

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

### OBSZAR 1. POSTAWA UCZNIA 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 sportowa 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, który:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prezentuje postawę godną naśladowania : jest koleżeński, życzliwy, cechuje go wysoka kultura osobista.</li> <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 wyrażań.</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 wyrażań i wulgaryzmów wobec innych uczniów.</li> <li>3. Jest agresywny wobec innych.</li> </ol>

	<p>4. Stwarza poważne zagrożenie dla bezpieczeństwa innych.</p> <p>5. Nie przestrzega zasad zdrowego stylu życia.</p> <p>6. Jest niekulturalny i arogancki wobec nauczyciela.</p>
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który :	<p>1. Systematycznie łamie zasady współżycia z innymi - jest skrajnie niekulturalny, bardzo wrogo nastawiony do innych , nagminnie stosuje przemoc wobec innych.</p> <p>2. Używa bardzo wulgarnego języka.</p> <p>3. Stanowi zagrożenie dla innych uczniów.</p> <p>4. Do nauczyciela odnosi się skrajnie niewłaściwie i bardzo arogancko.</p> <p>5. Z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach.</p>

### OBSZAR 3. POZIOM UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń który:	<p>1. Wkłada duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i utylitarnych.</p> <p>2. Potrafi prawidłowo opisać własną postawę ciała.</p> <p>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.</p> <p>4. Stosuje prawidłową technikę podczas gry w: tenisa stołowego, unihokeja, kometkę i inne gry rekreacyjne.</p> <p>5. Wykonuje bezbłędnie przewrót w przód z marszu i przewrót w tył.</p> <p>6. Wykonuje własny układ gimnastyczny.</p> <p>7. Inicjuje i organizuje dowolną zabawę lub grę ruchową.</p> <p>8. Dobiera odpowiedni strój i obuwie do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz pogody.</p> <p>9. Potrafi dobrać kilka ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.</p> <p>10. Potrafi dobrać po trzy ćwiczenia ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.</p> <p>11. Potrafi zademonstrować prawidłową technikę podnoszenia ciężarów z podłoża.</p>
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<p>1. Stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych, utylitarnych.</p> <p>2. Opisuje ogólnie własną postawę ciała.</p> <p>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.</p> <p>4. Stosuje w miarę poprawną technikę gry w tenisa stołowego, unihokeja i kometkę.</p> <p>5. Potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową.</p> <p>6. Z drobnymi błędami wykonuje przewrót w przód i w tył.</p> <p>7. Potrafi dobrać odpowiedni strój sportowy do panującej pogody.</p>

	8.Potrafi dobrać po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiającym utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	1.Nie wykazuje specjalnego zaangażowania w opanowanie nowych umiejętności ruchowych. 2.Z pomocą nauczyciela omawia własną postawę ciała. 3.Stosuje w grze tylko niektóre elementy techniki. 4.W miarę swoich możliwości uczestniczy w niektórych grach rekreacyjnych. 5.Potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową. 6.Podejmuje próby wykonania przewrotu w przód i w tył. 7.W miarę prawidłowo dobiera strój do panującej pogody.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	1.Nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych. 2.Nie potrafi opisać własnej postawy ciała. 3.Nie potrafi lub nie chce zastosować prawidłowej techniki gry w grach sportowych lub rekreacyjnych. 4. Nie potrafi zorganizować dowolnej zabawy lub gry. 5. Nie podejmuje próby wykonania przewrotu w przód i w tył. 6. Nie potrafi dobrać odpowiedniego stroju do panującej pogody.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	1.Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych i rekreacyjnych. 2.W czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę. 3.Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	1.Nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach 2. Nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych

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

<b>Skala ocen</b>	<b>Szczegółowe kryteria oceny</b>
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	1. Wyjaśnia zależność pomiędzy aktywnością fizyczną a zdrowiem. 2. Wymienia i omawia zasady zdrowego stylu życia. 3. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zdrowia lub życia. 4. Wyjaśnia, dlaczego należy chronić organizm przed nadmiernym nasłonecznieniem i wyziębieniem. 5. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach. 6. Wymienia zasady czystej gry w sporcie i w życiu oraz wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej. 7. Opisuje prawidłową postawę ciała. 8. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu. 9. Interpretuje wynik pomiaru tętna przed i po wysiłku fizycznym. 10. Omawia znaczenie prawidłowego podnoszenia ciężarów. 11. Zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych. 12. Wymienia nazwiska wybitnych polskich sportowców.

	<p>13. Zna podstawowe zasady poruszania się po drodze.</p> <p>14. Omawia prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego.</p> <p>15. Zna zasady zachowania się na balu, zabawie tanecznej, dyskotecie.</p>
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<p>1. Wymienia podstawowe zasady aktywnego wypoczynku.</p> <p>2. Wymienia zasady bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych oraz zasady zachowania się nad wodą i w górach.</p> <p>3. Wymienia podstawowe cechy prawidłowej postawy ciała.</p> <p>4. Zna podstawową zasadę podnoszenia ciężarów.</p> <p>5. Zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych.</p> <p>6. Zna podstawowe zasady poruszania się po drodze.</p> <p>7. Omawia postępowanie w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</p> <p>8. Wymienia podstawowe zasady hartowania organizmu.</p> <p>9. Zna podstawowe zasady zachowania się zawodnika i kibica.</p> <p>10. Wie, jak zachować się na zabawie tanecznej i dyskotecie.</p> <p>11. Podaje niektóre nazwiska znanych polskich sportowców.</p> <p>12. Wie, jak udzielić poszkodowanemu pomocy.</p> <p>13. Wie, jak uchronić się przed nadmiernym nasłonecznieniem.</p>
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	<p>1. Ma pewne kłopoty z wymienieniem podstawowych zasad zdrowego stylu życia.</p> <p>2. Wie, jak zachować się w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia.</p> <p>3. Wymienia niektóre zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz wie, jak zachować się nad wodą i w górach.</p> <p>4. Wymienia co najmniej dwie wady postawy ciała.</p> <p>5. Zna pobieżnie przepisy gier rekreacyjnych i sportowych.</p> <p>6. Zna podstawowe przepisy poruszania się po drodze.</p> <p>7. Wie, w jaki sposób powinno się podnosić ciężary.</p> <p>8. Rozumie rolę aktywności fizycznej albo zdrowia człowieka.</p> <p>9. Zna podstawowe zasady ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem.</p> <p>10. Zna ogólne zasady zachowania się w roli zawodnika i kibica.</p>
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<p>1. Wymienia tylko niektóre zasady zdrowego stylu życia.</p> <p>2. Nie rozumie zależności pomiędzy aktywnością fizyczną a zdrowiem.</p> <p>3. Nie potrafi wymienić podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych.</p> <p>4. Nie zna sposobów postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</p> <p>5. Nie wie, jak chronić organizm przed nadmiernym nasłonecznieniem.</p> <p>6. Nie potrafi podać przykładu wady postawy ciała.</p> <p>7. Bardzo słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych.</p> <p>8. Bardzo słabo zna podstawowe przepisy poruszania się po drodze.</p> <p>9. Nie potrafi wymienić zasad i metod hartowania.</p> <p>10. Nie potrafi wymienić zasad zachowania się w roli zawodnika i kibica.</p>
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<p>1. Nie potrafi wymienić zasad zdrowego stylu życia.</p> <p>2. Nie odpowiada na zadawane mu pytania lub odpowiada jednym słowem.</p> <p>3. Nie zna podstawowych przepisów gier oraz przepisów ruchu drogowego.</p> <p>4. Nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości.</p>
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	<p>1. <b>Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadanych mu pytań.</b></p> <p>2. Nie chce przyswoić <b>żadnych</b> wiadomości dotyczących wychowania fizycznego i zdrowia.</p> <p>3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.</p>

Ocena celująca	Ocena bardzo dobra	Ocena dobra	Ocena dostateczna	Ocena dopuszczająca
<b><i>Klasa szósta</i></b>				
<b><i>Koszykówka - rzut z biegu</i></b>				
uczeń wykonuje prawidłowy rzut z biegu po kozłowaniu z celnym rzutem do kosza,	uczeń wykonuje prawidłowy rzut z biegu po kozłowaniu,	uczeń wykonuje prawidłowy rzut z biegu z marszu po kozłowaniu,	uczeń wykonuje rzut z biegu po jednym koźle,	uczeń wykonuje rzut z biegu po jednym koźle ze słabą kontrolą piłki,
<b><i>Piłka siatkowa</i></b>				
<b><i>Odbicia piłki sposobem górnym, bez ograniczenia miejsca; Kryterium oceny – ilość odbić</i></b>				
8 i więcej (wykonanych bezbłędnie),	7 – 6,	5 – 4,	3,	2 i mniej,
<b><i>Piłka nożna - chłopcy</i></b>				
<b><i>Strzał na bramkę wewnętrzną częścią stopy z odl.11 metrów</i></b>				
10/10,	8/10,	7-6/10,	4-5 /10,	3-2 /10,
<b><i>Piłka nożna - dziewczęta</i></b>				
<b><i>Strzał na bramkę wewnętrzną częścią stopy z odl. 7 metrów:</i></b>				
8/10,	7-6/10,	5-4/10,	3-2/10,	1/10,
<b><i>Piłka ręczna - rzut z biegu</i></b>				
uczeń wykonuje prawidłowy rzut z wyskoku po kozłowaniu celnie do bramki,	uczeń wykonuje prawidłowy rzut z biegu po kozłowaniu,	uczeń wykonuje prawidłowy rzut z biegu z wolnego truchtu po kozłowaniu,	uczeń wykonuje rzut z miejsca z marszu po kozłowaniu,	uczeń wykonuje rzut z miejsca,
<b><i>Gimnastyka – łączone przewroty w przód i w tył</i></b>				
uczeń wykonuje perfekcyjnie przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego i przewrót w tył do rozkroku	uczeń wykonuje przewroty z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego dynamicznie i płynnie	uczeń wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego do klęku podpartego i w tył z przys.podp. do przys.podp.	uczeń wykonuje przewrót w przód z przys.podp. do siadu i w tył z przys.podp. do klęku podpartego	uczeń wykonuje przetoczenie po materacu