**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 celującąotrzymuje 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 dobrąotrzymuje 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 dobrąotrzymuje 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 dostatecznąotrzymuje 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 dopuszczającąotrzymuje 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 niedostatecznąotrzymuje 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 celującąotrzymuje 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 dobrąotrzymuje 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 dobrąotrzymuje 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 dostatecznąotrzymuje 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 dopuszczającąotrzymuje 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 niedostatecznąotrzymuje 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 celującąotrzymuje 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 dobrąotrzymuje 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 dobrąotrzymuje 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 dostatecznąotrzymuje 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 dopuszczającąotrzymuje 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 niedostatecznąotrzymuje 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 celującąotrzymuje 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 dobrąotrzymuje 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 dobrąotrzymuje 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 dostatecznąotrzymuje 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 dopuszczającąotrzymuje 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 niedostatecznąotrzymuje 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 celującąotrzymuje 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 dobrąotrzymuje 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 dobrąotrzymuje 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 dostatecznąotrzymuje 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 dopuszczającąotrzymuje 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 niedostatecznąotrzymuje 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 celującąotrzymuje 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 dobrąotrzymuje 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 dobrąotrzymuje 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 dostatecznąotrzymuje 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 dopuszczającąotrzymuje 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 niedostatecznąotrzymuje 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 celującąotrzymuje 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 dobrąotrzymuje 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 dobrąotrzymuje 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 dostatecznąotrzymuje 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 dopuszczającąotrzymuje 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 niedostatecznąotrzymuje 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 celującąotrzymuje 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 dobrąotrzymuje 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 dobrąotrzymuje 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 dostatecznąotrzymuje 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 dopuszczającąotrzymuje 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 niedostatecznąotrzymuje 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 celującąotrzymuje 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 dobrąotrzymuje 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 dobrąotrzymuje 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 dostatecznąotrzymuje 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 dopuszczającąotrzymuje 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 niedostatecznąotrzymuje 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 |