

## Wymagania programowe i kryteria oceniania (załącznik nr 1).

### OBSZAR 1. POSTAWA UCZNIĄ NA ZAJĘCIACH

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach.</li> <li>2. Jest zawsze przygotowany do zajęć (zawsze ma strój sportowy).</li> <li>3. Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania.</li> <li>4. Powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie.</li> <li>5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia (nieobecności ma zawsze usprawiedliwione).</li> <li>6. Przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu.</li> <li>7. Chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.</li> <li>8. Jest zaangażowany w działalność sportową klasy.</li> <li>9. Chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.</li> <li>10. Chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych.</li> </ol>
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany.</li> <li>2. Jest przygotowany do zajęć (3 razy w semestrze dopuszczalny brak stroju).</li> <li>3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania.</li> <li>4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia (zdarzają się nieobecności nieusprawiedliwione).</li> <li>5. Przestrzega zasad fair play na boisku.</li> <li>6. Dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.</li> <li>7. Pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.</li> </ol>
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach.</li> <li>2. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się 5 – krotny brak stroju w semestrze).</li> <li>3. Dość często jest nieobecny na zajęciach.</li> <li>4. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych.</li> <li>5. W zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie.</li> <li>6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.</li> </ol>
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach.</li> <li>2. Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć.</li> <li>3. Często jest nieobecny na zajęciach.</li> <li>4. Powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale.</li> <li>5. Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych.</li> <li>6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego.</li> </ol>
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności.</li> <li>2. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć.</li> <li>3. Bardzo często opuszcza zajęcia.</li> <li>4. Powierzone mu zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.</li> </ol>
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań.</li> <li>2. Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu.</li> <li>3. Do zajęć nigdy nie jest przygotowany.</li> <li>4. Samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia.</li> </ol>

### OBSZAR 2 . ZACHOWANIE UCZNIĄ NA ZAJĘCIACH

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń,	1. Prezentuje postawę godną naśladowania : jest koleżeński, życzliwy, cechuje go wysoka kultura osobista.

który:	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Nigdy nie używa wulgaryzmów.</li> <li>3. Nigdy nie stosuje przemocy wobec innych.</li> <li>4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.</li> <li>5. Zawsze przestrzega ustalonych reguł i zasad postępowania.</li> <li>6. Doskonale potrafi współpracować na boisku i poza nim.</li> <li>7. Potrafi dokonać samooceny własnego zachowania.</li> <li>8. Jest odpowiedzialny za zdrowie własne i innych : nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie zażywa narkotyków i środków psychoaktywnych oraz stosuje zasady bezpieczeństwa.</li> <li>9. Właściwie pełni rolę zawodnika , sędziego i kibica.</li> <li>10. Właściwie i z szacunkiem odnosi się do nauczyciela.</li> </ol>
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który :	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jest koleżeński i kulturalny wobec innych.</li> <li>2. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki brzydkiego wyrażania się.</li> <li>3. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia siły wobec innych.</li> <li>4. Stara się przestrzegać ustalonych reguł i zasad postępowania.</li> <li>5. Unika zachowań zagrażających zdrowiu własnemu i innych.</li> <li>6. Przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach.</li> <li>7. Współpracuje w zespole.</li> <li>8. Dokonuje próby samooceny własnego zachowania.</li> <li>9. Stara się właściwie pełnić rolę zawodnika , sędziego i kibica</li> <li>10. Właściwie odnosi się do nauczyciela.</li> </ol>
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który :	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń.</li> <li>2. Stara się być koleżeński wobec innych.</li> <li>3. Czasami zdarzają się przypadki używania wulgaryzmów.</li> <li>4. Czasami zdarzają się przypadki użycia siły wobec innych.</li> <li>5. Stara się przestrzegać ustalonych reguł i zasad zachowania oraz zasad bezpieczeństwa.</li> <li>6. Zdarzają się przypadki niewłaściwych zachowań zagrażających zdrowiu własnemu i innych .</li> <li>7. Nie zawsze potrafi współpracować w zespole.</li> <li>8. Nie dokonuje próby samooceny własnego zachowania.</li> <li>9. Nie zawsze właściwie pełni rolę zawodnika , sędziego czy kibica.</li> <li>10. Czasami odnosi się niewłaściwie do nauczyciela.</li> </ol>
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który :	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego - wobec innych jest niekulturalny i niekoleżeński.</li> <li>2. Często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażen.</li> <li>3. Często używa siły wobec innych, zdarzają się przypadki agresji.</li> <li>4. Nie potrafi współpracować w zespole.</li> <li>5. Nie przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach.</li> <li>6. Stwarza zagrożenie dla własnego zdrowia poprzez niewłaściwie i niezdrowe zachowania i postawy.</li> <li>7. Nie potrafi zachować się jako zawodnik, sędzia i kibic.</li> <li>8. Często odnosi się niewłaściwie do nauczyciela.</li> </ol>
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który :	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego - jest bardzo niekulturalny i wrogo nastawiony wobec innych.</li> <li>2. Bardzo często używa brzydkich wyrażen i wulgaryzmów wobec innych uczniów.</li> <li>3. Jest agresywny wobec innych.</li> <li>4. Stwarza poważne zagrożenie dla bezpieczeństwa innych.</li> <li>5. Nie przestrzega zasad zdrowego stylu życia.</li> <li>6. Jest niekulturalny i arogancki wobec nauczyciela.</li> </ol>
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który :	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Systematycznie łamie zasady współżycia z innymi - jest skrajnie niekulturalny, bardzo wrogo nastawiony do innych , nagminnie stosuje przemoc wobec innych.</li> <li>2. Używa bardzo wulgarnej języka.</li> </ol>

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>3. Stanowi zagrożenie dla innych uczniów.</li> <li>4. Do nauczyciela odnosi się skrajnie niewłaściwie i bardzo arogancko.</li> <li>5. Z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach.</li> </ul> |
|--|

### OBSZAR 3. POZIOM UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń który:	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Wkłada duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i użytecznych.</li> <li>2. Potrafi prawidłowo opisać własną postawę ciała.</li> <li>3. Stosuje prawidłową technikę w grze podczas: kozłowania piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenia piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzutu piłki do kosza, rzutu i strzału piłki do bramki, odbicia piłki sposobem górnym.</li> <li>4. Stosuje prawidłową technikę podczas gry w: tenisa stołowego, unihokeja, kometkę i inne gry rekreacyjne.</li> <li>5. Wykonuje bezbłędnie przewrót w przód z marszu i przewrót w tył.</li> <li>6. Wykonuje własny układ gimnastyczny.</li> <li>7. Inicjuje i organizuje dowolną zabawę lub grę ruchową.</li> <li>8. Dobiera odpowiedni strój i obuwie do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz pogody.</li> <li>9. Potrafi dobrać kilka ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.</li> <li>10. Potrafi dobrać po trzy ćwiczenia ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.</li> <li>11. Potrafi zademonstrować prawidłową technikę podnoszenia ciężarów z podłoża.</li> </ul>
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych, użytecznych.</li> <li>2. Opisuje ogólnie własną postawę ciała.</li> <li>3. Stosuje w grze w miarę poprawnie: kozłowanie i prowadzenie piłki w biegu i ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzuty i strzały piłki do kosza i do bramki, odbicia piłki sposobem górnym.</li> <li>4. Stosuje w miarę poprawną technikę gry w tenisa stołowego, unihokeja i kometkę.</li> <li>5. Potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową.</li> <li>6. Z drobnymi błędami wykonuje przewrót w przód i w tył.</li> <li>7. Potrafi dobrać odpowiedni strój sportowy do panującej pogody.</li> <li>8. Potrafi dobrać po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiającym utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.</li> </ul>

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie wykazuje specjalnego zaangażowania w opanowanie nowych umiejętności ruchowych.</li> <li>2. Z pomocą nauczyciela omawia własną postawę ciała.</li> <li>3. Stosuje w grze tylko niektóre elementy techniki.</li> <li>4. W miarę swoich możliwości uczestniczy w niektórych grach rekreacyjnych.</li> <li>5. Potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową.</li> <li>6. Podejmuje próby wykonania przewrotu w przód i w tył.</li> <li>7. W miarę prawidłowo dobiera strój do panującej pogody.</li> </ol>
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych.</li> <li>2. Nie potrafi opisać własnej postawy ciała.</li> <li>3. Nie potrafi lub nie chce zastosować prawidłowej techniki gry w grach sportowych lub rekreacyjnych.</li> <li>4. Nie potrafi zorganizować dowolnej zabawy lub gry.</li> <li>5. Nie podejmuje próby wykonania przewrotu w przód i w tył.</li> <li>6. Nie potrafi dobrać odpowiedniego stroju do panującej pogody.</li> </ol>
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych i rekreacyjnych.</li> <li>2. W czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę.</li> <li>3. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności.</li> </ol>
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach</li> <li>2. Nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych</li> </ol>

#### **OBSZAR 4. WIADOMOŚCI Z ZAKRESU EDUKACJI FIZYCZNEJ**

<b>Skala ocen</b>	<b>Szczegółowe kryteria oceny</b>
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wyjaśnia zależność pomiędzy aktywnością fizyczną a zdrowiem.</li> <li>2. Wymienia i omawia zasady zdrowego stylu życia.</li> <li>3. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zdrowia lub życia.</li> <li>4. Wyjaśnia, dlaczego należy chronić organizm przed nadmiernym nasłonecznieniem i wyziębieniem.</li> <li>5. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach.</li> <li>6. Wymienia zasady czystej gry w sporcie i w życiu oraz wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.</li> <li>7. Opisuje prawidłową postawę ciała.</li> <li>8. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.</li> <li>9. Interpretuje wynik pomiaru tętna przed i po wysiłku fizycznym.</li> <li>10. Omawia znaczenie prawidłowego podnoszenia ciężarów.</li> <li>11. Zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych.</li> <li>12. Wymienia nazwiska wybitnych polskich sportowców.</li> <li>13. Zna podstawowe zasady poruszania się po drodze.</li> <li>14. Omawia prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego.</li> <li>15. Zna zasady zachowania się na balu, zabawie tanecznej, dyskotecce.</li> </ol>
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wymienia podstawowe zasady aktywnego wypoczynku.</li> <li>2. Wymienia zasady bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych oraz zasady zachowania się nad wodą i w górach.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Wymienia podstawowe cechy prawidłowej postawy ciała.</li> <li>4. Zna podstawową zasadę podnoszenia ciężarów.</li> <li>5. Zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych.</li> <li>6. Zna podstawowe zasady poruszania się po drodze.</li> <li>7. Omawia postępowanie w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</li> <li>8. Wymienia podstawowe zasady hartowania organizmu.</li> <li>9. Zna podstawowe zasady zachowania się zawodnika i kibica.</li> <li>10. Wie, jak zachować się na zabawie tanecznej i dyskotecce.</li> <li>11. Podaje niektóre nazwiska znanych polskich sportowców.</li> <li>12. Wie, jak udzielić poszkodowanemu pomocy.</li> <li>13. Wie, jak uchronić się przed nadmiernym nasłonecznieniem.</li> </ol>
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ma pewne kłopoty z wymienieniem podstawowych zasad zdrowego stylu życia.</li> <li>2. Wie, jak zachować się w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia.</li> <li>3. Wymienia niektóre zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz wie, jak zachować się nad wodą i w górach.</li> <li>4. Wymienia co najmniej dwie wady postawy ciała.</li> <li>5. Zna pobieżnie przepisy gier rekreacyjnych i sportowych.</li> <li>6. Zna podstawowe przepisy poruszania się po drodze.</li> <li>7. Wie, w jaki sposób powinno się podnosić ciężary.</li> <li>8. Rozumie rolę aktywności fizycznej albo zdrowia człowieka.</li> <li>9. Zna podstawowe zasady ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem.</li> <li>10. Zna ogólne zasady zachowania się w roli zawodnika i kibica.</li> </ol>
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wymienia tylko niektóre zasady zdrowego stylu życia.</li> <li>2. Nie rozumie zależności pomiędzy aktywnością fizyczną a zdrowiem.</li> <li>3. Nie potrafi wymienić podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych.</li> <li>4. Nie zna sposobów postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</li> <li>5. Nie wie, jak chronić organizm przed nadmiernym nasłonecznieniem.</li> <li>6. Nie potrafi podać przykładu wady postawy ciała.</li> <li>7. Bardzo słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych.</li> <li>8. Bardzo słabo zna podstawowe przepisy poruszania się po drodze.</li> <li>9. Nie potrafi wymienić zasad i metod hartowania.</li> <li>10. Nie potrafi wymienić zasad zachowania się w roli zawodnika i kibica.</li> </ol>
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie potrafi wymienić zasad zdrowego stylu życia.</li> <li>2. Nie odpowiada na zadawane mu pytania lub odpowiada jednym słowem.</li> <li>3. Nie zna podstawowych przepisów gier oraz przepisów ruchu drogowego.</li> <li>4. Nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości.</li> </ol>
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadanych mu pytań.</b></li> <li>2. Nie chce przyswoić <b>żadnych</b> wiadomości dotyczących wychowania fizycznego i zdrowia.</li> <li>3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.</li> </ol>

Ocena celująca	Ocena bardzo dobra	Ocena dobra	Ocena dostateczna	Ocena dopuszczająca
<b><i>Klasa piąta</i></b>				
<b><i>Koszykówka - kozłowanie piłki</i></b>				
uczeń wykonuje prawidłowe kozłowanie piłki slalomem w biegu,	uczeń wykonuje prawidłowe kozłowanie piłki RL i RP po linii prostej w biegu,	uczeń wykonuje prawidłowe kozłowanie piłki dowolną ręką po linii prostej w biegu,	uczeń wykonuje kozłowanie piłki dowolną ręką po linii prostej w marszu,	uczeń wykonuje kozłowanie piłki dowolną ręką ze słabą kontrolą piłki po linii prostej w wolnym marszu,
<b><i>Piłka siatkowa</i></b>				
<b><i>Odbicia piłki sposobem górnym w postawie wysokiej, w dowolnym miejscu;</i></b> <b><i>Kryteria oceny – ilość odbić:</i></b>				
10 i więcej (wykonanych bezbłędnie),	9 – 8,	7 – 6,	5 – 4,	3 i mniej,
<b><i>Piłka nożna – chłopcy</i></b>				
<b><i>Podanie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy</i></b>				
uczeń wykonuje podanie i przyjęcie piłki wewn. częścią stopy ze zmianą miejsca (wyjście do podania za pachołkiem) 6 razy,	uczeń wykonuje podanie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy po prostej – 5 razy,	uczeń wykonuje podanie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy po prostej – 4 razy,	uczeń wykonuje podanie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy po prostej – 3 razy,	uczeń wykonuje podanie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy po prostej – 2 razy,
<b><i>Piłka nożna - dziewczęta</i></b>				
<b><i>Podanie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy</i></b>				
uczennica wykonuje podanie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy po prostej – 5 razy,	uczennica wykonuje podanie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy po prostej – 4 razy,	uczennica wykonuje podanie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy po prostej – 3 razy,	uczennica wykonuje podanie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy po prostej – 2 razy,	uczennica wykonuje podanie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy po prostej – 1 raz,
<b><i>Piłka ręczna - kozłowanie piłki</i></b>				
uczeń wykonuje prawidłowe kozłowanie piłki slalomem w biegu,	uczeń wykonuje prawidłowe kozłowanie piłki RL i RP po linii prostej w biegu,	uczeń wykonuje prawidłowe kozłowanie piłki dowolną ręką po linii prostej w biegu,	uczeń wykonuje kozłowanie piłki dowolną ręką po linii prostej w marszu,	uczeń wykonuje kozłowanie piłki dowolną ręką ze słabą kontrolą piłki po linii prostej w wolnym marszu,
<b><i>Gimnastyka - przewrót w tył</i></b>				
uczeń wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku dynamicznie i płynnie,	uczeń wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego dynamicznie i płynnie,	uczeń wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,	uczeń wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do klęku podpartego,	uczeń wykonuje przetoczenie po materacu / kołyskę,

