

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Ocenię osiągnięć edukacyjnych ucznia polega na rozpoznawaniu przez nauczycieli poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań, określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego oraz wymagań edukacyjnych wynikających z realizowanych w szkole programów nauczania.

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego brany jest przede wszystkim wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

Wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki wychowania fizycznego rozumiany jest nie jako wysiłek fizyczny lecz całokształt starań ucznia na rzecz przedmiotu tj. z umiejętności, wiedzy, systematyczności i aktywności.

Ocenianie ma na celu motywowanie ucznia do dalszych postępów w nauce i zachowaniu.

I. Wymagania przedmiotowe i programowe

1. Oceny są jawne dla ucznia i jego rodziców. Na wniosek ucznia lub jego rodziców nauczyciel uzasadnia ustaloną ocenę w sposób określony w statucie szkoły.
2. Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi oraz przedmiotowymi zasadami oceniania.
3. Przedmiotowe zasady oceniania i wymagania edukacyjne są dostępne do wglądu uczniów i rodziców na stronie internetowej szkoły.
4. Uczeń w ciągu całego roku szkolnego podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
5. O postępach ucznia rodzice są systematycznie informowani poprzez wpis do dziennika elektronicznego.
6. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego oprócz wiadomości i umiejętności pod uwagę brany jest w szczególności wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
7. Nauczyciel wystawia ocenę śródroczną lub roczną, biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.
8. Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych bądź trenowanie w klubie sportowym nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półroczu lub na koniec roku szkolnego.

II. Szczegółowe kryteria oceniania

KLASA 4

Obszar 1. Postawa ucznia (zaangażowanie)

• OCENA CELUJĄCA (6):

Uczeń:

1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach.
2. Zawsze posiada właściwy strój sportowy, dostosowany do wymogów lekcji wf i ustaleń nauczyciela.

3. Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania.
4. Powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie.
5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia.
6. Przestrzega zasad fair- play.
7. Chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.
8. Zaangażowany jest w działalność sportową szkoły.
9. Chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.
10. Chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach i zawodach sportowych.

Obszar 2. Umiejętności ruchowe

1. Technicznie bezbłędnie wykonuje, stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym.
2. Podczas mini gier prezentuje wysoki poziom techniczny swoich umiejętności.
3. Potrafi wzorowo zorganizować i przeprowadzić wymagającą grę ruchową w gronie rówieśników.
4. Technicznie bezbłędnie wykonuje przewrót w przód z kilku pozycji wyjściowych.
5. Wzorowo wykonuje opracowany przez siebie układ gimnastyczny lub taneczne.
6. Technicznie bezbłędnie wykonuje skok w dal z rozbiegu.
7. Technicznie prawidłowo wykonuje z miejsca i z krótkiego rozbiegu rzut różnymi przyborami.

Obszar 3. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej

1. Potrafi dokładnie opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia.
2. Potrafi dokładnie opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej.
3. Dokładnie opisuje zasady zdrowego odżywiania.
4. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych.
5. Wymienia zasady „czystej gry” w sporcie.
6. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.
7. Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego.
8. Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.
9. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
10. Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka.
11. Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego.
12. Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.
13. Wyjaśnia co symbolizuje flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”

Obszar 4. Zachowanie na zajęciach (kompetencje społeczne)

1. Zachowanie podczas zajęć nie budzi żadnych zastrzeżeń.
2. Odznacza się wysoką kulturą osobistą.
3. Nie stosuje przemocy.
4. Przestrzega zasad i regulaminów.
5. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.
6. Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi.
7. Doskonale współpracuje w grupie.
8. Dokonuje samooceny.
9. Kreatywnie rozwiązuje problemy.
10. Motywuje innych do aktywności fizycznej.

• **OCENA BARDZO DOBRA (5):**

Obszar 1. Postawa ucznia (zaangażowanie)

Uczeń:

1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany.
2. Jest przygotowany do zajęć.
3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone zdania.
4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia.
5. Przestrzega zasad fair- play.
6. Dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.
7. Pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.

Obszar 2. Umiejętności ruchowe

1. Z małymi błędami technicznymi wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym.
2. Potrafi zastosować swoje umiejętności techniczne w mini grach.
3. Zorganizuje i przeprowadzi dowolną grę ruchową.
4. Z niewielkimi błędami wykona przewrót w przód co najmniej z dwóch pozycji wyjściowych.
5. Wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny.
6. W miarę właściwie wykona skok w dal z miejsca lub z krótkiego rozbiegu.
7. Dość dobrze wykonuje z miejsca i z krótkiego rozbiegu rzut różnymi przyborami.

Obszar 3. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej

1. Potrafi opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia.
2. Potrafi opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej.
3. Opisuje zasady zdrowego odżywiania.
4. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych.
5. Wymienia zasady „czystej gry” w sporcie.
6. Wymienia podstawowe cechy prawidłowej postawy ciała.
7. Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego.
8. Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.
9. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
10. Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka.
11. Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego.
12. Wymienia poszczególne miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.
13. Wyjaśnia ogólnie co symbolizuje flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”

Obszar 4. Zachowanie na zajęciach (kompetencje społeczne)

1. Zachowanie podczas zajęć nie budzi zastrzeżeń.
2. Odnacza się bardzo dobrą kulturą osobistą.
3. Nie stosuje przemocy.
4. Stara się przestrzegać ustalonych zasad i regulaminów.
5. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.
6. Raczej właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi.
14. Współpracuje w grupie.
15. Dokonuje ogólnej samooceny.
16. Kreatywnie rozwiązuje problemy.

17. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej.

OCENA DOBRA (4):

Obszar 1. Postawa ucznia (zaangażowanie)

Uczeń:

1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany w zajęcia.
2. Z reguły jest przygotowany do zajęć.
3. Dość często jest nieobecny na zajęciach.
4. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych.
5. W zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie.
6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.

Obszar 2. Umiejętności ruchowe

1. Nie wykonuje i nie stosuje w grze: kozłowania piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenia piłki nogą, podania piłki oburącz i jednorącz, rzutu piłki do kosza z miejsca, rzutu i strzału piłki do bramki z miejsca, odbicia piłki oburącz sposobem górnym.
2. Nie potrafi zastosować swoich umiejętności technicznych w mini grach.
3. Nie potrafi zorganizować i przeprowadzić prostej zabawy lub gry ruchowej.
4. Nie potrafi wykonać przewrotu w przód z dowolnej pozycji wyjściowej.
5. Nie potrafi wykonać dowolnego układu gimnastycznego lub tanecznego.
6. Bez zaangażowania wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.
8. Bez zaangażowania wykonuje rzut różnymi przyborami z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

Obszar 3. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej

1. Potrafi krótko opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia.
2. Potrafi krótko opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej.
3. Opisuje pobieżnie zasady zdrowego odżywiania.
4. Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych.
5. Wymienia podstawowe zasady „czystej gry” w sporcie.
6. Wymienia podstawowe cechy prawidłowej postawy ciała.
7. Zna pobieżnie regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego.
8. Opisuje ogólnie zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.
9. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
10. Rozpoznaje niektóre zdolności motoryczne człowieka.
11. Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego.
12. Wymienia pojedyncze miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.
13. Nie potrafi do końca wyjaśnić, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski, myli pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”.

Obszar 4. Zachowanie na zajęciach (kompetencje społeczne)

1. Swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń.
2. Odznacza się dobrą kulturą osobistą.
3. Nie stosuje przemocy.
4. Czasami nie przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.
5. Nie zawsze troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.
6. Stara się właściwie zachowywać w relacjach z innymi ludźmi.
7. Stara się współpracować w grupie.
8. Dokonuje ogólnej samooceny.

9. Stara się kreatywnie rozwiązywać problemy.
10. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej.

OCENA DOSTATECZNA (3):

Obszar 1. Postawa ucznia (zaangażowanie)

Uczeń:

1. Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach.
2. Bywa bardzo często nie przygotowany do zajęć.
3. Często jest nieobecny na zajęciach.
4. Powierzone zadania wykonuje niestarannie i niedbale.
5. Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych.
6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje sprzętu sportowego.

Obszar 2. Umiejętności ruchowe

1. Nie wykonuje i nie stosuje w grze: kozłowania piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenia piłki nogą, podania piłki oburącz i jednorącz, rzutu piłki do kosza z miejsca, rzutu i strzału piłki do bramki z miejsca, odbicia piłki oburącz sposobem górnym.
2. Nie potrafi zastosować swoich umiejętności technicznych w mini grach.
3. Nie potrafi zorganizować i przeprowadzić prostej zabawy lub gry ruchowej.
4. Nie potrafi wykonać przewrotu w przód z dowolnej pozycji wyjściowej.
5. Nie potrafi wykonać dowolnego układu gimnastycznego lub tanecznego.
6. Bez zaangażowania wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.
7. Bez zaangażowania wykonuje rzut różnymi przyborami z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

Obszar 3. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej

1. Nie potrafi opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia.
2. Popelnia błędy przy opisywaniu piramidy żywienia i aktywności fizycznej.
3. Myli zasady zdrowego odżywiania.
4. Nie zna podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych.
5. Nie potrafi wymienić podstawowych zasady „czystej gry” w sporcie.
6. Nie potrafi wymienić podstawowych cech prawidłowej postawy ciała.
7. Słabo zna regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego.
8. Opisuje ogólnie zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.
9. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
10. Nie rozpoznaje zdolności motorycznych człowieka.
11. Nie rozróżnia pojęcia tętna spoczynkowego i powysiłkowego.
12. Nie wymienia miejsc, obiektów i urządzeń w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.
13. Nie potrafi do wyjaśnić, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski, i nie rozróżnia pojęć „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”.

Obszar 4. Zachowanie na zajęciach (kompetencje społeczne)

1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego (bywa nieżyczliwy i niekoleżeński)
2. Nie odznacza się szczególnie dobrą kulturą osobistą.
3. Często stosuje przemoc.
4. Zdarzają mu się częste przypadki niestosowania „czystej gry”.
5. Nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie.
6. Nie dokonuje ogólnej samooceny.

7. Nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemów.
8. Nie motywuje innych do aktywności fizycznej.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA (2):

Obszar 1. Postawa ucznia (zaangażowanie)

Uczeń:

1. Nie wykazuje żadnej aktywności na zajęciach.
2. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć.
3. Bardzo często opuszcza zajęcia.
4. Powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego co robi.

Obszar 2. Umiejętności ruchowe

1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych.
2. W czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę.
3. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności.

Obszar 3. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej

1. Nie chce opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia.
2. Nie udziela odpowiedzi na zadane pytania.
3. Nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości.
4. Nie wymienia zasad bezpieczeństwa.
5. Nie zna żadnych regulaminów.

Obszar 4. Zachowanie na zajęciach (kompetencje społeczne)

1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego (bywa nieżyczliwy i niekoleżeński).
2. Nie odznacza się szczególnie dobrą kulturą osobistą.
3. Często stosuje przemoc.
4. Zdarzają mu się częste przypadki niestosowania „czystej gry”.
5. Nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie.
6. Nie dokonuje ogólnej samooceny.
7. Nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemów.
8. Nie motywuje innych do aktywności fizycznej.

OCENA NIEDOSTATECZNA (1)

Obszar 1. Postawa ucznia (zaangażowanie)

Uczeń:

1. Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań.
2. Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu.
3. Nigdy nie jest przygotowany do przedmiotu.
4. Samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia.

Obszar 2. Umiejętności ruchowe

1. Nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań.
2. Nie podchodzi do żadnych ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu umiejętności ruchowych.

3. Lekceważy wszelkie próby zachęcenia go do podjęcia jakiegokolwiek aktywności na zajęciach.

Obszar 3. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej

1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań.
2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości.
3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.

Obszar 4. Zachowanie na zajęciach (kompetencje społeczne)

1. Nagminnie łamie zasady współżycia społecznego.
2. Jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych.
3. Stanowi zagrożenie dla innych.
4. Z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach.

KLASA 5 i 6

• OCENA CELUJĄCA (6):

Obszar 1. Postawa ucznia (zaangażowanie)

Uczeń:

1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach.
2. Zawsze posiada właściwy strój sportowy, dostosowany do wymogów lekcji wf i ustaleń nauczyciela.
3. Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania.
4. Powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie.
5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia.
6. Przestrzega zasad fair- play.
7. Chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.
8. Zaangażowany jest w działalność sportową szkoły.
9. Chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.
10. Chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach i zawodach sportowych.

Obszar 2. Umiejętności ruchowe

1. Technicznie bezbłędnie wykonuje, stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu i po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy odbicia”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo.
2. Podczas mini gier prezentuje wysoki poziom techniczny swoich umiejętności.
3. Potrafi wzorowo zorganizować i przeprowadzić wymagającą grę ruchową lub rekreacyjną w gronie rówieśników.
4. Technicznie bezbłędnie wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu.
5. Prawidłowo wykonuje ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne: stanie na rękach, stanie na głowie, przerzut bokiem oraz układ ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych z przyborem.
6. Wykonuje proste kroki i figury wybranego tańca regionalnego i nowoczesnego.
7. Prawidłowo technicznie wykonuje dowolny skok przez przyrząd (skrzynię, kozioł) z asekuracją.
8. Prawidłowo wykonuje technikę startu niskiego.
9. Technicznie bezbłędnie wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody.

10. Technicznie bezbłędnie wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu.
11. Przeprowadza opracowany przez siebie fragment rozgrzewki.
12. Wybiera i planuje trasę biegu terenowego.

Obszar 3. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej

1. Wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.
2. Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier sportowych.
3. Wymienia zalecane dla jego wieku aktywności fizyczne.
4. Definiuje i opisuje zasady rozgrzewki.
5. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
6. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych.
7. Wyjaśnia pojęcie zdrowia.
8. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia.
9. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.
10. Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą.
11. Omawia zasady aktywnego odpoczynku.

Obszar 4. Zachowanie na zajęciach (kompetencje społeczne)

1. Prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, odznacza się wysoką kulturą osobistą.
2. Zawsze przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.
3. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.
4. Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi.
5. Doskonale współpracuje w grupie.
6. Szanuje własne zdrowie.
7. Dokonuje samooceny.
8. Kreatywnie rozwiązuje problemy.
9. Motywuje innych do aktywności fizycznej.

• OCENA BARDZO DOBRA (5):

Obszar 1. Postawa ucznia (zaangażowanie)

Uczeń:

1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany.
2. Jest przygotowany do zajęć.
3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone zdania.
4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia.
5. Przestrzega zasad fair- play.
6. Dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.
7. Pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.

Obszar 2. Umiejętności ruchowe

1. Z małymi błędami technicznymi wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu i po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy odbicia”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo.
2. Podczas mini gier potrafi zaprezentować swoje umiejętności techniczne.
3. W gronie rówieśników potrafi przeprowadzić wymagającą grę ruchową lub rekreacyjną.
4. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu.

5. W miarę prawidłowo wykonuje ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne: stanie na rękach, stanie na głowie, przerzut bokiem oraz układ ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych z przyborem.
6. Na miarę swoich możliwości wykonuje proste kroki i figury wybranego tańca regionalnego i nowoczesnego.
7. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje dowolny skok przez przyrząd (skrzynię, kozioł) z asekuracją.
8. Prawidłowo wykonuje technikę startu niskiego.
9. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody.
10. Technicznie prawidłowo wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu.
11. Przeprowadza fragment rozgrzewki.
12. Wybiera dowolną trasę trasy biegu terenowego.

Obszar 3. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej

1. Wskazuje niektóre grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.
2. Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych.
3. Opisuje własnymi słowami zasady rozgrzewki.
4. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
5. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych.
6. Wyjaśnia własnymi słowami pojęcie zdrowia.
7. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia.
8. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.
9. Omawia ogólne sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą.
10. Omawia w taki sposób, jak umie zasady aktywnego odpoczynku.

Obszar 4. Zachowanie na zajęciach (kompetencje społeczne)

1. Jest koleżeński i kulturalny wobec innych.
2. Stara się przestrzegać ustalonych zasad i regulaminów.
3. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.
4. Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi.
5. Współpracuje w grupie.
6. Szanuje własne zdrowie.
7. Dokonuje ogólnej samooceny.
8. Kreatywnie rozwiązuje problemy.
9. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej.

• OCENA DOBRA (4):

Obszar 1. Postawa ucznia (zaangażowanie)

Uczeń:

1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach.
2. Z reguły jest przygotowany do zajęć.
3. Dość często jest nieobecny na zajęciach.
4. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych.
5. W zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie.
6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.

Obszar 2. Umiejętności ruchowe

1. W miarę możliwości wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu i po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy odbicia”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo.
2. Na miarę możliwości stosuje swoje umiejętności w mini grach.
3. W gronie rówieśników potrafi przeprowadzić prostą grę sportową lub rekreacyjną.
4. Stara się wykonać przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu.
5. Podchodzi do wykonania ćwiczeń zwinnościowo – akrobatyczne: stanie na rękach, stanie na głowie, przerzut bokiem oraz układ ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych z przyborem.
6. Na miarę swoich możliwości wykonuje proste kroki i figury wybranego tańca regionalnego i nowoczesnego.
7. Stara się wykonać dowolny skok przez przyrząd (skrzynię, kozioł) z asekuracją.
8. W miarę prawidłowo wykonuje technikę startu niskiego.
9. Z pewnymi błędami technicznymi wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody.
10. W miarę prawidłowo technicznie wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu.
11. Na miarę możliwości przeprowadza fragment rozgrzewki.
12. Bierze udział w biegu terenowym.

Obszar 3. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej

1. Myli grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.
2. Wymienia pojedyncze przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych.
3. Opisuje własnymi słowami zasady rozgrzewki.
4. Zna ogólne zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych.
5. Wyjaśnia jak potrafi pojęcie zdrowia.
6. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.
7. Omawia ogólne sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą.
8. Omawia w taki sposób, jak umie zasady aktywnego odpoczynku.

Obszar 4. Zachowanie na zajęciach (kompetencje społeczne)

1. Swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń.
2. Czasami nie przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.
3. Nie zawsze troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.
4. Stara się właściwie zachowywać w relacjach z innymi ludźmi.
5. Stara się współpracować w grupie.
6. Stara się szanować własne zdrowie.
7. Dokonuje ogólnej samooceny.
8. Stara się w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.
9. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej.

• OCENA DOSTATECZNA (3):

Obszar 1. Postawa ucznia (zaangażowanie)

Uczeń:

1. Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach.

2. Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć.
3. Często jest nieobecny na zajęciach.
4. Powierzone zadania wykonuje niestarannie i niedbale.
5. Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych.
6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje sprzętu.

Obszar 2. Umiejętności ruchowe

1. Nie stara się wykonać czy zastosować w grze: kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu i po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy odbicia”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo.
2. Na stosuje swoich umiejętności w mini grach.
3. W gronie rówieśników nie potrafi przeprowadzić prostej gry sportowej lub rekreacyjnej.
4. Nie stara się wykonać przewrotu w przód z marszu oraz przewrotu w tył z przysiadu.
5. Nie podchodzi do wykonania ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych: stanie na rękach, stanie na głowie, przerzut bokiem oraz nie podchodzi do układu ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych z przyborem.
6. Nie umie wykonać prostych kroków i figur żadnego tańca.
7. Bez jakiegokolwiek zaangażowania wykonuje dowolny skok przez przyrząd (skrzynię, koziół) z asekuracją.
8. Z licznymi błędami wykonuje technikę startu niskiego.
9. Z licznymi błędami technicznymi wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody.
10. Z licznymi błędami technicznymi wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu.
11. Nie przeprowadza rozgrzewki.
12. Nie jest chętny do udziału w biegu terenowym.

Obszar 3. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej

1. Nie potrafi wskazać grup mięśniowych odpowiedzialnych za prawidłową postawę ciała.
2. Wymienia pojedyncze przepisy gier sportowych.
3. Nie potrafi opisać zasad rozgrzewki.
4. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
5. Zna pojedyncze zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych.
6. Nie potrafi wyjaśnić pojęcia zdrowia.
7. Nie wymienia zasad i metod hartowania organizmu.
8. Nie potrafi wymienić sposobów ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą.
9. Myli zasady aktywnego wypoczynku.

Obszar 4. Zachowanie na zajęciach (kompetencje społeczne)

1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego; często bywa nieżyczliwy i niekoleżeński.
2. Nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie.
3. Stara się szanować własne zdrowie.
4. Nie dokonuje ogólnej samooceny.
5. Nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemów.
6. Nie motywuje do aktywności fizycznej.

• OCENA DOPUSZCZAJĄCA (2):

Obszar 1. Postawa ucznia (zaangażowanie)

Uczeń:

1. Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności.
2. Regularnie nie jest nieprzygotowany do zajęć.
3. Bardzo często opuszcza zajęcia.
4. Powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie.

Obszar 2. Umiejętności ruchowe

1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych.
2. W czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę.
3. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności.

Obszar 3. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej

1. Nie chce wymienić podstawowych grup mięśniowych odpowiedzialnych za prawidłową postawę ciała.
2. Nie zna regulaminów obowiązujących w szkole.
3. Nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania.
4. Nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości.
5. Nie wymienia zasad bezpieczeństwa.
6. Nie chce udzielić odpowiedzi na pytania dotyczące zdrowia.

Obszar 4. Zachowanie na zajęciach (kompetencje społeczne)

1. Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego jest niekulturalny i agresywny wobec innych.
2. Nie współpracuje w grupie.
3. Nie stara się szanować własnego zdrowia.
4. Nie chce dokonać ogólnej samooceny.
5. Nie rozwiązuje problemów, a nagminnie je stwarza.
6. Nie zależy mu na innych.

• OCENA NIEDOSTATECZNA (1):

Obszar 1. Postawa ucznia (zaangażowanie)

Uczeń:

1. Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań.
2. Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu.
3. Nigdy nie jest przygotowany do przedmiotu.
4. Samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia.

Obszar 2. Umiejętności ruchowe

1. Nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań.
2. Nie podchodzi do żadnych ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu umiejętności ruchowych.
3. Lekceważy wszelkie próby zachęcenia go do podjęcia jakiegokolwiek aktywności na zajęciach.

Obszar 3. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej

1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań.
2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości.
3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.

Obszar 4. Zachowanie na zajęciach (kompetencje społeczne)

1. Nagminnie łamie zasady współżycia społecznego.
2. Jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych.
3. Stanowi zagrożenie dla innych.
4. Z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach.

KLASA 7 i 8

- OCENA CELUJĄCA (6):

Obszar 1. Postawa ucznia (zaangażowanie)

Uczeń:

1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach.
2. Zawsze posiada właściwy strój sportowy, dostosowany do wymogów lekcji wf i ustaleń nauczyciela.
3. Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania.
4. Powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie.
5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia.
6. Przestrzega zasad fair- play.
7. Chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.
8. Zaangażowany jest w działalność sportową szkoły.
9. Chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.
10. Chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach i zawodach sportowych.

Obszar 2. Umiejętności ruchowe

1. bezbłędnie wykonuje, stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce – wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.
2. Potrafi z największą starannością zaplanować szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.
3. Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy.
4. Bezbłędnie wykonuje wybrane ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne: stanie na rękach, stanie na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramidę dwójkową lub trójkową.
5. Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.
6. Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie.
7. Prawidłowo technicznie wykonuje podanie pałeczki w biegu sztafetowym.
8. Prawidłowo wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną.
9. Potrafi wykorzystać nowoczesną technologię, np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej.
10. Planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.

Obszar 3. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej

1. Wyjaśnia zmiany, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.
2. Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.
3. Wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.
4. Omawia zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania.
5. Wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.
6. Potrafi scharakteryzować nowoczesne formy aktywności fizycznej.
7. Wymienia najczęstsze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im.
8. Wskazuje zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych.
9. Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie.
10. Omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.
11. Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych.
12. Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśniowej.
13. Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.
14. Wyjaśnia, dlaczego należy ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty o różnej wielkości i różnym ciężarze.

Obszar 4. Zachowanie na zajęciach (kompetencje społeczne)

1. Prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, odznacza się wysoką kulturą osobistą.
2. Zawsze przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.
3. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.
4. Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi.
5. Doskonale współpracuje w grupie.
6. Szanuje własne zdrowie.
7. Dokonuje samooceny.
8. Kreatywnie rozwiązuje problemy.
9. Motywuje innych do aktywności fizycznej.

- OCENA BARDZO DOBRA (5):

Obszar 1. Postawa ucznia (zaangażowanie)

Uczeń:

1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany.
2. Jest przygotowany do zajęć.
3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone zadania.
4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia.
5. Przestrzega zasad fair-play.
6. Dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.
7. Pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.

Obszar 2. Umiejętności ruchowe

1. Z niewielkimi błędami wykonuje, stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce – wystawienie, zbieg i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.
2. Potrafi zaplanować szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.
3. Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy.

4. Z pewnymi błędami wykonuje wybrane ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne: stanie na rękach, stanie na głowie z asekuracją, przrzut bokiem, piramidę dwójkową lub trójkową.
5. Potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny, nawet jeśli poehnia małe błędy.
6. Opracowuje i wykonuje na miarę swoich możliwości indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.
7. Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie.
8. Potrafi przekazać pałeczkę w biegu sztafetowym.
9. W miarę prawidłowo wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną.
10. W miarę swoich możliwości potrafi wykorzystać nowoczesną technologię, np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej.
11. Planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.

Obszar 3. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej

1. Wyjaśnia niektóre zmiany, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.
2. Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.
3. Omawia podstawowe zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania.
4. Wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.
5. Potrafi scharakteryzować jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej.
6. Wymienia najczęstsze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im.
7. Wskazuje zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych.
8. Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie.
9. Omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu.
10. Omawia ogólne konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych.
11. Wymienia podstawowe przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśniowej.
12. Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.
13. Wyjaśnia ogólnie, dlaczego należy ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty o różnej wielkości i różnym ciężarze.

Obszar 4. Zachowanie na zajęciach (kompetencje społeczne)

1. Swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń.
2. Czasami nie przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.
3. Nie zawsze troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.
4. Stara się właściwie zachowywać w relacjach z innymi ludźmi.
5. Stara się współpracować w grupie.
6. Stara się szanuje własne zdrowie.
7. Dokonuje ogólnej samooceny.
8. Stara się w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.
9. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej.

• OCENA DOBRA (4):

Obszar 1. Postawa ucznia (zaangażowanie)

Uczeń:

1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach.
2. Z reguły jest przygotowany do zajęć.
3. Dość często jest nieobecny na zajęciach.
4. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych.
5. W zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie.
6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.

Obszar 2. Umiejętności ruchowe

1. Na miarę swoich możliwości wykonuje, stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce – wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.
2. Na miarę swoich możliwości planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.
3. Podchodzi do wykonania wybranych ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych: stanie na rękach, stanie na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramidę dwójkową lub trójkową.
4. Stara się zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny, nawet jeśli popełnia małe błędy.
5. Na miarę swoich możliwości wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.
6. Przekazuje pałeczkę w biegu sztafetowym.
7. Stara się w miarę możliwości wykorzystać nowoczesną technologię, np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej.
8. Stara się prawidłowo wykonać skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną.
9. Przeprowadza prostą rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.

Obszar 3. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej

1. Nie potrafi wymienić zmian, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.
2. Nie potrafi wymienić testów i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.
3. Omawia podstawowe zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania.
4. Wymienia pojedyncze korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.
5. Wymienia ogólnie przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.
6. Wskazuje zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych.
7. Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie.
8. Omawia ogólnie konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych.
9. Wymienia jedną przyczynę otyłości.

Obszar 4. Zachowanie na zajęciach (kompetencje społeczne)

1. Swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń.
2. Czasami nie przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.
3. Nie zawsze troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.
4. Stara się właściwie zachowywać w relacjach z innymi ludźmi.
5. Stara się współpracować w grupie.
6. Stara się szanować własne zdrowie.
7. Dokonuje ogólnej samooceny.
8. Stara się w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.
9. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej.

- **OCENA DOSTATECZNA (3):**

Obszar 1. Postawa ucznia (zaangażowanie)

Uczeń:

1. Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach.
2. Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć.
3. Często jest nieobecny na zajęciach.
4. Powierzone zadania wykonuje niestarannie i niedbale.
5. Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych.
6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje sprzętu sportowego.

Obszar 2. Umiejętności ruchowe

1. Nie stara się wykonać i zastosować w grze techniczne i taktyczne elementy: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce – wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.
2. Nie potrafi zaplanować szkolnych rozgrywek sportowych według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.
3. Nie podchodzi do wykonania wybranych ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych: stanie na rękach, stanie na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramidę dwójkową lub trójkową.
4. Nie planuje i nie wykonuje dowolnego układu gimnastycznego.
5. Nie podchodzi do wykonania indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.
6. Nie zależy mu na przekazaniu pałeczki w biegu sztafetowym.
7. Nie potrafi wykorzystać nowoczesnej technologii, np. urządzenia monitorującego, aplikacji internetowych, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej.
8. Skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną wykonuje opieszale i niestarannie.
9. Nie potrafi przeprowadzić prostej rozgrzewki w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.

Obszar 3. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej

1. Nie potrafi wymienić zmian, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.
2. Nie potrafi wymienić testów do pomiaru sprawności fizycznej.
3. Omawia pojedyncze zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania.
4. Ma poważne trudności z podaniem konkretnej korzyści wynikającej z aktywności fizycznej w terenie.
5. Wymienia pojedyncze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.
6. Wskazuje pojedyncze zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych.
7. Nie potrafi wymienić czynników, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie.
8. Ma problemy z wymienieniem konsekwencji zdrowotnych stosowania używek i substancji psychoaktywnych.
9. Wymienia jedną przyczynę otyłości.

Obszar 4. Zachowanie na zajęciach (kompetencje społeczne)

1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego; często bywa niezyczliwy i niekoleżeński.

2. Nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie.
3. Stara się szanować własne zdrowie.
4. Nie dokonuje ogólnej samooceny.
5. Nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemów.
6. Nie motywuje do aktywności fizycznej.

• **OCENA DOPUSZCZAJĄCA (2):**

Obszar 1. Postawa ucznia (zaangażowanie)

Uczeń:

1. Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności.
2. Regularnie nie jest nieprzygotowany do zajęć.
3. Bardzo często opuszcza zajęcia.
4. Powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.

Obszar 2. Umiejętności ruchowe

1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych.
2. W czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę.
3. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności.

Obszar 3. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej

1. Nie chce udzielić odpowiedzi na pytania dotyczące sprawności fizycznej czy okresu dojrzewania.
2. Nie widzi zagrożeń wynikających z uprawiania jakiegokolwiek sportu.
3. Nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania.
4. Nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości.
5. Nie wymienia zasad bezpieczeństwa.
6. Nie chce udzielić odpowiedzi na pytania dotyczące zdrowia.

Obszar 4. Zachowanie na zajęciach (kompetencje społeczne)

1. Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego jest niekulturalny i agresywny wobec innych.
2. Nie współpracuje w grupie.
3. Nie chce dokonać ogólnej samooceny.
4. Nie rozwiązuje problemów, a nagminnie je stwarza.
5. Nie zależy mu na innych.

• **OCENA NIEDOSTATECZNA (1):**

Obszar 1. Postawa ucznia (zaangażowanie)

Uczeń:

1. Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań.
2. Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu.
3. Nigdy nie jest przygotowany do przedmiotu.
4. Samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia.

Obszar 2. Umiejętności ruchowe

1. Nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań.
2. Nie podchodzi do żadnych ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu umiejętności ruchowych.
3. Lekceważy wszelkie próby zachęcenia go do podjęcia jakiegokolwiek aktywności na zajęciach.

Obszar 3. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej

1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań.
2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości.
3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.

Obszar 4. Zachowanie na zajęciach (kompetencje społeczne)

1. Nagminnie łamie zasady współżycia społecznego.
2. Jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych.
3. Stanowi zagrożenie dla innych.
4. Z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach.