

# WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

## DLA UCZNIÓW KLAS IV - VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ W KRZEMIENICY

rok szkolny 2023/2024

### kl. IV-V

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

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który :	<ul style="list-style-type: none"><li>– wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach</li><li>– jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój)</li><li>– wkłada bardzo duży wysiłek w wykonywanie zadania</li><li>– powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie</li><li>– systematycznie uczęszcza na zajęcia</li><li>– przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu</li><li>– chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych</li><li>– jest zaangażowany w działalność sportową szkoły</li><li>– chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego</li><li>– chętnie reprezentuje szkołę w rozrywkach sportowych</li><li>– zawsze przestrzega ustalonych reguł i zasad postępowania</li><li>– prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, odznacza się wysoką kulturą osobistą</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– doskonale potrafi współpracować na boisku i poza nim, stosuje zasadę „czystej gry”</li> <li>– jest odpowiedzialny za zdrowie własne i innych – nie stosuje żadnych używek oraz stosuje zasady bezpieczeństwa</li> <li>– właściwie pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica</li> <li>– doskonale współpracuje grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych ,wykazuje asertywność i empatię</li> <li>-motywuje innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych</li> </ul>
<p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– na zajęciach jest aktywny i zaangażowana</li> <li>– jest przygotowany do zajęć(dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze)</li> <li>– staranie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania</li> <li>– systematycznie uczęszcza na zajęcia</li> <li>– przestrzega zasad fair play na boisku</li> <li>– dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych</li> <li>– jest koleżeński i kulturalny wobec innych</li> <li>– stara się stosować zasadę „czystej gry”</li> <li>– jest odpowiedzialny za zdrowie własne i– nie stosuje żadnych używek oraz stosuje zasady bezpieczeństwa</li> <li>– stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem</li> <li>– współpracuje grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych ,wykazuje asertywność i empatię</li> <li>– stara się motywować innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych</li> </ul>

<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach</li> <li>– z reguły jest przygotowany do zajęć(dopuszcza się pięciokrotny brak stroju sportowego w semestrze)</li> <li>– dość często jest nieobecny na zajęciach</li> <li>– potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych</li> <li>– w zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie</li> <li>– nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego</li> <li>-zdarzają mu się przypadki nie stosowania zasad „ czystej gry”</li> <li>– stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem</li> <li>– stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych ,wykazywać asertywność i empatię</li> <li>– stara się motywować innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych</li> </ul>
<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach</li> <li>– bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć</li> <li>– często jest nieobecny na zajęciach</li> <li>– powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale</li> <li>– nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego</li> <li>– nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych</li> <li>– nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego</li> <li>-zdarzają mu się częste przypadki nie stosowania zasad „ czystej gry”</li> <li>– nie stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem</li> </ul>

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

## OBSZAR 2. Umiejętności ruchowych i sprawności ucznia

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który :	<ul style="list-style-type: none"><li>– wkłada duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i użytecznych</li><li>– potrafi prawidłowo opisać własną postawę ciała</li><li>– 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</li><li>– w większości osiąga wysokie wyniki z testów sprawnościowych : bieg na 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem</li><li>– stosuje prawidłową technikę podczas gry w : tenisa stołowego, unihokeja, badmintonu i inne gry rekreacyjne.</li><li>– wykonuje bezbłędnie przewrót w przód i w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, podskoki naprzemianstronne, leżenie przewrotne.</li><li>– inicjuje i organizuje dowolną zabawę lub grę ruchową</li></ul>
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"><li>– stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i użytecznych</li><li>– opisuje ogólnie własną postawę ciała</li><li>– 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</li><li>– w większości osiąga bardzo dobre wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem</li><li>– stosuje w miarę prawidłową technikę podczas gry w : tenisa stołowego, unihokeja, badmintonu i inne gry rekreacyjne.</li><li>– potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową</li><li>– z drobnymi błędami wykonuje przewrót w przód i w tył z przysiadu podpartego, podskoki naprzemianstronne, leżenie przewrotne.</li></ul>

<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– nie wykazuje specjalnego zaangażowania w opanowanie nowych umiejętności ruchowych</li> <li>– z pomocą nauczyciela omawia własną postawę ciała</li> <li>– stosuje w grze tylko niektóre elementy techniczne z gier sportowych</li> <li>– w większości osiąga dobre wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem</li> <li>– w miarę swoich możliwości uczestniczy w niektórych grach rekreacyjnych</li> <li>– potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową</li> <li>– przewrót w przód i w tył, podskoki naprzemianstronne, leżenie przewrotne wykonuje z błędami</li> </ul>
<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych</li> <li>– nie potrafi opisać własnej postawy ciała</li> <li>– nie potrafi lub nie chce zastosować prawidłowej techniki gry w grach sportowych lub rekreacyjnych</li> <li>– w większości osiąga pozytywne wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem</li> <li>– nie potrafi zorganizować dowolnej zabawy ruchowej</li> <li>– podejmuje próby wykonania przewrotu w przód i w tył</li> </ul>
<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych i rekreacyjnych</li> <li>– w czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę</li> <li>– osiąga pozytywne wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem</li> </ul>
<p>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach</b></li> <li>– nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem , że nie zależy mu na opanowaniu <b>żadnych</b> umiejętności ruchowych</li> <li>– nie przystępuje do testów sprawnościowych, nie uczestniczy w zajęciach</li> </ul>

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

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

<p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-wymienia zasady bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych, dyskotek</li> <li>– potrafi opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej</li> <li>-zna i stosuje podstawowe przepisy gier i zabaw sportowych</li> <li>-podaje niektóre nazwiska wybitnych polskich sportowców</li> <li>– zna prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego</li> <li>-bardzo dobrze zna i omawia zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia</li> <li>– bardzo dobrze zna i omawia zasady aktywnego wypoczynku</li> <li>– bardzo dobrze zna i stosuje zasady higieny osobistej</li> <li>– bardzo dobrze zna i stosuje zasady poruszania się po drogach ,jako pieszy, rowerzysta, itd.</li> <li>-zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk</li> <li>-wymienia osoby do których należy zwrócić się pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia</li> <li>– wyjaśnia ogólnie co symbolizuje flaga i znicz olimpijski</li> </ul>
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-wymienia niektóre zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych</li> <li>– potrafi krótko opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej</li> <li>-zna i umie zastosować, niektóre przepisy gier i zabaw sportowych</li> <li>-zna ogólne zasady zachowania się w roli zawodnika i kibica sportowego</li> <li>– zna zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia</li> <li>– zna zasady aktywnego wypoczynku</li> <li>– zna , stosuje zasady higieny osobistej, ale zdarza mu się o nich zapomnieć</li> <li>– częściowo zna i stosuje zasady poruszania się po drogach , jako pieszy, rowerzysta, itd.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>-zna pobieżnie regulaminy sali gimnastycznej i boisk</li> <li>-wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia</li> <li>– nie potrafi do końca wyjaśnić co symbolizuje flaga i znicz olimpijski</li> </ul>
<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-potrafi z pomocą nauczyciela wymienić zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych</li> <li>– słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych, ale stara się je stosować,</li> <li>-potrafi wymienić zasad zachowania się w roli zawodnika</li> <li>– częściowo zna zasady aktywnego wypoczynku</li> <li>– zna , ale nie zawsze stosuje zasady higieny osobistej</li> <li>– częściowo zna zasady poruszania się po drogach jako pieszy, rowerzysta, itd.</li> <li>– popełnia błędy przy opisywaniu piramidy żywienia i aktywności fizycznej</li> <li>– słabo zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk</li> <li>-wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia</li> <li>– nie potrafi wyjaśnić co symbolizuje flaga i znicz olimpijski</li> </ul>
<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– potrafi z pomocą nauczyciela wymienić, niektóre podstawowe zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych</li> <li>– bardzo słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych i nie potrafi ich zastosować</li> <li>– z pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady aktywnego wypoczynku</li> <li>– słabo zna i rzadko stosuje zasady higieny osobistej</li> <li>– z pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasad poruszania się po drogach jako pieszy i częściowo rowerzysta.</li> <li>-niezależny mu na przyswajaniu nowych wiadomości</li> <li>-nie zna żadnych regulaminów</li> </ul>

<p>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań</li><li>-nie chce przyswoić <b>żadnych</b> wiadomości dotyczących wychowania fizycznego</li><li>-lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat</li><li>-bardzo słabo zna zasady higieny osobistej i ich nie stosuje.</li><li>- z duża pomocą nauczyciela potrafi wymieni ć zasady poruszania się po drogach jako pieszy</li></ul>
---	--

## kl. VI

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

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który :	<ul style="list-style-type: none"><li>– wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach</li><li>– jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój)</li><li>– wkłada bardzo duży wysiłek w wykonywanie zadania</li><li>– powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie</li><li>– systematycznie uczęszcza na zajęcia</li><li>– przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu</li><li>– chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych</li><li>– jest zaangażowany w działalność sportową szkoły</li><li>– chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego</li><li>– chętnie reprezentuje szkołę w rozrywkach sportowych</li><li>– zawsze przestrzega ustalonych reguł i zasad postępowania</li><li>– doskonale potrafi współpracować na boisku i poza nim</li><li>– jest odpowiedzialny za zdrowie własne i innych – nie stosuje żadnych używek oraz stosuje zasady bezpieczeństwa</li><li>– właściwie pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica</li></ul>
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń ,który:	<ul style="list-style-type: none"><li>– na zajęciach jest aktywny i zaangażowana</li><li>– jest przygotowany do zajęć(dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze)</li><li>– staranie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– systematycznie uczęszcza na zajęcia</li> <li>– przestrzega zasad fair play na boisku</li> <li>– dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych</li> </ul>
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach</li> <li>– z reguły jest przygotowany do zajęć(dopuszcza się pięciokrotny brak stroju sportowego w semestrze)</li> <li>– dość często jest nieobecny na zajęciach</li> <li>– potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych</li> <li>– w zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie</li> <li>– nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego</li> </ul>
<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach</li> <li>– bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć</li> <li>– często jest nieobecny na zajęciach</li> <li>– powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale</li> <li>– nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego</li> <li>– nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych</li> <li>– nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego</li> </ul>
<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności</li> <li>– regularnie nie jest przygotowany do zajęć</li> <li>– bardzo często opuszcza zajęcia</li> <li>– powierzone mu zadanie wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego ,co robi</li> </ul>

<p>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać <b>żadnych</b> powierzonych mu zadań</li> <li>– wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu</li> <li>– do zajęć nigdy nie jest przygotowany</li> <li>-samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia</li> </ul>
---	---

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

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
<p>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który :</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wkłada duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i użytecznych</li> <li>– potrafi prawidłowo opisać własną postawę ciała</li> <li>– 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</li> <li>– w większości osiąga wysokie wyniki z testów sprawnościowych : bieg na 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem</li> <li>– stosuje prawidłową technikę podczas gry w : tenisa stołowego, unihokeja, badmintona i inne gry rekreacyjne.</li> <li>– wykonuje bezbłędnie przewrót w przód i w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, stanie na rękach , przewroty łączone w przód i w tył, przewrót w przód z odbicia obunóż z naskokiem na ręce.</li> <li>– inicjuje i organizuje dowolną zabawę lub grę ruchową</li> </ul>
<p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i użytecznych</li> <li>– opisuje ogólnie własną postawę ciała</li> <li>– 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</li> <li>– w większości osiąga bardzo dobre wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut</li> </ul>

	<p>piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– stosuje w miarę prawidłową technikę podczas gry w : tenisa stołowego, unihokeja, badmintona i inne gry rekreacyjne.</li> <li>– potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową</li> <li>– z drobnymi błędami wykonuje przewrót w przód i w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, stanie na rękach , przewroty łączone w przód i w tył, przewrót w przód z odbicia obunóż z naskokiem na ręce.</li> </ul>
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– nie wykazuje specjalnego zaangażowania w opanowanie nowych umiejętności ruchowych</li> <li>– z pomocą nauczyciela omawia własną postawę ciała</li> <li>– stosuje w grze tylko niektóre elementy techniczne z gier sportowych</li> <li>– w większości osiąga dobre wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 3 kg z ustawienia tyłem</li> <li>– w miarę swoich możliwości uczestniczy w niektórych grach rekreacyjnych</li> <li>– potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową</li> <li>– przewrót w przód i w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, stanie na rękach , przewroty łączone w przód i w tył, przewrót w przód z odbicia obunóż z naskokiem na ręce wykonuje z błędami</li> </ul>
<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych</li> <li>– nie potrafi opisać własnej postawy ciała</li> <li>– nie potrafi lub nie chce zastosować prawidłowej techniki gry w grach sportowych lub rekreacyjnych</li> <li>– w większości osiąga pozytywne wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem</li> <li>– nie potrafi zorganizować dowolnej zabawy ruchowej</li> <li>– podejmuje próby wykonania przewrotu w przód</li> </ul>

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń ,który:	<ul style="list-style-type: none"> <li>– nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych i rekreacyjnych</li> <li>– w czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę</li> <li>– 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</li> </ul>
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń ,który:	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach</b></li> <li>– nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem , że nie zależy mu na opanowaniu <b>żadnych</b> umiejętności ruchowych</li> <li>– nie przystępuje do testów sprawnościowych</li> <li>– nie uczestniczy w zajęciach</li> </ul>

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

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który :	<ul style="list-style-type: none"> <li>-wymienia zasady czystej gry w sporcie oraz wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej</li> <li>-zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych, dyskotek</li> <li>-zna i stosuje przepisy gier i zabaw sportowych</li> <li>-zna nazwiska wybitnych polskich sportowców</li> <li>-omawia prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego</li> <li>– doskonale zna ,omawia i umie zastosować zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia</li> <li>– doskonale zna ,omawia i stosuje zasady aktywnego wypoczynku</li> <li>– doskonale zna i zawsze stosuje zasady higieny osobistej</li> <li>– doskonale zna, omawia i stosuje zasady poruszania się po drogach ,jako pieszy, rowerzysta, itd.</li> </ul>

<p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-wymienia zasady bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych, dyskotek</li> <li>-zna i stosuje podstawowe przepisy gier i zabaw sportowych</li> <li>-podaje niektóre nazwiska wybitnych polskich sportowców</li> <li>– zna prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego</li> <li>-bardzo dobrze zna i omawia zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia</li> <li>– bardzo dobrze zna i omawia zasady aktywnego wypoczynku</li> <li>– bardzo dobrze zna i stosuje zasady higieny osobistej</li> <li>– bardzo dobrze zna i stosuje zasady poruszania się po drogach ,jako pieszy, rowerzysta, itd.</li> </ul>
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-wymienia niektóre zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych</li> <li>-zna i umie zastosować, niektóre przepisy gier i zabaw sportowych</li> <li>-zna ogólne zasady zachowania się w roli zawodnika i kibica sportowego</li> <li>– zna zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia</li> <li>– zna zasady aktywnego wypoczynku</li> <li>– zna , stosuje zasady higieny osobistej, ale zdarza mu się o nich zapomnieć</li> <li>– częściowo zna i stosuje zasady poruszania się po drogach , jako pieszy, rowerzysta, itd.</li> </ul>
<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-potrafi z pomocą nauczyciela wymienić zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych</li> <li>– słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych, ale stara się je stosować,</li> <li>-potrafi wymienić zasad zachowania się w roli zawodnika</li> <li>– częściowo zna zasady aktywnego wypoczynku</li> </ul>



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

## kl. VII-VIII

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

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który :	<ul style="list-style-type: none"><li>– wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach</li><li>– jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój)</li><li>– wkłada bardzo duży wysiłek w wykonywanie zadania</li><li>– powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie</li><li>– systematycznie uczęszcza na zajęcia</li><li>– przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu</li><li>– chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych</li><li>– jest zaangażowany w działalność sportową szkoły</li><li>– chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego</li><li>– chętnie reprezentuje szkołę w rozrywkach sportowych</li><li>– zawsze przestrzega ustalonych reguł i zasad postępowania</li><li>– prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, odznacza się wysoką kulturą osobistą</li><li>– doskonale potrafi współpracować na boisku i poza nim, stosuje zasadę „czystej gry”</li><li>– jest odpowiedzialny za zdrowie własne i innych – nie stosuje żadnych używek oraz stosuje zasady bezpieczeństwa</li><li>– właściwie pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica</li><li>– doskonale współpracuje grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych ,wykazuje asertywność i empatię</li><li>- motywuje innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o</li></ul>

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

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem</li> <li>– stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych ,wykazywać asertywność i empatię</li> <li>– stara się motywować innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych</li> </ul>
<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach</li> <li>– bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć</li> <li>– często jest nieobecny na zajęciach</li> <li>– powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale</li> <li>– nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego</li> <li>– nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych</li> <li>– nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego</li> <li>-zdarzają mu się częste przypadki nie stosowania zasad „ czystej gry”</li> <li>– nie stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem</li> <li>– nie stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych ,wykazywać asertywność i empatię</li> <li>– nie się motywować innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych</li> </ul>
<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności</li> <li>– regularnie nie jest przygotowany do zajęć</li> <li>– bardzo często opuszcza zajęcia</li> <li>– powierzone mu zadanie wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego ,co robi</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– bardzo często zdarzają mu się przypadki nie stosowania zasad „ czystej gry”</li> <li>– zachowuje się niewłaściwie jako zawodnik, sędzia i kibic.</li> <li>– nie współpracuje w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych ,wykazywać asertywność i empatię</li> <li>– nie zależy mu na innych , także z różnymi potrzebami</li> </ul>
<p>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać <b>żadnych</b> powierzonych mu zadań</li> <li>– wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu</li> <li>– do zajęć nigdy nie jest przygotowany</li> <li>-samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia</li> <li>– nagminnie łamie zasady współżycia społecznego</li> <li>– jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych</li> <li>– używa bardzo wulgarnego języka</li> <li>-z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach</li> </ul>

## OBSZAR 2. Umiejętności ruchowych i sprawności ucznia

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
<p>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który :</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wkłada duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i użytecznych</li> <li>– potrafi prawidłowo opisać własną postawę ciała</li> <li>– 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, wykonuje zagrywkę sposobem dolnym i górnym.</li> <li>– w większości osiąga wysokie wyniki z testów sprawnościowych : bieg na 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką</li> </ul>

	<p>palantową, rzut piłką lekarską 3 kg z ustawienia tyłem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– stosuje prawidłową technikę podczas gry w : tenisa stołowego, unihokeja, badmintona i inne gry rekreacyjne.</li> <li>– wykonuje bezbłędnie przewrót w przód i w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, stanie na rękach , przewroty łączone w przód i w tył, przewrót w przód z odbicia obunóż z naskokiem na ręce.</li> <li>– inicjuje i organizuje dowolną zabawę lub grę ruchową</li> <li>-uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy</li> <li>-potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny</li> <li>– planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej,</li> </ul>
<p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i utylitarnych</li> <li>– opisuje ogólnie własną postawę ciała</li> <li>– 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</li> <li>– w większości osiąga bardzo dobre wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 3 kg z ustawienia tyłem</li> <li>– stosuje w miarę prawidłową technikę podczas gry w : tenisa stołowego, unihokeja, badmintona i inne gry rekreacyjne.</li> <li>– potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową</li> <li>– z drobnymi błędami wykonuje przewrót w przód i w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, stanie na rękach , przewroty łączone w przód i w tył, przewrót w przód z odbicia obunóż z naskokiem na ręce.</li> <li>-uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy</li> <li>-potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny ,nawet jeśli popełnia małe błędy</li> <li>– planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej,</li> </ul>

<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– nie wykazuje specjalnego zaangażowania w opanowanie nowych umiejętności ruchowych</li> <li>– z pomocą nauczyciela omawia własną postawę ciała</li> <li>– stosuje w grze tylko niektóre elementy techniczne z gier sportowych</li> <li>– w większości osiąga dobre wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 3 kg z ustawienia tyłem</li> <li>– w miarę swoich możliwości uczestniczy w niektórych grach rekreacyjnych</li> <li>– potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową</li> <li>– przewrót w przód i w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, stanie na rękach , przewroty łączone w przód i w tył, przewrót w przód z odbicia obunóż z naskokiem na ręce, stanie na rękach wykonuje z błędami</li> <li>-stara się zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny ,nawet jeśli popełnia małe błędy</li> <li>– przeprowadza prostą rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej,</li> </ul>
<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych</li> <li>– nie potrafi opisać własnej postawy ciała</li> <li>– nie potrafi lub nie chce zastosować prawidłowej techniki gry w grach sportowych lub rekreacyjnych</li> <li>– w większości osiąga pozytywne wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 3 kg z ustawienia tyłem</li> <li>– nie potrafi zorganizować dowolnej zabawy ruchowej</li> <li>– podejmuje próby wykonania przewrotu w przód, przerzutu bokiem, stania na rękach</li> <li>-nie planuje i nie wykonuje dowolnego układu gimnastycznego</li> <li>-nie potrafi przeprowadzić prostej rozgrzewki w zależności od rodzaju aktywności fizycznej</li> </ul>

<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych i rekreacyjnych</li> <li>– w czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę</li> <li>– osiąga pozytywne 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</li> <li>– niezależny mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności</li> </ul>
<p>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach</b></li> <li>– nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem , że nie zależy mu na opanowaniu <b>żadnych</b> umiejętności ruchowych</li> <li>– nie przystępuje do testów sprawnościowych</li> <li>– lekceważy wszystkie próby zachęcenia go do podjęcia jakiegokolwiek aktywności na zajęciach.</li> </ul>

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

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
<p>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który :</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-wymienia zasady czystej gry w sporcie oraz wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej</li> <li>-bardzo dobrze zna i omawia zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia</li> <li>– potrafi dokładnie opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej</li> <li>-zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych, dyskotek</li> <li>-zna i stosuje przepisy gier i zabaw sportowych</li> <li>-zna nazwiska wybitnych polskich sportowców</li> <li>-omawia prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego</li> <li>– doskonale zna ,omawia i umie zastosować zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>– doskonale zna ,omawia i stosuje zasady aktywnego wypoczynku</li> <li>– doskonale zna i zawsze stosuje zasady higieny osobistej</li> <li>– doskonale zna, omawia i stosuje zasady poruszania się po drogach ,jako pieszy, rowerzysta, itd.</li> <li>-zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk</li> <li>-wymienia osoby do których należy zwrócić się pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia</li> <li>– wyjaśnia co symbolizuje flaga i znicz olimpijski</li> </ul>
<p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-wymienia zasady bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych, dyskotek</li> <li>– potrafi opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej</li> <li>-zna i stosuje podstawowe przepisy gier i zabaw sportowych</li> <li>-podaje niektóre nazwiska wybitnych polskich sportowców</li> <li>– zna prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego</li> <li>-bardzo dobrze zna i omawia zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia</li> <li>– bardzo dobrze zna i omawia zasady aktywnego wypoczynku</li> <li>– bardzo dobrze zna i stosuje zasady higieny osobistej</li> <li>– bardzo dobrze zna i stosuje zasady poruszania się po drogach ,jako pieszy, rowerzysta, itd.</li> <li>-zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk</li> <li>-wymienia osoby do których należy zwrócić się pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia</li> <li>– wyjaśnia ogólnie co symbolizuje flaga i znicz olimpijski</li> </ul>

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

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