**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**DLA KLAS IV – VIII**

**Rok szkolny 2021 / 2022**

Założenia ogólne

1. Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej skali ocen:

* 2 -dopuszczający
* 3 -dostateczny
* 3 + - dostateczny plus
* 4 -dobry
* 4 + - dobry plus
* 5 -bardzo dobry
* 5 + - bardzo dobry plus
* 6 -celujący

1. Każdy uczeń w semestrze powinien uzyskać ocenę z co najmniej 3 sprawdzianów. Sprawdziany te będą wybierane przez nauczyciela z pośród podanych poniżej rodzajów aktywności fizycznych.
2. W przypadku każdego sprawdzianu uczeń może otrzymać ocenę wyższą niż podano poniżej w przypadku wyraźnego progresu sprawności fizycznej, szczególnego zaangażowania i ambicji w dążeniu do uzyskania lepszego wyniku lub otrzymać ocenę niższą w przypadku gdy słaby wynik był wynikiem nieodpowiedniego, lekceważącego podejścia ucznia do sprawdzianu.
3. Podczas ocenienia elementów techniki gier zespołowych czy gimnastycznych pod uwagę będą brane: poprawność wykonania poszczególnych elementów technicznych, tempo ich wykonania oraz swobodę jaką uczeń je wykonuje. Uczeń oceniany jest po wykonaniu przez niego dwóch prób, przy czym oceniana jest ta lepsza.
4. Wszystkie oceny ze sprawdzianów mogą zostać prze ucznia poprawione podczas lekcji wyznaczonej przez nauczyciela. Ocena poprawiona jest oceną ostateczną.
5. Uczeń może zgłosić nie przygotowanie do lekcji dwukrotnie w każdym semestrze bez podania konkretnego powodu. Odstępstwem od tej zasady są zajęcia, na których ma odbyć się wcześniej zapowiedziany sprawdzian. W tym przypadku uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną, którą może poprawić w trybie popraw. W przypadku trzeciego lub następnego nie przygotowania uczeń może otrzymać ocenę niedostateczną, ocena ta nie podlega poprawie.
6. Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem mo­tywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniej­szym i przyszłościowym.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **WYMAGANIA EDUKACYJNE** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO dla KLASY IV** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nr. | | | | | Temat lekcji | | | | | Ocena celująca | | | | | | | | | | Ocena bardzo dobra | | | | | | | | Ocena dobra | | | | | | Ocena dostateczna | | | | | | Ocena dopuszczająca | | | | | |
|
| **SEMESTR I** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Obszary aktywności ucznia - UMIEJĘTNOŚCI | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | Koszykówka - kozłowanie piłki slalomem | | | | | swobodne kozłowanie prawą i lewą ręką ze zmianą ręki, kierunku i prędkości kozłowania oraz wplatanie w kozłowanie elementów dodatkowych takich jak np.: zmiana ręki kozłem między nogami, za plecami czy obrót wokół własnej osi | | | | | | | | | | opanowanie techniki kozłowania prawą i lewą ręką w stopniu pozwalającym na zmianę ręki, kierunku oraz prędkości kozłowania; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | | | |
| 2. | | | | | Koszykówka - gra szkolna | | | | | umiejętność wykorzystania poznanych elementów techniki w grze szkolnej | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania, lekceważenie drużyny | | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | Siatkówka - odbicia sposobem górnym | | | | | wykonanie 10 – ciu odbić w kole o promieniu 2 metrów na zmianę sposobem górnym | | | | | | | | | | opanowanie techniki w stopniu pozwalającym na odbijanie pili samodzielnie lub z partnerem, ocena uzależniona jest od dokładności odbić oraz ich ilości | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | | | |
| 4. | | | | | Siatkówka - gra szkolna | | | | | umiejętność wykorzystania poznanych elementów techniki w grze szkolnej | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania, lekceważenie drużyny | | | | | | | | | | | |
| 5. | | | | | Piłka ręczna - podanie i chwyt piłki | | | | | opanowanie podania i chwytu piłki w stopniu umożliwiającym swobodne wykonanie, pozwalające na dokonywanie wyboru co do sposobu i rodzaju jego wykonania | | | | | | | | | | opanowanie techniki w stopniu pozwalającym na wykonanie podania i chwytu piłki z partnerem, ocena uzależniona jest od dokładności podania i chwytu oraz swobody ich wykonania | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | | | |
| 6. | | | | | Piłka ręczna - gra szkolna | | | | | umiejętność wykorzystania poznanych elementów techniki w grze szkolnej | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania, lekceważenie drużyny | | | | | | | | | | | |
| 7. | | | | | Piłka nożna - prowadzenie | | | | | opanowanie prowadzenia w stopniu umożliwiającym swobodne wykonanie, pozwalające na dokonywanie wyboru co do sposobu i rodzaju jego wykonania | | | | | | | | | | opanowanie techniki w stopniu pozwalającym na wykonanie podania i przyjęcia piłki z partnerem, ocena uzależniona jest od dokładności podania i przyjęcia oraz swobody ich wykonania | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | | | |
| 8. | | | | | Piłka nożna - gra szkolna | | | | | umiejętność wykorzystania poznanych elementów techniki w grze szkolnej | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania, lekceważenie drużyny | | | | | | | | | | | |
| 9. | | | | | Gimnastyka - przewrót w przód | | | | | opanowanie przewrotu w stopniu pozwalającym na wykonanie go w sposób swobodny i powtarzalny | | | | | | | | | | opanowanie techniki w stopniu pozwalającym na wykonanie przewrotu w przód, ocena uzależniona jest od dokładności oraz swobody wykonania | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | | | |
| 10. | | | | | Motoryczność - ocena prób dokonana będzie w oparciu o tabele wyników | | | | | CHŁ | | | | | DZ | | | | | CHŁ | | | | | DZ | | | CHŁ | | | | | DZ | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania | | | | | | | | | | | |
| a) bieg na 50 m | | | | | > 6,8 | | | | | > 7,3 | | | | | 6,9 - 8,7 | | | | | 7,4 - 8,8 | | | 8,7 < | | | | | 8,9 < |
| b) skok w dal z miejsca | | | | | > 209 | | | | | > 201 | | | | | 208 - 170 | | | | | 200 - 162 | | | 169 < | | | | | 163 < |
| c) skłony z leżenia | | | | | > 38 | | | | | > 36 | | | | | 37 - 32 | | | | | 35 - 26 | | | 31 < | | | | | 25 < |
| d) skłon tułowia w dół | | | | | > 21 | | | | | > 22 | | | | | 20 - 8 | | | | | 21 - 10 | | | 7 < | | | | | 9 < |
| Obszary aktywności ucznia - WIADOMOŚCI | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | Wiadomości - ocena dokonana będzie w oparciu o odpowiedzi ustne lub testy pisemne | | | | | a) rozumienie poleceń nauczyciela, posługiwanie się prawidłowym słownictwem i nazewnictwem występującym w przedmiocie; b) poznanie prawidłowego układu lekcji i umiejętności opisania lub zademonstrowania ćwiczeń części wstępnej lekcji; c) poznanie techniki i podstawowych przepisów poszczególnych gier sportowych; d) zasady higieny codziennej i podczas uprawiania sportu; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Obszary aktywności ucznia - POSTAWA I STOSUNEK DO PRZEDMIOTU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | |  | | | | | a) posiadanie stroju sportowego na lekcjach wychowania fizycznego; b) czynny udział i zaangażowanie w czasie lekcji; c) udział w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych; d) udział w zawodach szkolnych i pozaszkolnych; e) przynależność i uczestnictwo w zajęciach organizowanych w ramach klubów sportowych , UKS – ów lub innych organizacji sportowych; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | |  |  | | | | | |  | | | | | |
| **SEMESTR II** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Obszary aktywności ucznia - UMIEJĘTNOŚCI | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | Koszykówka - rzut do kosza z miejsca | | | | | opanowanie techniki rzutu jedną lub oburącz z miejsca w stopniu pozwalającym na swobodne wykonanie w/w elementu, ocena uzależniona jest od stopnia popełnionych błędów i celności rzutu | | | | | | | | | | opanowanie techniki obydwóch rzutów w stopniu pozwalającym na wykonanie ich prawą i lewą ręką | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | | | |
| 2. | | | | | Koszykówka - gra szkolna | | | | | umiejętność wykorzystania poznanych elementów techniki w grze szkolnej | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania, lekceważenie drużyny | | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | Siatkówka - odbicia sposobem górnym | | | | | wykonanie 10 – ciu odbić w kole o promieniu 2 metrów na zmianę sposobem górnym | | | | | | | | | | opanowanie techniki w stopniu pozwalającym na odbijanie pili samodzielnie lub z partnerem, ocena uzależniona jest od dokładności odbić oraz ich ilości | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | | | |
| 4. | | | | | Siatkówka - gra szkolna | | | | | umiejętność wykorzystania poznanych elementów techniki w grze szkolnej | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania, lekceważenie drużyny | | | | | | | | | | | |
| 5. | | | | | Piłka ręczna - rzut do bramki z miejsca | | | | | opanowanie rzutu z miejsca do bramki i umiejętność kierowania rzucaną piłką | | | | | | | | | | opanowanie techniki rzutu z miejsca, ocena zależna jest od ilości błędów technicznych popełnionych podczas wykonania rzutu oraz poziomu umiejętności świadomego kierowania piłką | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | | | |
| 6. | | | | | Piłka ręczna - gra szkolna | | | | | umiejętność wykorzystania poznanych elementów techniki w grze szkolnej | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania, lekceważenie drużyny | | | | | | | | | | | |
| 7. | | | | | Piłka nożna - strzał do bramki z piłki stojącej | | | | | opanowanie strzału do bramki z piłki stojącej i umiejętność kierowania piłką | | | | | | | | | | opanowanie techniki strzału do bramki z piłki stojącej, ocena zależna jest od ilości błędów technicznych popełnionych podczas wykonania strzału oraz poziomu umiejętności świadomego kierowania piłką | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | | | |
| 8. | | | | | Piłka nożna - gra szkolna | | | | | umiejętność wykorzystania poznanych elementów techniki w grze szkolnej | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania, lekceważenie drużyny | | | | | | | | | | | |
| 9. | | | | | Gimnastyka - wykonanie dowolny układ gimnastyczny | | | | | prawidłowe i bezbłędne wykonanie wymyślonego i zaplanowanego samodzielnieukładu 10 ćwiczeń gimnastycznych | | | | | | | | | | wykonanie wymyślonego i zaplanowanego samodzielnie lub przy pomocy nauczyciela układu ćwiczeń gimnastycznych z różną ilością błędów technicznych | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | | | |
| 10. | | | | | Motoryczność - ocena prób dokonana będzie w oparciu o tabele wyników | | | | | CHŁ | | | | | DZ | | | | | CHŁ | | | | | DZ | | | CHŁ | | | | | DZ | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania | | | | | | | | | | | |
| a) bieg na 50 m | | | | | > 6,8 | | | | | > 7,3 | | | | | 6,9 - 8,7 | | | | | 7,4 - 8,8 | | | 8,7 < | | | | | 8,9 < |
| b) skok w dal z miejsca | | | | | > 209 | | | | | > 201 | | | | | 208 - 170 | | | | | 200 - 162 | | | 169 < | | | | | 163 < |
| c) skłony z leżenia | | | | | > 38 | | | | | > 36 | | | | | 37 - 32 | | | | | 35 - 26 | | | 31 < | | | | | 25 < |
| d) skłon tułowia w dół | | | | | > 21 | | | | | > 22 | | | | | 20 - 8 | | | | | 21 - 10 | | | 7 < | | | | | 9 < |
| Obszary aktywności ucznia - WIADOMOŚCI | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | Wiadomości - ocena dokonana będzie w oparciu o odpowiedzi ustne lub testy pisemne | | | | | a) rozumienie poleceń nauczyciela, posługiwanie się prawidłowym słownictwem i nazewnictwem występującym w przedmiocie; b) poznanie prawidłowego układu lekcji i umiejętności opisania lub zademonstrowania ćwiczeń części wstępnej lekcji; c) poznanie techniki i podstawowych przepisów poszczególnych gier sportowych; d) zasady higieny codziennej i podczas uprawiania sportu; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Obszary aktywności ucznia - POSTAWA I STOSUNEK DO PRZEDMIOTU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | |  | | | | | a) posiadanie stroju sportowego na lekcjach wychowania fizycznego; b) czynny udział i zaangażowanie w czasie lekcji; c) udział w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych; d) udział w zawodach szkolnych i pozaszkolnych; e) przynależność i uczestnictwo w zajęciach organizowanych w ramach klubów sportowych , UKS – ów lub innych organizacji sportowych; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **WYMAGANIA EDUKACYJNE** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO dla KLASY V** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nr. | | | | Temat lekcji | | | | | Ocena celująca | | | | | | | | | | Ocena bardzo dobra | | | | | | | | | | Ocena dobra | | | | | | | | Ocena dostateczna | | | | Ocena dopuszczająca | | | |
|
| **SEMESTR I** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Obszary aktywności ucznia - UMIEJĘTNOŚCI | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | Koszykówka - kozłowanie piłki slalomem | | | | | swobodne kozłowanie prawą i lewą ręką ze zmianą ręki, kierunku i prędkości kozłowania oraz wplatanie w kozłowanie elementów dodatkowych takich jak np.: zmiana ręki kozłem między nogami, za plecami czy obrót wokół własnej osi | | | | | | | | | | opanowanie techniki kozłowania prawą i lewą ręką w stopniu pozwalającym na zmianę ręki, kierunku oraz prędkości kozłowania; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | |
| 2. | | | | Koszykówka - gra szkolna | | | | | umiejętność wykorzystania poznanych elementów techniki w grze szkolnej | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania, lekceważenie drużyny | | | | | | | |
| 3. | | | | Siatkówka - odbicia sposobem górnym i dolnym | | | | | wykonanie 10 – ciu odbić w kole o promieniu 2 metrów na zmianę sposobem górnym i dolnym | | | | | | | | | | opanowanie techniki w stopniu pozwalającym na odbijanie pili samodzielnie lub z partnerem, ocena uzależniona jest od dokładności odbić oraz ich ilości | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | |
| 4. | | | | Siatkówka - gra szkolna | | | | | umiejętność wykorzystania poznanych elementów techniki w grze szkolnej | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania, lekceważenie drużyny | | | | | | | |
| 5. | | | | Piłka ręczna - podanie i chwyt piłki | | | | | opanowanie podania i chwytu piłki w stopniu umożliwiającym swobodne wykonanie, pozwalające na dokonywanie wyboru co do sposobu i rodzaju jego wykonania | | | | | | | | | | opanowanie techniki w stopniu pozwalającym na wykonanie podania i chwytu piłki z partnerem, ocena uzależniona jest od dokładności podania i chwytu oraz swobody ich wykonania | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | |
| 6. | | | | Piłka ręczna - gra szkolna | | | | | umiejętność wykorzystania poznanych elementów techniki w grze szkolnej | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania, lekceważenie drużyny | | | | | | | |
| 7. | | | | Piłka nożna - prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku | | | | | opanowanie prowadzenia piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku w stopniu umożliwiającym swobodne wykonanie, pozwalające na dokonywanie wyboru co do sposobu i rodzaju jego wykonania | | | | | | | | | | opanowanie techniki w stopniu pozwalającym na wykonanie prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, ocena uzależniona jest od dokładności podania i przyjęcia oraz swobody ich wykonania | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | |
| 8. | | | | Piłka nożna - gra szkolna | | | | | umiejętność wykorzystania poznanych elementów techniki w grze szkolnej | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania, lekceważenie drużyny | | | | | | | |
| 9. | | | | Gimnastyka - przewrót w przód i tył | | | | | opanowanie obu przewrotów w stopniu pozwalającym na wykonanie ich łączonymi | | | | | | | | | | opanowanie techniki w stopniu pozwalającym na wykonanie przewrotu w przód lub tył, ocena uzależniona jest od dokładności oraz swobody wykonania | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | |
| 10. | | | | Motoryczność - ocena prób dokonana będzie w oparciu o tabele wyników | | | | | CHŁ | | | | | DZ | | | | | CHŁ | | | | | DZ | | | | | CHŁ | | | | DZ | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania | | | | | | | |
| a) bieg na 50 m | | | | | > 6,6 | | | | | > 7,1 | | | | | 6,5 - 8,3 | | | | | 7,2 - 8,6 | | | | | 8,2 < | | | | 8,7 < | | | |
| b) skok w dal z miejsca | | | | | > 213 | | | | | > 212 | | | | | 212 - 178 | | | | | 211 - 170 | | | | | 177 < | | | | 169 < | | | |
| c) skłony z leżenia | | | | | > 39 | | | | | > 37 | | | | | 38 - 32 | | | | | 36 - 27 | | | | | 31 < | | | | 26 < | | | |
| d) skłon tułowia w dół | | | | | > 21 | | | | | > 23 | | | | | 20 - 8 | | | | | 22 - 11 | | | | | 7 < | | | | 10 < | | | |
| e) rzut piłką lekarską 3 kg tyłem | | | | | > 5,60 | | | | | > 4,90 | | | | | 5,50 - 4,80 | | | | | 4,80 - 4,20 | | | | | 4,70 < | | | | 4,10 < | | | |
| Obszary aktywności ucznia - WIADOMOŚCI | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | Wiadomości - ocena dokonana będzie w oparciu o odpowiedzi ustne lub testy pisemne | | | | | a) rozumienie poleceń nauczyciela, posługiwanie się prawidłowym słownictwem i nazewnictwem występującym w przedmiocie; b) poznanie prawidłowego układu lekcji i umiejętności opisania lub zademonstrowania ćwiczeń części wstępnej lekcji; c) poznanie techniki i podstawowych przepisów poszczególnych gier sportowych; d) zasady higieny codziennej i podczas uprawiania sportu; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Obszary aktywności ucznia - POSTAWA I STOSUNEK DO PRZEDMIOTU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | |  | | | | | a) posiadanie stroju sportowego na lekcjach wychowania fizycznego; b) czynny udział i zaangażowanie w czasie lekcji; c) udział w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych; d) udział w zawodach szkolnych i pozaszkolnych; e) przynależność i uczestnictwo w zajęciach organizowanych w ramach klubów sportowych , UKS – ów lub innych organizacji sportowych; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |
| **SEMESTR II** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Obszary aktywności ucznia - UMIEJĘTNOŚCI | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | Koszykówka - rzut do kosza z biegu i z miejsca | | | | | opanowanie techniki rzutu jedną lub oburącz z miejsca lub wyskoku w stopniu pozwalającym na swobodne wykonanie w/w elementu, ocena uzależniona jest od stopnia popełnionych błędów i celności rzutu | | | | | | | | | | opanowanie techniki obydwóch rzutów w stopniu pozwalającym na wykonanie ich prawą i lewą ręką | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | |
| 2. | | | | Koszykówka - gra szkolna | | | | | umiejętność wykorzystania poznanych elementów techniki w grze szkolnej | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania, lekceważenie drużyny | | | | | | | |
| 3. | | | | Siatkówka - zagrywka sposobem dolnym i górnym | | | | | opanowanie zagrywki sposobem dolnym oraz tenisowej i umiejętność kierowania nimi | | | | | | | | | | opanowanie techniki zagrywki sposobem dolnym lub tenisowej, ocena zależna jest od ilości błędów technicznych popełnionych podczas wykonania zagrywki oraz poziomu umiejętności świadomego kierowania zagrywką | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | |
| 4. | | | | Siatkówka - gra szkolna | | | | | umiejętność wykorzystania poznanych elementów techniki w grze szkolnej | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania, lekceważenie drużyny | | | | | | | |
| 5. | | | | Piłka ręczna - rzut z biegu lub wyskoku | | | | | opanowanie rzutu bieżnego oraz z wyskoku i umiejętność kierowania rzucaną piłką | | | | | | | | | | opanowanie techniki rzutu z bieżnego lub z wyskoku, ocena zależna jest od ilości błędów technicznych popełnionych podczas wykonania rzutu oraz poziomu umiejętności świadomego kierowania piłką | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | |
| 6. | | | | Piłka ręcza - gra szkolna | | | | | umiejętność wykorzystania poznanych elementów techniki w grze szkolnej | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania, lekceważenie drużyny | | | | | | | |
| 7. | | | | Piłka nożna - strzał do bramki z piłki stojącej lub będącej w ruchu | | | | | opanowanie strzału do bramki z piłki stojącej oraz będącej w ruchu i umiejętność kierowania piłką | | | | | | | | | | opanowanie techniki strzału do bramki z piłki stojącej lub będącej w ruchu, ocena zależna jest od ilości błędów technicznych popełnionych podczas wykonania strzału oraz poziomu umiejętności świadomego kierowania piłką | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | |
| 8. | | | | Piłka nożna - gra szkolna | | | | | umiejętność wykorzystania poznanych elementów techniki w grze szkolnej | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania, lekceważenie drużyny | | | | | | | |
| 9. | | | | Gimnastyka - skok przez przyrząd | | | | | prawidłowe i bezbłędne wykonanie przeskoku przez przyrząd z rozbiegu z zaznaczeniem fazy lotu do przyrządu | | | | | | | | | | wykonanie przeskoku przez kozła z rozbiegu z różną ilością błędów technicznych | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | |
| 10. | | | | Motoryczność - ocena prób dokonana będzie w oparciu o tabele wyników | | | | | CHŁ | | | | | DZ | | | | | CHŁ | | | | | DZ | | | | | CHŁ | | | | DZ | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania | | | | | | | |
| a) bieg na 50 m | | | | | > 6,6 | | | | | > 7,1 | | | | | 6,5 - 8,3 | | | | | 7,2 - 8,6 | | | | | 8,2 < | | | | 8,7 < | | | |
| b) skok w dal z miejsca | | | | | > 213 | | | | | > 212 | | | | | 212 - 178 | | | | | 211 - 170 | | | | | 177 < | | | | 169 < | | | |
| c) skłony z leżenia | | | | | > 39 | | | | | > 37 | | | | | 38 - 32 | | | | | 36 - 27 | | | | | 31 < | | | | 26 < | | | |
| d) skłon tułowia w dół | | | | | > 21 | | | | | > 23 | | | | | 20 - 8 | | | | | 22 - 11 | | | | | 7 < | | | | 10 < | | | |
| e) rzut piłką lekarską 3 kg tyłem | | | | | > 5,60 | | | | | > 4,90 | | | | | 5,50 - 4,80 | | | | | 4,80 - 4,20 | | | | | 4,70 < | | | | 4,10 < | | | |
| Obszary aktywności ucznia - WIADOMOŚCI | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | Wiadomości - ocena dokonana będzie w oparciu o odpowiedzi ustne lub testy pisemne | | | | | a) rozumienie poleceń nauczyciela, posługiwanie się prawidłowym słownictwem i nazewnictwem występującym w przedmiocie; b) poznanie prawidłowego układu lekcji i umiejętności opisania lub zademonstrowania ćwiczeń części wstępnej lekcji; c) poznanie techniki i podstawowych przepisów poszczególnych gier sportowych; d) zasady higieny codziennej i podczas uprawiania sportu; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Obszary aktywności ucznia - POSTAWA I STOSUNEK DO PRZEDMIOTU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | |  | | | | | a) posiadanie stroju sportowego na lekcjach wychowania fizycznego; b) czynny udział i zaangażowanie w czasie lekcji; c) udział w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych; d) udział w zawodach szkolnych i pozaszkolnych; e) przynależność i uczestnictwo w zajęciach organizowanych w ramach klubów sportowych , UKS – ów lub innych organizacji sportowych; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **WYMAGANIA EDUKACYJNE** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO dla KLASY VI** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nr. | | | Temat lekcji | | | | | Ocena celująca | | | | | | | | | | Ocena bardzo dobra | | | | | | | | | | Ocena dobra | | | | | | | | Ocena dostateczna | | | | Ocena dopuszczająca | | | |
|
| **SEMESTR I** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Obszary aktywności ucznia - UMIEJĘTNOŚCI | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | Koszykówka - kozłowanie piłki slalomem | | | | | swobodne kozłowanie prawą i lewą ręką ze zmianą ręki, kierunku i prędkości kozłowania oraz wplatanie w kozłowanie elementów dodatkowych takich jak np.: zmiana ręki kozłem między nogami, za plecami czy obrót wokół własnej osi | | | | | | | | | | opanowanie techniki kozłowania prawą i lewą ręką w stopniu pozwalającym na zmianę ręki, kierunku oraz prędkości kozłowania; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | |
| 2. | | | Koszykówka - gra szkolna | | | | | umiejętność wykorzystania poznanych elementów techniki w grze szkolnej | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania, lekceważenie drużyny | | | | | | | |
| 3. | | | Siatkówka - odbicia sposobem górnym i dolnym | | | | | wykonanie 10 – ciu odbić w kole o promieniu 2 metrów na zmianę sposobem górnym i dolnym | | | | | | | | | | opanowanie techniki w stopniu pozwalającym na odbijanie pili samodzielnie lub z partnerem, ocena uzależniona jest od dokładności odbić oraz ich ilości | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | |
| 4. | | | Siatkówka - gra szkolna | | | | | umiejętność wykorzystania poznanych elementów techniki w grze szkolnej | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania, lekceważenie drużyny | | | | | | | |
| 5. | | | Piłka ręczna - podanie i chwyt piłki | | | | | opanowanie podania i chwytu piłki w stopniu umożliwiającym swobodne wykonanie, pozwalające na dokonywanie wyboru co do sposobu i rodzaju jego wykonania | | | | | | | | | | opanowanie techniki w stopniu pozwalającym na wykonanie podania i chwytu piłki z partnerem, ocena uzależniona jest od dokładności podania i chwytu oraz swobody ich wykonania | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | |
| 6. | | | Piłka ręczna - gra szkolna | | | | | umiejętność wykorzystania poznanych elementów techniki w grze szkolnej | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania, lekceważenie drużyny | | | | | | | |
| 7. | | | Piłka nożna - prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku | | | | | opanowanie prowadzenia piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku w stopniu umożliwiającym swobodne wykonanie, pozwalające na dokonywanie wyboru co do sposobu i rodzaju jego wykonania | | | | | | | | | | opanowanie techniki w stopniu pozwalającym na wykonanie prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, ocena uzależniona jest od dokładności podania i przyjęcia oraz swobody ich wykonania | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | |
| 8. | | | Piłka nożna - gra szkolna | | | | | umiejętność wykorzystania poznanych elementów techniki w grze szkolnej | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania, lekceważenie drużyny | | | | | | | |
| 9. | | | Gimnastyka - przewrót w przód i tył | | | | | opanowanie obu przewrotów w stopniu pozwalającym na wykonanie ich łączonymi | | | | | | | | | | opanowanie techniki w stopniu pozwalającym na wykonanie przewrotu w przód lub tył, ocena uzależniona jest od dokładności oraz swobody wykonania | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | |
| 10. | | | Motoryczność - ocena prób dokonana będzie w oparciu o tabele wyników | | | | | CHŁ | | | | | DZ | | | | | CHŁ | | | | | DZ | | | | | CHŁ | | | | DZ | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania | | | | | | | |
| a) bieg na 50 m | | | | | > 6,3 | | | | | > 6,8 | | | | | 6,4 - 8,0 | | | | | 6,9 - 8,3 | | | | | 7,9 < | | | | 8,4 < | | | |
| b) skok w dal z miejsca | | | | | > 227 | | | | | > 221 | | | | | 226 - 188 | | | | | 220 - 179 | | | | | 179 < | | | | 178 < | | | |
| c) skłony z leżenia | | | | | > 40 | | | | | > 37 | | | | | 39 - 30 | | | | | 36 - 27 | | | | | 29 < | | | | 26 < | | | |
| d) skłon tułowia w dół | | | | | > 21 | | | | | > 23 | | | | | 20 - 8 | | | | | 22 - 13 | | | | | 7 < | | | | 12 < | | | |
| e) rzut piłką lekarską 3 kg tyłem | | | | | > 6,70 | | | | | > 5,50 | | | | | 6,60 - 5,60 | | | | | 5,40 - 4,90 | | | | | 5,50 < | | | | 4,80 < | | | |
| Obszary aktywności ucznia - WIADOMOŚCI | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | Wiadomości - ocena dokonana będzie w oparciu o odpowiedzi ustne lub testy pisemne | | | | | a) rozumienie poleceń nauczyciela, posługiwanie się prawidłowym słownictwem i nazewnictwem występującym w przedmiocie; b) poznanie prawidłowego układu lekcji i umiejętności opisania lub zademonstrowania ćwiczeń części wstępnej lekcji; c) poznanie techniki i podstawowych przepisów poszczególnych gier sportowych; d) zasady higieny codziennej i podczas uprawiania sportu; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Obszary aktywności ucznia - POSTAWA I STOSUNEK DO PRZEDMIOTU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | |  | | | | | a) posiadanie stroju sportowego na lekcjach wychowania fizycznego; b) czynny udział i zaangażowanie w czasie lekcji; c) udział w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych; d) udział w zawodach szkolnych i pozaszkolnych; e) przynależność i uczestnictwo w zajęciach organizowanych w ramach klubów sportowych , UKS – ów lub innych organizacji sportowych; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |
| **SEMESTR II** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Obszary aktywności ucznia - UMIEJĘTNOŚCI | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | Koszykówka - rzut do kosza z biegu i z miejsca | | | | | opanowanie techniki rzutu jedną lub oburącz z miejsca lub wyskoku w stopniu pozwalającym na swobodne wykonanie w/w elementu, ocena uzależniona jest od stopnia popełnionych błędów i celności rzutu | | | | | | | | | | opanowanie techniki obydwóch rzutów w stopniu pozwalającym na wykonanie ich prawą i lewą ręką | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | |
| 2. | | | Koszykówka - gra szkolna | | | | | umiejętność wykorzystania poznanych elementów techniki w grze szkolnej | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania, lekceważenie drużyny | | | | | | | |
| 3. | | | Siatkówka - zagrywka sposobem dolnym i górnym | | | | | opanowanie zagrywki sposobem dolnym oraz tenisowej i umiejętność kierowania nimi | | | | | | | | | | opanowanie techniki zagrywki sposobem dolnym lub tenisowej, ocena zależna jest od ilości błędów technicznych popełnionych podczas wykonania zagrywki oraz poziomu umiejętności świadomego kierowania zagrywką | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | |
| 4. | | | Siatkówka - gra szkolna | | | | | umiejętność wykorzystania poznanych elementów techniki w grze szkolnej | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania, lekceważenie drużyny | | | | | | | |
| 5. | | | Piłka ręczna - rzut z biegu lub wyskoku | | | | | opanowanie rzutu bieżnego oraz z wyskoku i umiejętność kierowania rzucaną piłką | | | | | | | | | | opanowanie techniki rzutu z bieżnego lub z wyskoku, ocena zależna jest od ilości błędów technicznych popełnionych podczas wykonania rzutu oraz poziomu umiejętności świadomego kierowania piłką | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | |
| 6. | | | Piłka ręczna - gra szkolna | | | | | umiejętność wykorzystania poznanych elementów techniki w grze szkolnej | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania, lekceważenie drużyny | | | | | | | |
| 7. | | | Piłka nożna - strzał do bramki z piłki stojącej lub będącej w ruchu | | | | | opanowanie strzału do bramki z piłki stojącej oraz będącej w ruchu i umiejętność kierowania piłką | | | | | | | | | | opanowanie techniki strzału do bramki z piłki stojącej lub będącej w ruchu, ocena zależna jest od ilości błędów technicznych popełnionych podczas wykonania strzału oraz poziomu umiejętności świadomego kierowania piłką | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | |
| 8. | | | Piłka nożna - gra szkolna | | | | | umiejętność wykorzystania poznanych elementów techniki w grze szkolnej | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania, lekceważenie drużyny | | | | | | | |
| 9. | | | Gimnastyka - skok przez przyrząd | | | | | prawidłowe i bezbłędne wykonanie przeskoku przez przyrząd z rozbiegu z zaznaczeniem fazy lotu do przyrządu | | | | | | | | | | wykonanie przeskoku przez kozła z rozbiegu z różną ilością błędów technicznych | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | |
| 10. | | | Motoryczność - ocena prób dokonana będzie w oparciu o tabele wyników | | | | | CHŁ | | | | | DZ | | | | | CHŁ | | | | | DZ | | | | | CHŁ | | | | DZ | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania | | | | | | | |
| a) bieg na 50 m | | | | | > 6,3 | | | | | > 6,8 | | | | | 6,4 - 8,0 | | | | | 6,9 - 8,3 | | | | | 7,9 < | | | | 8,4 < | | | |
| b) skok w dal z miejsca | | | | | > 227 | | | | | > 221 | | | | | 226 - 188 | | | | | 220 - 179 | | | | | 179 < | | | | 178 < | | | |
| c) skłony z leżenia | | | | | > 40 | | | | | > 37 | | | | | 39 - 30 | | | | | 36 - 27 | | | | | 29 < | | | | 26 < | | | |
| d) skłon tułowia w dół | | | | | > 21 | | | | | > 23 | | | | | 20 - 8 | | | | | 22 - 13 | | | | | 7 < | | | | 12 < | | | |
| e) rzut piłką lekarską 3 kg tyłem | | | | | > 6,70 | | | | | > 5,50 | | | | | 6,60 - 5,60 | | | | | 5,40 - 4,90 | | | | | 5,50 < | | | | 4,80 < | | | |
| Obszary aktywności ucznia - WIADOMOŚCI | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | Wiadomości - ocena dokonana będzie w oparciu o odpowiedzi ustne lub testy pisemne | | | | | a) rozumienie poleceń nauczyciela, posługiwanie się prawidłowym słownictwem i nazewnictwem występującym w przedmiocie; b) poznanie prawidłowego układu lekcji i umiejętności opisania lub zademonstrowania ćwiczeń części wstępnej lekcji; c) poznanie techniki i podstawowych przepisów poszczególnych gier sportowych; d) zasady higieny codziennej i podczas uprawiania sportu; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Obszary aktywności ucznia - POSTAWA I STOSUNEK DO PRZEDMIOTU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | |  | | | | | a) posiadanie stroju sportowego na lekcjach wychowania fizycznego; b) czynny udział i zaangażowanie w czasie lekcji; c) udział w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych; d) udział w zawodach szkolnych i pozaszkolnych; e) przynależność i uczestnictwo w zajęciach organizowanych w ramach klubów sportowych , UKS – ów lub innych organizacji sportowych; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **WYMAGANIA EDUKACYJNE** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO dla KLASY VII** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nr. | | Temat lekcji | | | | | Ocena celująca | | | | | | | | | | Ocena bardzo dobra | | | | | | | | | | Ocena dobra | | | | | | | | Ocena dostateczna | | | | Ocena dopuszczająca | | | |
|
| **SEMESTR I** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Obszary aktywności ucznia - UMIEJĘTNOŚCI | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Koszykówka - kozłowanie piłki slalomem | | | | | swobodne kozłowanie prawą i lewą ręką ze zmianą ręki, kierunku i prędkości kozłowania oraz wplatanie w kozłowanie elementów dodatkowych takich jak np.: zmiana ręki kozłem między nogami, za plecami czy obrót wokół własnej osi | | | | | | | | | | opanowanie techniki kozłowania prawą i lewą ręką w stopniu pozwalającym na zmianę ręki, kierunku oraz prędkości kozłowania; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | |
| 2. | | Koszykówka - gra szkolna | | | | | umiejętność wykorzystania poznanych elementów techniki w grze szkolnej | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania, lekceważenie drużyny | | | | | | | |
| 3. | | Siatkówka - odbicia sposobem górnym i dolnym | | | | | wykonanie 10 – ciu odbić w kole o promieniu 2 metrów na zmianę sposobem górnym i dolnym | | | | | | | | | | opanowanie techniki w stopniu pozwalającym na odbijanie pili samodzielnie lub z partnerem, ocena uzależniona jest od dokładności odbić oraz ich ilości | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | |
| 4. | | Siatkówka - gra szkolna | | | | | umiejętność wykorzystania poznanych elementów techniki w grze szkolnej | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania, lekceważenie drużyny | | | | | | | |
| 5. | | Piłka ręczna - podanie i chwyt piłki | | | | | opanowanie podania i chwytu piłki w stopniu umożliwiającym swobodne wykonanie, pozwalające na dokonywanie wyboru co do sposobu i rodzaju jego wykonania | | | | | | | | | | opanowanie techniki w stopniu pozwalającym na wykonanie podania i chwytu piłki z partnerem, ocena uzależniona jest od dokładności podania i chwytu oraz swobody ich wykonania | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | |
| 6. | | Piłka ręczna - gra szkolna | | | | | umiejętność wykorzystania poznanych elementów techniki w grze szkolnej | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania, lekceważenie drużyny | | | | | | | |
| 7. | | Piłka nożna - podanie i przyjęcie piłki | | | | | opanowanie podania i przyjęcia piłki w stopniu umożliwiającym swobodne wykonanie, pozwalające na dokonywanie wyboru co do sposobu i rodzaju jego wykonania | | | | | | | | | | opanowanie techniki w stopniu pozwalającym na wykonanie podania i przyjęcia piłki z partnerem, ocena uzależniona jest od dokładności podania i przyjęcia oraz swobody ich wykonania | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | |
| 8. | | Piłka nożna - gra szkolna | | | | | umiejętność wykorzystania poznanych elementów techniki w grze szkolnej | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania, lekceważenie drużyny | | | | | | | |
| 9. | | Gimnastyka - przewrót w przód i tył | | | | | opanowanie obu przewrotów w stopniu pozwalającym na wykonanie ich łączonymi | | | | | | | | | | opanowanie techniki w stopniu pozwalającym na wykonanie przewrotu w przód lub tył, ocena uzależniona jest od dokładności oraz swobody wykonania | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | |
| 10. | | Motoryczność - ocena prób dokonana będzie w oparciu o tabele wyników | | | | | CHŁ | | | | | DZ | | | | | CHŁ | | | | | DZ | | | | | CHŁ | | | | DZ | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania | | | | | | | |
| a) bieg na 50 m | | | | | > 6,2 | | | | | > 6,9 | | | | | 6,3 - 7,6 | | | | | 7,0 - 8,1 | | | | | 7,,7 < | | | | 8,2 < | | | |
| b) skok w dal z miejsca | | | | | > 244 | | | | | > 225 | | | | | 243 - 202 | | | | | 224 - 185 | | | | | 201 < | | | | 184 < | | | |
| c) skłony z leżenia | | | | | > 38 | | | | | > 38 | | | | | 37 - 31 | | | | | 37 - 28 | | | | | 30 < | | | | 27 < | | | |
| d) skłon tułowia w dół | | | | | > 24 | | | | | > 24 | | | | | 23 - 10 | | | | | 23 - 14 | | | | | 9 < | | | | 13 < | | | |
| e) rzut piłką lekarską 3 kg tyłem | | | | | > 8,20 | | | | | > 6,80 | | | | | 8,10 - 7,40 | | | | | 6,70 - 6,10 | | | | | 7,30 < | | | | 6,00 < | | | |
| Obszary aktywności ucznia - WIADOMOŚCI | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Wiadomości - ocena dokonana będzie w oparciu o odpowiedzi ustne lub testy pisemne | | | | | a) rozumienie poleceń nauczyciela, posługiwanie się prawidłowym słownictwem i nazewnictwem występującym w przedmiocie; b) poznanie prawidłowego układu lekcji i umiejętności opisania lub zademonstrowania ćwiczeń części wstępnej lekcji; c) poznanie techniki i podstawowych przepisów poszczególnych gier sportowych; d) zasady higieny codziennej i podczas uprawiania sportu; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Obszary aktywności ucznia - POSTAWA I STOSUNEK DO PRZEDMIOTU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | |  | | | | | a) posiadanie stroju sportowego na lekcjach wychowania fizycznego; b) czynny udział i zaangażowanie w czasie lekcji; c) udział w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych; d) udział w zawodach szkolnych i pozaszkolnych; e) przynależność i uczestnictwo w zajęciach organizowanych w ramach klubów sportowych , UKS – ów lub innych organizacji sportowych; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |
| **SEMESTR II** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Obszary aktywności ucznia - UMIEJĘTNOŚCI | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Koszykówka - rzut do kosza z biegu i z miejsca | | | | | opanowanie techniki rzutu jedną lub oburącz z miejsca lub wyskoku w stopniu pozwalającym na swobodne wykonanie w/w elementu, ocena uzależniona jest od stopnia popełnionych błędów i celności rzutu | | | | | | | | | | opanowanie techniki obydwóch rzutów w stopniu pozwalającym na wykonanie ich prawą i lewą ręką | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | |
| 2. | | Koszykówka - gra szkolna | | | | | umiejętność wykorzystania poznanych elementów techniki w grze szkolnej | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania, lekceważenie drużyny | | | | | | | |
| 3. | | Siatkówka - zagrywka sposobem dolnym i górnym | | | | | opanowanie zagrywki sposobem dolnym oraz tenisowej i umiejętność kierowania nimi | | | | | | | | | | opanowanie techniki zagrywki sposobem dolnym lub tenisowej, ocena zależna jest od ilości błędów technicznych popełnionych podczas wykonania zagrywki oraz poziomu umiejętności świadomego kierowania zagrywką | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | |
| 4. | | Siatkówka - gra szkolna | | | | | umiejętność wykorzystania poznanych elementów techniki w grze szkolnej | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania, lekceważenie drużyny | | | | | | | |
| 5. | | Piłka ręczna - rzut z biegu lub wyskoku | | | | | opanowanie rzutu bieżnego oraz z wyskoku i umiejętność kierowania rzucaną piłką | | | | | | | | | | opanowanie techniki rzutu z bieżnego lub z wyskoku, ocena zależna jest od ilości błędów technicznych popełnionych podczas wykonania rzutu oraz poziomu umiejętności świadomego kierowania piłką | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | |
| 6. | | Piłka ręcza - gra szkolna | | | | | umiejętność wykorzystania poznanych elementów techniki w grze szkolnej | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania, lekceważenie drużyny | | | | | | | |
| 7. | | Piłka nożna - strzał do bramki z piłki stojącej lub będącej w ruchu | | | | | opanowanie strzału do bramki z piłki stojącej oraz będącej w ruchu i umiejętność kierowania piłką | | | | | | | | | | opanowanie techniki strzału do bramki z piłki stojącej lub będącej w ruchu, ocena zależna jest od ilości błędów technicznych popełnionych podczas wykonania strzału oraz poziomu umiejętności świadomego kierowania piłką | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | |
| 8. | | Piłka nożna - gra szkolna | | | | | umiejętność wykorzystania poznanych elementów techniki w grze szkolnej | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania, lekceważenie drużyny | | | | | | | |
| 9. | | Gimnastyka - planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny | | | | | prawidłowe, bezbłędne i rytmiczne wykonanie dowolnego układu ćwiczeń gimnastyczny | | | | | | | | | | wykonanie dowolnego układu ćwiczeń gimnastyczny z różną ilością błędów technicznych | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | |
| 10. | | Motoryczność - ocena prób dokonana będzie w oparciu o tabele wyników | | | | | CHŁ | | | | | DZ | | | | | CHŁ | | | | | DZ | | | | | CHŁ | | | | DZ | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania | | | | | | | |
| a) bieg na 50 m | | | | | > 6,2 | | | | | > 6,9 | | | | | 6,3 - 7,6 | | | | | 7,0 - 8,1 | | | | | 7,,7 < | | | | 8,2 < | | | |
| b) skok w dal z miejsca | | | | | > 244 | | | | | > 225 | | | | | 243 - 202 | | | | | 224 - 185 | | | | | 201 < | | | | 184 < | | | |
| c) skłony z leżenia | | | | | > 38 | | | | | > 38 | | | | | 37 - 31 | | | | | 37 - 28 | | | | | 30 < | | | | 27 < | | | |
| d) skłon tułowia w dół | | | | | > 24 | | | | | > 24 | | | | | 23 - 10 | | | | | 23 - 14 | | | | | 9 < | | | | 13 < | | | |
| e) rzut piłką lekarską 3 kg tyłem | | | | | > 8,20 | | | | | > 6,80 | | | | | 8,10 - 7,40 | | | | | 6,70 - 6,10 | | | | | 7,30 < | | | | 6,00 < | | | |
| Obszary aktywności ucznia - WIADOMOŚCI | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Wiadomości - ocena dokonana będzie w oparciu o odpowiedzi ustne lub testy pisemne | | | | | a) rozumienie poleceń nauczyciela, posługiwanie się prawidłowym słownictwem i nazewnictwem występującym w przedmiocie; b) poznanie prawidłowego układu lekcji i umiejętności opisania lub zademonstrowania ćwiczeń części wstępnej lekcji; c) poznanie techniki i podstawowych przepisów poszczególnych gier sportowych; d) zasady higieny codziennej i podczas uprawiania sportu; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Obszary aktywności ucznia - POSTAWA I STOSUNEK DO PRZEDMIOTU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | |  | | | | | a) posiadanie stroju sportowego na lekcjach wychowania fizycznego; b) czynny udział i zaangażowanie w czasie lekcji; c) udział w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych; d) udział w zawodach szkolnych i pozaszkolnych; e) przynależność i uczestnictwo w zajęciach organizowanych w ramach klubów sportowych , UKS – ów lub innych organizacji sportowych; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **WYMAGANIA EDUKACYJNE** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO dla KLASY VIII** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nr. | Temat lekcji | | | | | Ocena celująca | | | | | | | | | | Ocena bardzo dobra | | | | | | | | | | Ocena dobra | | | | | | | | Ocena dostateczna | | | | Ocena dopuszczająca | | | |
|
| **SEMESTR I** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Obszary aktywności ucznia - UMIEJĘTNOŚCI | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Koszykówka - kozłowanie piłki slalomem | | | | | swobodne kozłowanie prawą i lewą ręką ze zmianą ręki, kierunku i prędkości kozłowania oraz wplatanie w kozłowanie elementów dodatkowych takich jak np.: zmiana ręki kozłem między nogami, za plecami czy obrót wokół własnej osi | | | | | | | | | | opanowanie techniki kozłowania prawą i lewą ręką w stopniu pozwalającym na zmianę ręki, kierunku oraz prędkości kozłowania; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | |
| 2. | Koszykówka - gra szkolna | | | | | umiejętność wykorzystania poznanych elementów techniki w grze szkolnej | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania, lekceważenie drużyny | | | | | | | |
| 3. | Siatkówka - odbicia sposobem górnym i dolnym | | | | | wykonanie 10 – ciu odbić w kole o promieniu 2 metrów na zmianę sposobem górnym i dolnym | | | | | | | | | | opanowanie techniki w stopniu pozwalającym na odbijanie pili samodzielnie lub z partnerem, ocena uzależniona jest od dokładności odbić oraz ich ilości | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | |
| 4. | Siatkówka - gra szkolna | | | | | umiejętność wykorzystania poznanych elementów techniki w grze szkolnej | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania, lekceważenie drużyny | | | | | | | |
| 5. | Piłka ręczna - podanie i chwyt piłki | | | | | opanowanie podania i chwytu piłki w stopniu umożliwiającym swobodne wykonanie, pozwalające na dokonywanie wyboru co do sposobu i rodzaju jego wykonania | | | | | | | | | | opanowanie techniki w stopniu pozwalającym na wykonanie podania i chwytu piłki z partnerem, ocena uzależniona jest od dokładności podania i chwytu oraz swobody ich wykonania | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | |
| 6. | Piłka ręcza - gra szkolna | | | | | umiejętność wykorzystania poznanych elementów techniki w grze szkolnej | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania, lekceważenie drużyny | | | | | | | |
| 7. | Piłka nożna - podanie i przyjęcie piłki | | | | | opanowanie podania i przyjęcia piłki w stopniu umożliwiającym swobodne wykonanie, pozwalające na dokonywanie wyboru co do sposobu i rodzaju jego wykonania | | | | | | | | | | opanowanie techniki w stopniu pozwalającym na wykonanie podania i przyjęcia piłki z partnerem, ocena uzależniona jest od dokładności podania i przyjęcia oraz swobody ich wykonania | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | |
| 8. | Piłka nożna - gra szkolna | | | | | umiejętność wykorzystania poznanych elementów techniki w grze szkolnej | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania, lekceważenie drużyny | | | | | | | |
| 9. | Gimnastyka - przewrót w przód i tył | | | | | opanowanie obu przewrotów w stopniu pozwalającym na wykonanie ich łączonymi | | | | | | | | | | opanowanie techniki w stopniu pozwalającym na wykonanie przewrotu w przód lub tył, ocena uzależniona jest od dokładności oraz swobody wykonania | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | |
| 10. | Motoryczność - ocena prób dokonana będzie w oparciu o tabele wyników | | | | | CHŁ | | | | | DZ | | | | | CHŁ | | | | | DZ | | | | | CHŁ | | | | DZ | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania | | | | | | | |
| a) bieg na 50 m (sek) | | | | | > 5,9 | | | | | > 6,7 | | | | | 5,8 - 7,3 | | | | | 6,8 - 8,0 | | | | | 7,4 < | | | | 8,1 < | | | |
| b) skok w dal z miejsca (cm) | | | | | > 261 | | | | | > 227 | | | | | 260 - 217 | | | | | 226 - 185 | | | | | 216 < | | | | 184 < | | | |
| c) skłony z leżenia w 30 sek (szt) | | | | | > 40 | | | | | > 37 | | | | | 39 - 31 | | | | | 36 - 28 | | | | | 30 < | | | | 27 < | | | |
| d) skłon tułowia w dół (cm) | | | | | > 26 | | | | | > 25 | | | | | 25 - 11 | | | | | 24 - 15 | | | | | 10 < | | | | 14 < | | | |
| e) rzut piłką lekarską 3 kg tyłem | | | | | > 9,70 | | | | | > 7,70 | | | | | 9,60 - 8,80 | | | | | 7,60 - 6,80 | | | | | 8,70 < | | | | 6,70 < | | | |
| Obszary aktywności ucznia - WIADOMOŚCI | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Wiadomości - ocena dokonana będzie w oparciu o odpowiedzi ustne lub testy pisemne | | | | | a) rozumienie poleceń nauczyciela, posługiwanie się prawidłowym słownictwem i nazewnictwem występującym w przedmiocie; b) poznanie prawidłowego układu lekcji i umiejętności opisania lub zademonstrowania ćwiczeń części wstępnej lekcji; c) poznanie techniki i podstawowych przepisów poszczególnych gier sportowych; d) zasady higieny codziennej i podczas uprawiania sportu; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Obszary aktywności ucznia - POSTAWA I STOSUNEK DO PRZEDMIOTU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. |  | | | | | a) posiadanie stroju sportowego na lekcjach wychowania fizycznego; b) czynny udział i zaangażowanie w czasie lekcji; c) udział w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych; d) udział w zawodach szkolnych i pozaszkolnych; e) przynależność i uczestnictwo w zajęciach organizowanych w ramach klubów sportowych , UKS – ów lub innych organizacji sportowych; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |
| **SEMESTR II** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Obszary aktywności ucznia - UMIEJĘTNOŚCI | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Koszykówka - rzut do kosza z biegu i z miejsca | | | | | opanowanie techniki rzutu jedną lub oburącz z miejsca lub wyskoku w stopniu pozwalającym na swobodne wykonanie w/w elementu, ocena uzależniona jest od stopnia popełnionych błędów i celności rzutu | | | | | | | | | | opanowanie techniki obydwóch rzutów w stopniu pozwalającym na wykonanie ich prawą i lewą ręką | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | |
| 2. | Koszykówka - gra szkolna | | | | | umiejętność wykorzystania poznanych elementów techniki w grze szkolnej | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania, lekceważenie drużyny | | | | | | | |
| 3. | Siatkówka - zagrywka sposobem dolnym i górnym | | | | | opanowanie zagrywki sposobem dolnym oraz tenisowej i umiejętność kierowania nimi | | | | | | | | | | opanowanie techniki zagrywki sposobem dolnym lub tenisowej, ocena zależna jest od ilości błędów technicznych popełnionych podczas wykonania zagrywki oraz poziomu umiejętności świadomego kierowania zagrywką | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | |
| 4. | Siatkówka - gra szkolna | | | | | umiejętność wykorzystania poznanych elementów techniki w grze szkolnej | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania, lekceważenie drużyny | | | | | | | |
| 5. | Piłka ręczna - rzut z biegu lub wyskoku | | | | | opanowanie rzutu bieżnego oraz z wyskoku i umiejętność kierowania rzucaną piłką | | | | | | | | | | opanowanie techniki rzutu z bieżnego lub z wyskoku, ocena zależna jest od ilości błędów technicznych popełnionych podczas wykonania rzutu oraz poziomu umiejętności świadomego kierowania piłką | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | |
| 6. | Piłka ręcza - gra szkolna | | | | | umiejętność wykorzystania poznanych elementów techniki w grze szkolnej | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania, lekceważenie drużyny | | | | | | | |
| 7. | Piłka nożna - strzał do bramki z piłki stojącej lub będącej w ruchu | | | | | opanowanie strzału do bramki z piłki stojącej oraz będącej w ruchu i umiejętność kierowania piłką | | | | | | | | | | opanowanie techniki strzału do bramki z piłki stojącej lub będącej w ruchu, ocena zależna jest od ilości błędów technicznych popełnionych podczas wykonania strzału oraz poziomu umiejętności świadomego kierowania piłką | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | |
| 8. | Piłka nożna - gra szkolna | | | | | umiejętność wykorzystania poznanych elementów techniki w grze szkolnej | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania, lekceważenie drużyny | | | | | | | |
| 9. | Gimnastyka - planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny | | | | | prawidłowe, bezbłędne i rytmiczne wykonanie planego dowolnego układu ćwiczeń gimnastyczny | | | | | | | | | | wykonanie planego dowolnego układu ćwiczeń gimnastyczny z różną ilością błędów technicznych | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania w czasie sprawdzianu | | | |
| 10. | Motoryczność - ocena prób dokonana będzie w oparciu o tabele wyników | | | | | CHŁ | | | | | DZ | | | | | CHŁ | | | | | DZ | | | | | CHŁ | | | | DZ | | | | negatywna postawa ucznia - brak właściwego zaangażowania | | | | | | | |
| a) bieg na 50 m (sek) | | | | | > 5,9 | | | | | > 6,7 | | | | | 5,8 - 7,3 | | | | | 6,8 - 8,0 | | | | | 7,4 < | | | | 8,1 < | | | |
| b) skok w dal z miejsca (cm) | | | | | > 261 | | | | | > 227 | | | | | 260 - 217 | | | | | 226 - 185 | | | | | 216 < | | | | 184 < | | | |
| c) skłony z leżenia w 30 sek (szt) | | | | | > 40 | | | | | > 37 | | | | | 39 - 31 | | | | | 36 - 28 | | | | | 30 < | | | | 27 < | | | |
| d) skłon tułowia w dół (cm) | | | | | > 26 | | | | | > 25 | | | | | 25 - 11 | | | | | 24 - 15 | | | | | 10 < | | | | 14 < | | | |
| e) rzut piłką lekarską 3 kg tyłem | | | | | > 9,70 | | | | | > 7,70 | | | | | 9,60 - 8,80 | | | | | 7,60 - 6,80 | | | | | 8,70 < | | | | 6,70 < | | | |
| Obszary aktywności ucznia - WIADOMOŚCI | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Wiadomości - ocena dokonana będzie w oparciu o odpowiedzi ustne lub testy pisemne | | | | | a) rozumienie poleceń nauczyciela, posługiwanie się prawidłowym słownictwem i nazewnictwem występującym w przedmiocie; b) poznanie prawidłowego układu lekcji i umiejętności opisania lub zademonstrowania ćwiczeń części wstępnej lekcji; c) poznanie techniki i podstawowych przepisów poszczególnych gier sportowych; d) zasady higieny codziennej i podczas uprawiania sportu; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Obszary aktywności ucznia - POSTAWA I STOSUNEK DO PRZEDMIOTU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. |  | | | | | a) posiadanie stroju sportowego na lekcjach wychowania fizycznego; b) czynny udział i zaangażowanie w czasie lekcji; c) udział w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych; d) udział w zawodach szkolnych i pozaszkolnych; e) przynależność i uczestnictwo w zajęciach organizowanych w ramach klubów sportowych , UKS – ów lub innych organizacji sportowych; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**Szczegółowe kryteria oceny semestralnej lub rocznej z wychowania fizycznego**

1. Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząst­kowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompeten­cji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
2. Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
3. Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu naucza­nia oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fi­zycznego.
4. Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatko­wą aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sporto­wych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkol­nych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej, wyjazdach na basen itp.
5. Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
6. Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym - na koniec pierwszego i drugiego semestru.
7. Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczest­niczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej itp.
8. Ocena może być obniżona o jeden stopień

**Ocena celująca**

Ocenę celującą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzy­muje uczeń, który w zakresie:

1. postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 5 kryteriów):
2. jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy,
3. nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdro­wotnych, rodzinnych lub osobistych,
4. charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
5. używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonal­nych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
6. bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fi­zycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
7. reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie po­wiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,
8. systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;
9. systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów):
10. w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 95-100% zajęć,
11. w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
12. wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
13. pokazuje i demonstruje większość umiejętności ruchowych, prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo po­prawnie pod względem
14. potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przy­gotować się do wybranego fragmentu zajęć,
15. umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,
16. w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
17. poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;
18. sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 5 kryteriów):
19. zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w progra­mie nauczania,
20. samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby spraw­nościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobi­stych, rodzinnych lub zdrowotnych,
21. uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawno­ściowych, np. w ciągu roku szkolnego,
22. dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
23. oblicza wskaźnik BMI,
24. podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;
25. aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 5 kryteriów):
26. zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez ja­kichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych,
27. ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowią­zującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
28. wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących,
29. potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,
30. wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektownie, ale i efektyw­nie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,
31. stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,
32. stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w za­wodach i rozgrywkach różnych szczebli;
33. wiadomości (spełnia co najmniej 3 kryteria):
34. zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą,
35. stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wycho­wania fizycznego,
36. posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
37. wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

**Ocena bardzo dobra**

Ocenę bardzo dobrą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 4 kryteria):
2. jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. po­siada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów,
3. nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdro­wotnych, rodzinnych lub osobistych,
4. charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
5. używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonal­nych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
6. chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
7. reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie miej­skim lub gminnym,
8. niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekre­acyjnych,
9. niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;
10. systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 4 kryteria):
11. w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 90-94% zajęć,
12. w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
13. bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapita­na drużyny,
14. pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowe,
15. prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
16. potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przy­gotować się do wybranego fragmentu zajęć,
17. umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
18. stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycz­nego,
19. stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;
20. sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 4 kryteria):
21. zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
22. poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,
23. uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościo­wych, np. w ciągu roku szkolnego,
24. dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
25. oblicza wskaźnik BMI,
26. czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;
27. aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 4 kryteria):
28. zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z nie­wielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
29. ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowią­zującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
30. potrafi wykonywać ćwiczenia o dużym stopniu trudności,
31. wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale nie zawsze efektyw­nie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza,
32. stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,
33. stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;
34. wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria):
35. zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą,
36. stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidu­alnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
37. posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
38. wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wy­darzeń sportowych w kraju i za granicą.

**Ocena dobra**

Ocenę dobrą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 3 kry­teria):
2. jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posia­da odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
3. nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
4. charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
5. nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
6. sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycz­nego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
7. bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
8. nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
9. raczej nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;
10. systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 3 kryteria):
11. w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 85-89% zajęć,
12. w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
13. dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
14. nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
15. prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę po­prawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
16. potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przy­gotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygo­towanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
17. umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
18. nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wycho­wania fizycznego,
19. dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sporto­wych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;
20. sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 3 kryteria):
21. zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w pro­gramie nauczania,
22. wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą,
23. poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela,
24. uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościo­wych, np. w ciągu roku szkolnego,
25. dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
26. oblicza wskaźnik BMI,
27. raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;
28. aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 3 kryteria):
29. zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z nie­wielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
30. wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami łub zasa­dami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub ze­społowych,
31. potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,
32. wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale zawsze mało efek­tywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
33. nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
34. stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;
35. wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):
36. zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą,
37. stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycz­nego,
38. posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
39. wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

**Ocena dostateczna**

Ocenę dostateczną na pierwszy semestr łub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 2 kryteria):
2. jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posia­da odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
3. nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzin­nych lub osobistych,
4. charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,
5. często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach in­terpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
6. nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
7. nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
8. nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
9. nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;
10. systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 2 kryteria):
11. w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 80-84% zajęć,
12. w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
13. nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
14. nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
15. nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtują­cych poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
16. nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
17. umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
18. często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowa­nia fizycznego,
19. dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sporto­wych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej in­terwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;
20. sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 2 kryteria):
21. zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w pro­gramie nauczania,
22. wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dosta­teczną,
23. nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w któ­rych nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzin­nych lub zdrowotnych,
24. nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
25. nie oblicza wskaźnika BMI,
26. nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawno­ściowych, np. w ciągu roku szkolnego,
27. nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;
28. aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 2 kryteria):
29. zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z duży­mi błędami technicznymi lub taktycznymi,
30. wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
31. potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,
32. wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efek­tywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
33. nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
34. stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;
35. wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):
36. zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną,
37. stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
38. posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
39. wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wyda­rzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

**Ocena dopuszczająca**

Ocenę dopuszczającą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 1 kryterium):
2. bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
3. często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
4. charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
5. bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontak­tach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
6. nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
7. nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
8. nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
9. nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;
10. systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 1 kryterium):
11. w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 70-79% zajęć,
12. w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
13. nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
14. nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
15. nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtują­cych poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
16. nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
17. umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
18. bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może za­grażać zdrowiu i życiu współćwiczących,
19. nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów spor­towych szkoły;
20. sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej *1* kryterium):
21. zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
22. nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w któ­rych nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzin­nych lub zdrowotnych,
23. nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawno­ściowych, np. w ciągu roku szkolnego,
24. nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
25. nie oblicza wskaźnika BMI,
26. nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;
27. aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 1 kryterium):
28. zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażą­cymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
29. wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasa­dami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub ze­społowych,
30. potrafi wykonywać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności,
31. wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efek­tywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
32. nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
33. stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;
34. wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):
35. zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dopuszczającą,
36. stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
37. posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
38. wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

**Ocena niedostateczna**

Ocenę niedostateczną na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. postawy i kompetencji społecznych:
2. prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
3. bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdro­wotnych, rodzinnych lub osobistych,
4. charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej,
5. zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły,
6. nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
7. nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
8. nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
9. nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;
10. systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:
11. w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy poniżej 70% obowiązko­wych zajęć,
12. w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w cza­sie lekcji,
13. nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
14. nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
15. nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtują­cych poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
16. nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
17. nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń,
18. nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowa­nia fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji zawsze zagraża zdrowiu, a nawet życiu współćwiczących,
19. nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów spor­towych szkoły, a nawet często je niszczy i dewastuje;
20. sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:
21. nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
22. nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w któ­rych nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzin­nych lub zdrowotnych,
23. nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawno­ściowych, np. w ciągu roku szkolnego,
24. nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;
25. aktywności fizycznej:
26. zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z bar­dzo rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
27. wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasa­dami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub ze­społowych,
28. nie potrafi wykonywać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności,
29. wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efek­tywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
30. nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
31. stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;
32. wiadomości:
33. zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę niedostateczną,
34. stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
35. posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
36. wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.