu się przypadki nie stosowania zasad „ czystej gry”  – zachowuje się niewłaściwie jako  zawodnik, sędzia i kibic.  – nie współpracuje w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych ,wykazywać asertywność i empatię  – nie zależy mu na innych , także z różnymi potrzebami |
| Ocenę niedostateczną  otrzymuje uczeń ,który: | – na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać **żadnych**powierzonych mu zadań  – wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu  – do zajęć nigdy nie jest przygotowany  -samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia  – nagminnie łamie zasady współżycia społecznego  – jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych  – używa bardzo wulgarnego języka  -z premedytacja dezorganizuje pracę na zajęciach |

**OBSZAR 2.  Umiejętności ruchowych i sprawności ucznia**

|  |  |
| --- | --- |
| Skala ocen | Szczegółowe kryteria oceny. |
| Ocenę celującą  otrzymuje uczeń, który : | – wkłada duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i utylitarnych  – potrafi prawidłowo opisać własną postawę ciała  – stosuje prawidłowo technikę w grze: kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w biegu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzutu piłki do kosza, rzutu i strzału do bramki, odbicia piłki sposobem górnym i dolnym  – w większości osiąga wysokie wyniki  z testów sprawnościowych : bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem  – stosuje prawidłową technikę podczas gry w : tenisa stołowego, unihokeja, badmintona i inne gry rekreacyjne.  – wykonuje bezbłędnie przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego  – inicjuje i organizuje dowolną zabawę lub grę ruchową |
| Ocenę bardzo dobrą  otrzymuje uczeń ,który: | – stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i utylitarnych  – opisuje ogólnie własną postawę ciała  – stosuje w grze w miarę poprawnie: kozłowanie piłki prawą i lewą w biegu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzutu piłki do kosza, rzutu i strzału do bramki, odbicia piłki sposobem górnym  – w większości osiąga bardzo dobre wyniki  z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem  – stosuje w miarę prawidłową technikę podczas gry w : tenisa stołowego, unihokeja, badmintona i inne gry rekreacyjne.  – potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową  – z drobnymi błędami wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego |
| Ocenę dobrą  otrzymuje uczeń ,który: | – nie wykazuje specjalnego zaangażowania w opanowanie nowych umiejętności ruchowych  – z pomocą nauczyciela omawia własną postawę ciała  – stosuje w grze tylko niektóre elementy techniczne z gier sportowych  – w większości osiąga dobre  wyniki  z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 3 kg z ustawienia tyłem  – w miarę swoich możliwości uczestniczy w niektórych grach rekreacyjnych  – potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową  – przewrotu w przód wykonuje z błędami |
| Ocenę dostateczną  otrzymuje uczeń ,który: | – nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych  – nie potrafi opisać własnej postawy ciała  – nie potrafi lub nie chce zastosować prawidłowej techniki gry w grach sportowych lub rekreacyjnych  – w większości osiąga pozytywne wyniki  z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem  – nie potrafi zorganizować dowolnej zabawy ruchowej  – podejmuje próby wykonania przewrotu w przód |
| Ocenę dopuszczającą  otrzymuje uczeń ,który: | – nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych i rekreacyjnych  – w czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę  –  osiąga pozytywne wyniki  z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem |
| Ocenę niedostateczną  otrzymuje uczeń ,który: | – **nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach**  – nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem , że nie zależy mu na opanowaniu **żadnych** umiejętności ruchowych  – nie przystępuje do testów sprawnościowych  – nie uczestniczy w zajęciach |

**OBSZAR 3. Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej i fizycznej**

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

**kl. VI**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Skala ocen | Szczegółowe kryteria oceny. |
| Ocenę celującą  otrzymuje uczeń, który : | – wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach  – jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój)  – wkłada bardzo duży wysiłek w wykonywanie zadania  – powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie  – systematycznie uczęszcza na zajęcia  – przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu  – chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych  – jest zaangażowany w działalność sportową szkoły  – chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego  – chętnie reprezentuje szkołę w rozrywkach sportowych  – zawsze przestrzega ustalonych reguł i zasad postępowania  – doskonale potrafi współpracować na boisku i poza nim  – jest odpowiedzialny za zdrowie własne i innych – nie stosuje żadnych używek oraz stosuje zasady bezpieczeństwa  – właściwie pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica |
| Ocenę bardzo dobrą  otrzymuje uczeń ,który: | – na zajęciach jest aktywny i zaangażowana  – jest przygotowany do zajęć(dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze)  – staranie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania  – systematycznie uczęszcza na zajęcia  – przestrzega zasad fair play na boisku  – dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych |
| Ocenę dobrą  otrzymuje uczeń ,który: | – nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach  – z reguły jest przygotowany do zajęć(dopuszcza się pięciokrotny brak stroju sportowego w semestrze)  – dość często jest nieobecny na zajęciach  – potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych  – w zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie  – nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego |
| Ocenę dostateczną  otrzymuje uczeń ,który: | – nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach  – bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć  – często jest nieobecny na zajęciach  – powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale  – nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego  – nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych  – nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego |
| Ocenę dopuszczającą  otrzymuje uczeń ,który: | – na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności  – regularnie nie jest przygotowany do zajęć  – bardzo często opuszcza zajęcia  – powierzone mu zadanie wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego ,co robi |
| Ocenę niedostateczną  otrzymuje uczeń ,który: | – na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać **żadnych**powierzonych mu zadań  – wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu  – do zajęć nigdy nie jest przygotowany  -samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia |

**OBSZAR 2. Poziom umiejętności ruchowych, sprawności ucznia**

|  |  |
| --- | --- |
| Skala ocen | Szczegółowe kryteria oceny. |
| Ocenę celującą  otrzymuje uczeń, który : | – wkłada duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i utylitarnych  – potrafi prawidłowo opisać własną postawę ciała  – stosuje prawidłowo technikę w grze: kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w biegu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzutu piłki do kosza, rzutu i strzału do bramki, odbicia piłki sposobem górnym i dolnym  – w większości osiąga wysokie wyniki  z testów sprawnościowych : bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem  – stosuje prawidłową technikę podczas gry w : tenisa stołowego, unihokeja, badmintona i inne gry rekreacyjne.  – wykonuje bezbłędnie przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego  – inicjuje i organizuje dowolną zabawę lub grę ruchową |
| Ocenę bardzo dobrą  otrzymuje uczeń ,który: | – stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i utylitarnych  – opisuje ogólnie własną postawę ciała  – stosuje w grze w miarę poprawnie: kozłowanie piłki prawą i lewą w biegu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzutu piłki do kosza, rzutu i strzału do bramki, odbicia piłki sposobem górnym  – w większości osiąga bardzo dobre wyniki  z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem  – stosuje w miarę prawidłową technikę podczas gry w : tenisa stołowego, unihokeja, badmintona i inne gry rekreacyjne.  – potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową  – z drobnymi błędami wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego |
| Ocenę dobrą  otrzymuje uczeń ,który: | – nie wykazuje specjalnego zaangażowania w opanowanie nowych umiejętności ruchowych  – z pomocą nauczyciela omawia własną postawę ciała  – stosuje w grze tylko niektóre elementy techniczne z gier sportowych  – w większości osiąga dobre  wyniki  z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 3 kg z ustawienia tyłem  – w miarę swoich możliwości uczestniczy w niektórych grach rekreacyjnych  – potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową  – przewrotu w przód wykonuje z błędami |
| Ocenę dostateczną  otrzymuje uczeń ,który: | – nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych  – nie potrafi opisać własnej postawy ciała  – nie potrafi lub nie chce zastosować prawidłowej techniki gry w grach sportowych lub rekreacyjnych  – w większości osiąga pozytywne wyniki  z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem  – nie potrafi zorganizować dowolnej zabawy ruchowej  – podejmuje próby wykonania przewrotu w przód |
| Ocenę dopuszczającą  otrzymuje uczeń ,który: | – nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych i rekreacyjnych  – w czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę  –  osiąga pozytywne wyniki  z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem |
| Ocenę niedostateczną  otrzymuje uczeń ,który: | – **nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach**  – nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem , że nie zależy mu na opanowaniu **żadnych** umiejętności ruchowych  – nie przystępuje do testów sprawnościowych  – nie uczestniczy w zajęciach |

**OBSZAR 3. Wiadomości z zakresu edukacji fizycznej**

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

**kl. VII-VIII**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Skala ocen | Szczegółowe kryteria oceny. |
| Ocenę celującą  otrzymuje uczeń, który : | – wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach  – jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój)  – wkłada bardzo duży wysiłek w wykonywanie zadania  – powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie  – systematycznie uczęszcza na zajęcia  – przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu  – chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych  – jest zaangażowany w działalność sportową szkoły  – chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego  – chętnie reprezentuje szkołę w rozrywkach sportowych  – zawsze przestrzega ustalonych reguł i zasad postępowania  – prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, odznacz się wysoką kulturą osobistą  – doskonale potrafi współpracować na boisku i poza nim, stosuje zasadę „czystej gry”  – jest odpowiedzialny za zdrowie własne i innych – nie stosuje żadnych używek oraz stosuje zasady bezpieczeństwa  – właściwie pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica  – doskonale współpracuje grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych ,wykazuje asertywność i empatię  -motywuje  innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych |
| Ocenę bardzo dobrą  otrzymuje uczeń ,który: | – na zajęciach jest aktywny i zaangażowana  – jest przygotowany do zajęć(dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze)  – staranie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania  – systematycznie uczęszcza na zajęcia  – przestrzega zasad fair play na boisku  – dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych  – jest koleżeński i kulturalny wobec innych  – stara się stosować zasadę „czystej gry”  – jest odpowiedzialny za zdrowie własne i– nie stosuje żadnych używek oraz stosuje zasady bezpieczeństwa  – stara się być dobrym  zawodnikiem, sędzią i kibicem  – współpracuje grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych ,wykazuje asertywność i empatię  – stara się motywować  innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych |
| Ocenę dobrą  otrzymuje uczeń ,który: | – nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach  – z reguły jest przygotowany do zajęć(dopuszcza się pięciokrotny brak stroju sportowego w semestrze)  – dość często jest nieobecny na zajęciach  – potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych  – w zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie  – nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego  -zdarzają mu się przypadki nie stosowania zasad „ czystej gry”  – stara się być dobrym  zawodnikiem, sędzią i kibicem  – stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych ,wykazywać asertywność i empatię  – stara się motywować  innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych |
| Ocenę dostateczną  otrzymuje uczeń ,który: | – nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach  – bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć  – często jest nieobecny na zajęciach  – powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale  – nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego  – nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych  – nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego  -zdarzają mu się częste przypadki nie stosowania zasad „ czystej gry”  – nie stara się być dobrym  zawodnikiem, sędzią i kibicem  – nie stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych ,wykazywać asertywność i empatię  – nie się motywować  innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych |
| Ocenę dopuszczającą  otrzymuje uczeń ,który: | – na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności  – regularnie nie jest przygotowany do zajęć  – bardzo często opuszcza zajęcia  – powierzone mu zadanie wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego ,co robi  – bardzo często zdarzają mu się przypadki nie stosowania zasad „ czystej gry”  – zachowuje się niewłaściwie jako  zawodnik, sędzia i kibic.  – nie współpracuje w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych ,wykazywać asertywność i empatię  – nie zależy mu na innych , także z różnymi potrzebami |
| Ocenę niedostateczną  otrzymuje uczeń ,który: | – na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać **żadnych**powierzonych mu zadań  – wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu  – do zajęć nigdy nie jest przygotowany  -samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia  – nagminnie łamie zasady współżycia społecznego  – jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych  – używa bardzo wulgarnego języka  -z premedytacja dezorganizuje pracę na zajęciach |

**OBSZAR 2.  Umiejętności ruchowych i sprawności ucznia**

|  |  |
| --- | --- |
| Skala ocen | Szczegółowe kryteria oceny. |
| Ocenę celującą  otrzymuje uczeń, który : | – wkłada duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i utylitarnych  – potrafi prawidłowo opisać własną postawę ciała  – stosuje prawidłowo technikę w grze: kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w biegu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzutu piłki do kosza, rzutu i strzału do bramki, odbicia piłki sposobem górnym i dolnym  – w większości osiąga wysokie wyniki  z testów sprawnościowych : bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem  – stosuje prawidłową technikę podczas gry w : tenisa stołowego, unihokeja, badmintona i inne gry rekreacyjne.  – wykonuje bezbłędnie przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, przerzut bokiem, stanie na rękach  – inicjuje i organizuje dowolną zabawę lub grę ruchową  -uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy  -potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny  – planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej, |
| Ocenę bardzo dobrą  otrzymuje uczeń ,który: | – stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i utylitarnych  – opisuje ogólnie własną postawę ciała  – stosuje w grze w miarę poprawnie: kozłowanie piłki prawą i lewą w biegu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzutu piłki do kosza, rzutu i strzału do bramki, odbicia piłki sposobem górnym  – w większości osiąga bardzo dobre wyniki  z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem  – stosuje w miarę prawidłową technikę podczas gry w : tenisa stołowego, unihokeja, badmintona i inne gry rekreacyjne.  – potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową  – z drobnymi błędami wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego, przerzut bokiem, stanie na rękach  -uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy  -potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny ,nawet jeśli popełnia małe błędy  – planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej, |
| Ocenę dobrą  otrzymuje uczeń ,który: | – nie wykazuje specjalnego zaangażowania w opanowanie nowych umiejętności ruchowych  – z pomocą nauczyciela omawia własną postawę ciała  – stosuje w grze tylko niektóre elementy techniczne z gier sportowych  – w większości osiąga dobre  wyniki  z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 3 kg z ustawienia tyłem  – w miarę swoich możliwości uczestniczy w niektórych grach rekreacyjnych  – potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową  – przewrotu w przód, przerzut bokiem, stanie na rękach wykonuje z błędami  -stara się zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny ,nawet jeśli popełnia małe błędy  –  przeprowadza prostą rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej, |
| Ocenę dostateczną  otrzymuje uczeń ,który: | – nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych  – nie potrafi opisać własnej postawy ciała  – nie potrafi lub nie chce zastosować prawidłowej techniki gry w grach sportowych lub rekreacyjnych  – w większości osiąga pozytywne wyniki  z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem  – nie potrafi zorganizować dowolnej zabawy ruchowej  – podejmuje próby wykonania przewrotu w przód, przerzutu bokiem, stania na rękach  -nie planuje i  nie wykonuje dowolnego układu gimnastycznego  -nie potrafi  przeprowadzić prostej rozgrzewki w zależności od rodzaju aktywności fizycznej |
| Ocenę dopuszczającą  otrzymuje uczeń ,który: | – nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych i rekreacyjnych  – w czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę  –  osiąga pozytywne wyniki  z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem  – niezależny mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności |
| Ocenę niedostateczną  otrzymuje uczeń ,który: | – **nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach**  – nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem , że nie zależy mu na opanowaniu **żadnych** umiejętności ruchowych  – nie przystępuje do testów sprawnościowych  – lekceważy wszystkie próby zachęcenia go do podjęcia jakiejkolwiek aktywności na zajęciach. |

**OBSZAR 3. Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej i fizycznej**

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