**Zasady oceniania: Wychowanie fizyczne – Szkoła Podstawowa**

**w Grzywnie 2021/2022**

• ocena półroczna/roczna z wychowania fizycznego będzie wypadkową

ocen końcowych z poszczególnych obszarów oceniania zarówno

z zajęć lekcyjnych, jak i z zajęć do wyboru;

• przy ocenianiu ucznia z wychowania fizycznego na pierwszym miejscu

brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w zajęcia;

• bardzo ważnym kryterium oceny jest systematyczny udział ucznia

na zajęciach;

• ocenę semestralną i roczną z wychowania fizycznego wystawia nauczyciel

prowadzący zajęcia lekcyjne;

• na początku każdego roku szkolnego przedstawiane są uczniom

szczegółowe kryteria będące podstawą ocen;

• oceny uwzględniają wysiłek ucznia oraz zdefiniowane w podstawie

programowej umiejętności i wiadomości;

• bardzo ważnym elementem przy wystawianiu uczniowi oceny z wychowania

fizycznego jest regularne przynoszenie przez niego stroju

sportowego;

• ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona stopień wyżej

za znaczne osiągnięcia sportowe lub inne szczególne działania i zasługi;

• uczeń ma prawo do poprawy oceny cząstkowej;

• uczeń jest na bieżąco informowany o uzyskaniu danej oceny;

• rodzice otrzymują informację o ocenach na bieżąco i na zebraniach

rodzicielskich.

**- Szczegółowe kryteria oceniania dla klasy IV**

**Obszar 1. Postawa ucznia (zaangażowanie)**

**Skala ocen Szczegółowe kryteria oceny**

**Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:**

1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach.

2. Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój

sportowy).

3. Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania.

4. Powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie.

5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia (usprawiedliwia

nieobecności).

6. Przestrzega zasady fair play na boisku i w życiu.

7. Chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.

8. Jest zaangażowany w działalność sportową szkoły.

9. Chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.

10. Chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych.

**Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:**

1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany.

2. Jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak

stroju sportowego w semestrze).

3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone zadania.

4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia – zdarzają się

nieobecności nieusprawiedliwione.

5. Przestrzega zasady fair play na boisku.

6. Dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.

7. Pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.

**Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:**

1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach.

2. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się

pięciokrotny brak stroju sportowego w półroczu).

3. Dość często jest nieobecny na zajęciach.

4. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań

ruchowych.

5. W zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie.

6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.

**Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:**

1. Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach.

2. Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć.

3. Często jest nieobecny na zajęciach.

4. Powierzone zadania wykonuje niestarannie i niedbale.

5. Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych.

6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego

i nie szanuje sprzętu sportowego.

**Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:**

1. Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności.

2. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć.

3. Bardzo często opuszcza zajęcia.

4. Powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie,

okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.

**Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:**

1. Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych

powierzonych mu zadań.

2. Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu.

3. Nigdy nie jest przygotowany do zajęć.

4. Samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia.

**Obszar 2. Umiejętności ruchowe**

**Skala ocen Szczegółowe kryteria**

**Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:**

1. Technicznie bezbłędnie wykonuje, stosuje w grze:

kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki

nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza

z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie

piłki oburącz sposobem górnym.

2. Potrafi prawidłowo wykonać zagrywkę w tenisie stołowym.

3. Podczas minigier prezentuje wysoki poziom techniczny

swoich umiejętności.

4. Potrafi wzorowo zorganizować i przeprowadzić

wymagającą grę ruchową w gronie rówieśników, stosując

wymyślone przez siebie przepisy.

5. Technicznie bezbłędnie wykonuje przewrót w przód z kilku

pozycji wyjściowych.

6. Wzorowo wykonuje opracowany przez siebie układ

gimnastyczny lub taneczny.

7. Technicznie bezbłędnie wykonuje skok w dal z rozbiegu.

8. Technicznie prawidłowo wykonuje z miejsca i z krótkiego

rozbiegu rzut różnymi przyborami.

**Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:**

1. Z małymi błędami technicznymi wykonuje i stosuje w grze:

kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki

nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza

z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie

piłki oburącz sposobem górnym.

2. Potrafi zastosować swoje umiejętności techniczne

w minigrach.

3. Zorganizuje i przeprowadzi dowolną grę ruchową.

4. Z niewielkimi błędami wykona przewrót w przód,

co najmniej z dwóch pozycji.

5. Wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny.

6. W miarę właściwie wykona skok w dal z miejsca

lub z krótkiego rozbiegu.

7. Dość dobrze wykonuje z miejsca i z krótkiego rozbiegu rzut

różnymi przyborami.

**Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:**

1. Na miarę swoich możliwości wykonuje i stosuje w grze:

kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki

nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza

z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie

piłki oburącz sposobem górnym.

2. Stosuje, w miarę możliwości, umiejętności techniczne

w minigrach.

3. Zorganizuje i przeprowadzi prostą zabawę lub grę

ruchową.

4. Stara się wykonać przewrót w przód z dowolnej pozycji

wyjściowej.

5. Wykonuje, w miarę swoich możliwości, dowolny układ

gimnastyczny lub taneczny.

6. Wykonuje skok w dal z miejsca lub z krótkiego rozbiegu.

7. Wykonuje z miejsca i z krótkiego rozbiegu rzut różnymi

przyborami.

**Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:**

1. Nie wykonuje i nie stosuje w grze: kozłowania piłki

w miejscu i w ruchu, prowadzenia piłki nogą, podania piłki

oburącz i jednorącz, rzutu piłki do kosza z miejsca, rzutu

i strzału piłki do bramki z miejsca, odbicia piłki oburącz

sposobem górnym.

2. Nie potrafi zastosować swoich umiejętności technicznych

w minigrach.

3. Nie potrafi zorganizować i przeprowadzić prostej zabawy

lub gry ruchowej.

4. Nie potrafi wykonać przewrotu w przód z dowolnej pozycji

wyjściowej.

5. Nie potrafi wykonać dowolnego układu gimnastycznego

lub tanecznego.

6. Bez zaangażowania wykonuje skok w dal z miejsca

i z krótkiego rozbiegu.

7. Bez zaangażowania wykonuje rzut różnymi przyborami

z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

**Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:**

1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych

umiejętności ruchowych.

2. W czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę.

3. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych

umiejętności.

**Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:**

1. Nie wykonuje na zajęciach żadnych powierzonych

mu zadań.

2. Nie podchodzi do żadnych ćwiczeń i pokazuje swoim

zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych

umiejętności ruchowych.

3. Lekceważy wszelkie próby zachęcenia go do podjęcia

jakiejkolwiek aktywności na zajęciach.

**Obszar 3. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej**

**Skala ocen Szczegółowe kryteria oceny**

**Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:**

1. Potrafi dokładnie opisać, jakie znaczenie ma aktywność

fizyczna dla zdrowia.

2. Potrafi dokładnie opisać piramidę żywienia i aktywności

fizycznej.

3. Dokładnie opisuje zasady zdrowego odżywiania.

4. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych

oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą

i w górach.

5. Wymienia zasady „czystej gry” w sporcie.

6. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.

7. Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.

8. Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.

9. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc

w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

10. Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka.

11. Rozróżnia pojęcia tętna spoczynkowego i powysiłkowego.

12. Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej

okolicy, które można wykorzystać do aktywności

fizycznej.

13. Wyjaśnia, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski.

14. Rozróżnia pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”.

**Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:**

1. Potrafi opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna

dla zdrowia.

2. Potrafi opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej.

3. Opisuje zasady zdrowego odżywiania.

4. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych

oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą

i w górach.

5. Wymienia zasady „czystej gry” w sporcie.

6. Wymienia podstawowe cechy prawidłowej postawy ciała.

7. Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.

8. Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.

9. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc

w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

10. Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka.

11. Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego.

12. Wymienia poszczególne miejsca, obiekty i urządzenia

w najbliższej okolicy, które można wykorzystać

do aktywności fizycznej.

13. Wyjaśnia ogólnie, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski.

14. Rozróżnia pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”.

**Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:**

1. Potrafi krótko opisać, jakie znaczenie ma aktywność

fizyczna dla zdrowia.

2. Potrafi krótko opisać piramidę żywienia i aktywności

fizycznej.

3. Opisuje pobieżnie zasady zdrowego odżywiania.

4. Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas zajęć

ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania

nad wodą i w górach.

5. Wymienia podstawowe zasady „czystej gry” w sporcie.

6. Wymienia podstawowe cechy prawidłowej postawy ciała.

7. Zna pobieżnie regulamin sali gimnastycznej i boiska

sportowego.

8. Opisuje ogólnie zasady bezpiecznego poruszania się

po boisku.

9. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc

w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

10. Rozpoznaje niektóre zdolności motoryczne człowieka.

11. Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego.

12. Wymienia pojedyncze miejsca, obiekty i urządzenia

w najbliższej okolicy, które można wykorzystać

do aktywności fizycznej.

13. Nie potrafi do końca wyjaśnić, co symbolizuje flaga i znicz

olimpijski.

14. Myli pojęcia „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”.

**Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:**

1. Nie potrafi opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna

dla zdrowia.

2. Popełnia błędy przy opisywaniu piramidy żywienia

i aktywności fizycznej.

3. Myli zasady zdrowego odżywiania.

4. Nie zna podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas

zajęć ruchowych oraz zasad bezpiecznego przebywania

nad wodą i w górach.

5. Nie potrafi wymienić podstawowych zasad „czystej gry”

w sporcie.

6. Nie potrafi wymienić podstawowych cech prawidłowej

postawy ciała.

7. Słabo zna regulamin sali gimnastycznej i boiska

sportowego.

8. Opisuje ogólnie zasady bezpiecznego poruszania się

po boisku.

9. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc

w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

10. Nie rozpoznaje zdolności motorycznych człowieka.

11. Nie rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego

i powysiłkowego.

12. Nie wymienia miejsc, obiektów i urządzeń w najbliższej

okolicy, które można wykorzystać do aktywności

fizycznej.

13. Nie potrafi wyjaśnić, co symbolizuje flaga i znicz

olimpijski.

14. Nie rozróżnia pojęć „olimpiada” i „igrzyska olimpijskie”.

**Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:**

1. Nie chce opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna

dla zdrowia.

2. Nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania.

3. Nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości.

4. Nie wymienia zasad bezpieczeństwa.

5. Nie zna żadnych regulaminów.

**Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:**

1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi

na żadne z zadawanych mu pytań.

2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości.

3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy

na omawiany temat.

**Obszar 4. Zachowanie na zajęciach.**

**Kompetencje społeczne**

*(pogrubioną czcionką zaznaczono kompetencje społeczne)*

**Skala ocen Szczegółowe kryteria oceny**

**Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:**

1. Prezentuje postawę godną do naśladowania: jest

koleżeński, życzliwy, odznacza się wysoką kulturą

osobistą.

2. Nigdy nie stosuje przemocy i nigdy nie używa

wulgaryzmów.

3. Zawsze przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.

4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.

5. Stosuje zasady „czystej gry”: szanuje rywala,

respektuje przepisy gry, podporządkowuje się

decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji

zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę.

6. Jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią.

7. Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi,

w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej

i odmiennej płci.

8. Doskonale współpracuje w grupie, szanując poglądy

i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.

9. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije

alkoholu, nie używa dopalaczy, narkotyków i innych

środków psychoaktywnych.

10. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie

własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz

ma świadomość słabych stron, nad którymi należy

pracować.

11. Dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych.

12. Potrafi kreatywnie rozwiązywać problemy.

13. Motywuje innych do aktywności fizycznej,

ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej

sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach

edukacyjnych.

**Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:**

1. Jest koleżeński i kulturalny wobec innych.

2. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia

wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych.

3. Stara się przestrzegać ustalonych zasad i regulaminów.

4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.

5. Stara się stosować zasady „czystej gry”: szacunek

do rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje

się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się

w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną

grę.

6. Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.

7. Raczej właściwie zachowuje się w relacjach z innymi

ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej

samej i odmiennej płci.

8. Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki

innych, wykazując asertywność i empatię.

9. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije

alkoholu, nie używa dopalaczy, narkotyków i innych

środków psychoaktywnych.

10. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie

własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz

ma świadomość słabych stron, nad którymi należy

pracować.

11. Dokonuje ogólnej samooceny możliwości

psychoruchowych.

12. Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.

13. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej,

ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej

sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach

edukacyjnych.

**Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:**

1. Swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń.

2. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia

wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych.

3. Czasami nie przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.

4. Nie zawsze troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.

5. Zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad

„czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania

przepisów gry, podporządkowania się decyzjom

sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji

zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.

6. Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.

7. Stara się właściwie zachowywać w relacjach z innymi

ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej

samej i odmiennej płci.

8. Stara się współpracować w grupie, szanować poglądy

i wysiłki innych, wykazywać asertywność i empatię.

9. Stara się szanować własne zdrowie: nie palić papierosów,

nie pić alkoholu.

10. Nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków

psychoaktywnych.

11. Stara się identyfikować swoje mocne strony, budując

poczucie własnej wartości, planując sposoby rozwoju

oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi

należy pracować.

12. Dokonuje ogólnej samooceny możliwości

psychoruchowych.

13. Stara się kreatywnie rozwiązywać problemy.

14. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej,

ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej

sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach

edukacyjnych.

**Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:**

1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego:

często bywa nieżyczliwy i niekoleżeński.

2. Często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń.

3. Często stosuje przemoc wobec innych.

4. Zdarzają mu się częste przypadki niestosowania

zasad „czystej gry”: szacunku do rywala,

respektowania przepisów gry, podporządkowania

się decyzjom sędziego, właściwego zachowania

się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania

za wspólną grę.

5. Nie stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem

i sędzią.

6. Nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie,

nie szanuje poglądów i wysiłków innych,

nie wykazuje asertywności i empatii.

7. Nie identyfikuje swoich mocnych stron, nie buduje

poczucia własnej wartości, nie planuje sposobów

rozwoju oraz nie ma świadomości słabych stron,

nad którymi należy pracować.

8. Nie dokonuje ogólnej samooceny możliwości

psychoruchowych.

9. Nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać

problemów.

10. Nie motywuje innych do aktywności fizycznej,

ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej

sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach

edukacyjnych.

**Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:**

1. Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania

społecznego: jest niekulturalny i agresywny wobec

innych.

2. Bardzo często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń.

3. **Bardzo często zdarzają mu się przypadki**

**niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku**

**do rywala, respektowania przepisów gry,**

**podporządkowania się decyzjom sędziego,**

**właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa**

**i porażki, dziękowania za wspólną grę.**

4. **Zachowuje się niewłaściwie jako kibic, zawodnik**

**i sędzia.**

5. **Nie współpracuje w grupie, nie szanuje poglądów**

**i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności**

**i empatii.**

6. **Nie chce dokonać ogólnej samoceny możliwości**

**psychoruchowych.**

7. **Nie rozwiązuje problemów, a nagminnie je stwarza.**

8. **Nie zależy mu na innych, także z różnymi potrzebami.**

**Ocenę**

**niedostateczną**

**otrzymuje**

**uczeń, który:**

1. Nagminnie łamie zasady współżycia społecznego.

2. Jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych.

3. Używa bardzo wulgarnego języka.

4. Stanowi zagrożenie dla innych.

5. Z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach.

**4.5. Szczegółowe kryteria oceniania dla klas V–VI**

**Obszar 1. Postawa ucznia (zaangażowanie)**

**Skala ocen Szczegółowe kryteria oceny**

**Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:**

1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie

na lekcjach.

2. Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój

sportowy).

**3. Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane**

**zadania.**

4. Powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie.

5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia (usprawiedliwia

nieobecności).

6. Przestrzega zasady fair play na boisku i w życiu.

7. Chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.

8. Jest zaangażowany w działalność sportową szkoły.

9. Chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania

fizycznego.

10. Chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych.

**Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:**

1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany.

2. Jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny

brak stroju sportowego w semestrze).

3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone zadania.

4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia – zdarzają się

nieobecności nieusprawiedliwione.

5. Przestrzega zasady fair play na boisku.

6. Dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.

7. Pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.

**Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:**

1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach.

2. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się

pięciokrotny brak stroju sportowego w półroczu).

3. Dość często jest nieobecny na zajęciach.

4. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań

ruchowych.

5. W zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie.

6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.

**Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:**

1. Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach.

2. Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć.

3. Często jest nieobecny na zajęciach.

4. Powierzone zadania wykonuje niestarannie i niedbale.

5. Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych

i pozaszkolnych.

6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego

i nie szanuje sprzętu sportowego.

**Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:**

1. Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności.

2. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć.

3. Bardzo często opuszcza zajęcia.

4. Powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie,

okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.

**Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:**

1. Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych

powierzonych mu zadań.

2. Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu.

3. Nigdy nie jest przygotowany do zajęć.

4. Samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia.

**Obszar 2. Umiejętności ruchowe**

**Skala ocen Szczegółowe kryteria oceny**

**Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:**

1. Technicznie bezbłędnie wykonuje, stosuje w grze:

kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku,

podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłką

do kosza z biegu i po kozłowaniu (dwutakt), rzut

i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz

sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”,

zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo.

2. Podczas minigier prezentuje wysoki poziom techniczny

swoich umiejętności.

3. W gronie swoich rówieśników potrafi wzorowo

zorganizować i przeprowadzić wymagającą grę sportową

lub rekreacyjną.

4. Technicznie bezbłędnie wykonuje przewrót w przód

z marszu.

5. Technicznie bezbłędnie wykonuje przewrót w tył

z przysiadu.

6. Prawidłowo wykonuje ćwiczenia zwinnościowo-

-akrobatyczne: stanie na rękach, stanie na głowie,

przerzut bokiem.

7. Prawidłowo wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-

-akrobatycznych z przyborem.

8. Wykonuje proste kroki i figury wybranego tańca

regionalnego i nowoczesnego.

9. Prawidłowo technicznie wykonuje dowolny skok przez

przyrząd (skrzynię, kozioł) z asekuracją.

10. Prawidłowo wykonuje technikę startu niskiego.

11. Technicznie bezbłędnie wykonuje skok w dal z rozbiegu

oraz skoki przez przeszkody.

12. Technicznie bezbłędnie wykonuje rzut małą piłką

z rozbiegu.

13. Przeprowadza opracowany przez siebie fragment

rozgrzewki.

**Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:**

1. Z małymi błędami technicznymi wykonuje i stosuje

w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa

i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu,

rzut piłką do kosza z biegu i po kozłowaniu (dwutakt),

rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki

oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”,

zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo.

2. Podczas minigier potrafi zaprezentować swoje

umiejętności techniczne.

3. W gronie rówieśników potrafi przeprowadzić

wymagającą grę sportową lub rekreacyjną.

4. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje przewrót

w przód z marszu.

5. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje przewrót

w tył z przysiadu.

6. W miarę prawidłowo wykonuje ćwiczenia zwinnościowo-

-akrobatyczne: stanie na rękach, stanie na głowie,

przerzut bokiem.

7. W miarę prawidłowo wykonuje układ ćwiczeń

zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem.

8. Na miarę swoich możliwości wykonuje proste kroki

i figury wybranego tańca regionalnego i nowoczesnego.

9. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje dowolny

skok przez przyrząd (skrzynię, kozioł) z asekuracją.

10. Prawidłowo wykonuje technikę startu niskiego.

11. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje skok

w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody.

12. Technicznie prawidłowo wykonuje rzut małą piłką

z rozbiegu.

13. Przeprowadza fragment rozgrzewki.

**Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:**

1. W miarę swoich możliwości wykonuje, stosuje w grze:

kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku,

podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłką

do kosza z biegu i po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał

piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem

górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę

ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo.

2. Na miarę możliwości stosuje swoje umiejętności

w minigrach.

3. W gronie rówieśników potrafi przeprowadzić prostą grę

sportową lub rekreacyjną.

4. Stara się wykonać przewrót w przód z marszu.

5. Stara się wykonać przewrót w tył z przysiadu.

6. Podchodzi do wykonania ćwiczeń zwinnościowo-

-akrobatycznych: stania na rękach, stania na głowie,

przerzutu bokiem.

7. Stara się wykonać układ ćwiczeń zwinnościowo-

-akrobatycznych z przyborem.

8. Na miarę swoich możliwości wykonuje proste kroki

i figury wybranego tańca regionalnego i nowoczesnego.

9. Stara się wykonać dowolny skok przez przyrząd

(skrzynię, kozioł) z asekuracją.

10. W miarę prawidłowo wykonuje technikę startu niskiego.

11. Z pewnymi błędami technicznymi wykonuje skok w dal

z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody.

12. W miarę prawidłowo technicznie wykonuje rzut małą

piłką z rozbiegu.

13. Na miarę swoich możliwości przeprowadza fragment

rozgrzewki.

**Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:**

1. Nie stara się wykonać czy zastosować w grze: kozłowania

piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podania piłki

oburącz i jednorącz w ruchu, rzutu piłką do kosza z biegu

i po kozłowaniu (dwutakt), rzutu i strzału piłki do bramki

w ruchu, odbicia piłki oburącz sposobem górnym

i dolnym, rozegrania „na trzy”, zagrywki ze zmniejszonej

odległości, rzutu i chwytu ringo.

2. Nie stosuje swoich umiejętności w minigrach.

3. W gronie rówieśników nie potrafi przeprowadzić prostej

gry sportowej lub rekreacyjnej.

4. Nie stara się wykonać przewrotu w przód z marszu.

5. Nie stara się wykonać przewrotu w tył z przysiadu.

6. Nie podchodzi do wykonania ćwiczeń zwinnościowo-

-akrobatycznych: stania na rękach, stania na głowie,

przerzutu bokiem.

7. Nie podchodzi do wykonania układu ćwiczeń

zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem.

8. Nie umie wykonać prostych kroków i figur żadnego tańca.

9. Bez jakiegokolwiek zaangażowania wykonuje dowolny

skok przez przyrząd (skrzynię, kozioł) z asekuracją.

10. Technikę startu niskiego wykonuje z licznymi błędami.

11. Z licznymi błędami wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz

skoki przez przeszkody.

12. Z licznymi błędami technicznymi wykonuje rzut małą

piłką z rozbiegu.

13. Nie przeprowadza rozgrzewki.

**Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:**

1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych

umiejętności ruchowych.

2. W czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę.

3. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych

umiejętności.

**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.

3. Lekceważy wszelkie próby zachęcenia go do podjęcia

jakiejkolwiek aktywności na zajęciach.

**Obszar 3. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej**

**Skala ocen Szczegółowe kryteria oceny**

**Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:**

1. Wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne

za prawidłową postawę ciała.

2. Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych

i rekreacyjnych gier zespołowych.

3. Zna podstawowe zasady taktyki w obronie i ataku.

4. Wymienia zalecane dla jego wieku aktywności fizyczne.

5. Definiuje i opisuje zasady rozgrzewki.

6. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia

zdrowia lub życia.

7. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych

oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą

i w górach.

8. Wyjaśnia pojęcie zdrowia.

9. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia.

10. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.

11. Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym

nasłonecznieniem i niską temperaturą.

12. Omawia zasady aktywnego wypoczynku.

**Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:**

1. Wskazuje niektóre grupy mięśniowe odpowiedzialne

za prawidłową postawę ciała.

2. Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych

i rekreacyjnych gier zespołowych.

3. Zna niektóre zasady taktyki w obronie i ataku.

4. Opisuje własnymi słowami zasady rozgrzewki.

5. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia

zdrowia lub życia.

6. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych

oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą

i w górach.

7. Wyjaśnia własnymi słowami pojęcie zdrowia.

8. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.

9. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia.

10. Omawia ogólnie sposoby ochrony przed nadmiernym

nasłonecznieniem i niską temperaturą.

11. Omawia w taki sposób, jak umie zasady aktywnego

wypoczynku.

**Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:**

1. Myli grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową

postawę ciała.

2. Wymienia pojedyncze przepisy wybranych sportowych

i rekreacyjnych gier zespołowych.

3. Nie zna podstawowych zasad taktyki w obronie i ataku.

4. Opisuje własnymi słowami zasady rozgrzewki.

5. Zna ogólne zasady bezpieczeństwa podczas zajęć

ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania

nad wodą i w górach.

6. Wyjaśnia, jak potrafi, pojęcie zdrowia.

7. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.

8. Omawia ogólnie sposoby ochrony przed nadmiernym

nasłonecznieniem i niską temperaturą.

9. Omawia w taki sposób, jak umie zasady aktywnego

wypoczynku.

**Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:**

1. Nie potrafi wskazać grup mięśniowych odpowiedzialnych

za prawidłową postawę ciała.

2. Wymienia pojedyncze przepisy gier sportowych.

3. Nie zna zasad taktyki w obronie i w ataku.

4. Nie potrafi opisać zasad rozgrzewki.

5. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia

zdrowia lub życia.

55

6. Zna pojedyncze zasady bezpieczeństwa podczas zajęć

ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania

nad wodą i w górach.

7. Nie potrafi wyjaśnić pojęcia zdrowia.

8. Nie wymienia zasad i metod hartowania organizmu.

9. Nie potrafi wymienić sposobów ochrony przed

nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą.

10. Myli zasady aktywnego wypoczynku.

**Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:**

1. Nie chce wymienić podstawowych grup mięśniowych

odpowiedzialnych za postawę ciała.

2. Nie zna regulaminów obowiązujących w szkole.

3. Nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania.

4. Nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości.

5. Nie wymienia zasad bezpieczeństwa.

6. Nie chce udzielić odpowiedzi na pytania dotyczące

zdrowia.

**Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:**

1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi

na zadawane mu pytania.

2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości.

3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy

na omawiany temat.

**Obszar 4. Zachowanie na zajęciach. Kompetencje społeczne**

*(pogrubioną czcionką zaznaczono kompetencje społeczne)*

**Skala ocen Szczegółowe kryteria oceny**

**Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:**

1. Prezentuje postawę godną do naśladowania: jest

koleżeński, życzliwy, odznacza się wysoką kulturą

osobistą.

2. Nigdy nie stosuje przemocy i nie używa wulgaryzmów.

3. Zawsze przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.

4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.

5. **Stosuje zasady „czystej gry”: szanuje rywala,**

**respektuje przepisy gry, podporządkowuje się**

**decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się**

**w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną**

**grę.**

6. **Jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią.**

7. **Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi,**

**w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej**

**i odmiennej płci.**

8. **Doskonale współpracuje w grupie, szanując poglądy**

**i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.**

9. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije

alkoholu, nie używa dopalaczy, narkotyków i innych

środków psychoaktywnych.

10. **Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie**

**własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz**

**ma świadomość słabych stron, nad którymi należy**

**pracować.**

11. **Dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych.**

12. **Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.**

13. **Motywuje innych do aktywności fizycznej,**

**ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej**

**sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach**

**edukacyjnych.**

**Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:**

1. Jest koleżeński i kulturalny wobec innych.

2. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia

wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych.

3. Stara się przestrzegać ustalonych zasad i regulaminów.

4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.

5. **Stara się stosować zasady „czystej gry”:**

**szacunek do rywala, respektuje przepisy gry,**

**podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie**

**zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki,**

**dziękuje za wspólną grę.**

6. **Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.**

7. **Raczej właściwie zachowuje się w relacjach z innymi**

**ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej**

**samej i odmiennej płci.**

8. **Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki**

**innych, wykazując asertywność i empatię.**

9. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije

alkoholu, nie używa dopalaczy, narkotyków i innych

środków psychoaktywnych.

10. **Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie**

**własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz**

**ma świadomość słabych stron, nad którymi należy**

**pracować.**

11. **Dokonuje ogólnej samooceny możliwości**

**psychoruchowych.**

12. **Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.**

13. **Stara się motywować innych do aktywności fizycznej,**

**ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej**

**sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach**

**edukacyjnych.**

**Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:**

1. Swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń.

2. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia

wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych.

3. Czasami nie przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.

4. Nie zawsze troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.

5. **Zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad**

**„czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania**

**przepisów gry, podporządkowania się decyzjom**

**sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji**

**zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.**

6. **Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.**

7. **Stara się właściwie zachowywać w relacjach z innymi**

**ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej**

**samej i odmiennej płci.**

8. **Stara się: współpracować w grupie, szanować poglądy**

**i wysiłki innych, wykazywać asertywność i empatię.**

9. Stara się szanować własne zdrowie: nie palić papierosów,

nie pić alkoholu.

10. Nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków

psychoaktywnych.

11. **Stara się identyfikować swoje mocne strony, budując**

**poczucie własnej wartości, planując sposoby rozwoju**

**oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi**

**należy pracować.**

12. **Dokonuje ogólnej samooceny możliwości**

**psychoruchowych.**

13. **Stara się w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.**

14. **Stara się motywować innych do aktywności fizycznej,**

**ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej**

**sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach**

**edukacyjnych.**

**Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:**

1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego:

często bywa nieżyczliwy i niekoleżeński.

2. Często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń.

3. Często stosuje przemoc wobec innych.

4. **Zdarzają mu się częste przypadki niestosowania**

**zasad „czystej gry”: szacunku do rywala,**

**respektowania przepisów gry, podporządkowania**

**się decyzjom sędziego, właściwego zachowania**

**się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania**

**za wspólną grę.**

5. **Nie stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem**

**i sędzią.**

6. **Nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie,**

**nie szanuje poglądów i wysiłków innych,**

**nie wykazuje asertywności i empatii.**

7. **Nie identyfikuje swoich mocnych stron, nie buduje**

**poczucia własnej wartości, nie planuje sposobów**

**rozwoju oraz nie ma świadomości słabych stron,**

**nad którymi należy pracować.**

8. **Nie dokonuje ogólnej samooceny możliwości**

**psychoruchowych.**

9. **Nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać**

**problemów.**

10. **Nie motywuje innych do aktywności fizycznej,**

**ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej**

**sprawności fizycznej i osób**

**o specjalnych potrzebach edukacyjnych.**

**Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:**

1. Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania

społecznego: jest niekulturalny i agresywny wobec

innych.

2. Bardzo często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń.

3. **Bardzo często zdarzają mu się przypadki**

**niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku**

**do rywala, respektowania przepisów gry,**

**podporządkowania się decyzjom sędziego,**

**właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa**

**i porażki, dziękowania za wspólną grę.**

4. **Zachowuje się niewłaściwie jako kibic, zawodnik**

**i sędzia.**

5. **Nie współpracuje w grupie, nie szanuje poglądów**

**i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności**

**i empatii.**

6. **Nie chce dokonać ogólnej samooceny możliwości**

**psychoruchowych.**

7. **Nie rozwiązuje problemów, a nagminnie je stwarza.**

8. **Nie zależy mu na innych.**

**Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:**

1. Nagminnie łamie zasady współżycia społecznego.

2. Jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych.

3. Używa bardzo wulgarnego języka.

4. Stanowi zagrożenie dla innych.

5. Z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach.

**4.6. Szczegółowe kryteria oceniania dla klas VII–VIII**

**Obszar 1. Postawa ucznia (zaangażowanie)**

**Skala ocen Szczegółowe kryteria oceny**

**Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:**

1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie

na lekcjach.

2. Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój

sportowy).

3. **Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane**

**zadania.**

4. Powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie.

5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia (usprawiedliwia

nieobecności).

6. Przestrzega zasady fair play na boisku i w życiu.

7. Chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.

8. Jest zaangażowany w działalność sportową szkoły.

9. Chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania

fizycznego.

10. Chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych.

**Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:**

1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany.

2. Jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny

brak stroju sportowego w semestrze).

3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone zadania.

4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia – zdarzają się

nieobecności nieusprawiedliwione.

5. Przestrzega zasady fair play na boisku.

6. Dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.

7. Pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.

**Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:**

1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach.

2. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się

pięciokrotny brak stroju sportowego w półroczu).

3. Dość często jest nieobecny na zajęciach.

4. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań

ruchowych.

5. Na zajęcia pozalekcyjne uczęszcza nieregularnie.

6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.

**Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:**

1. Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach.

2. Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć.

3. Często jest nieobecny na zajęciach.

4. Powierzone zadania wykonuje niestarannie i niedbale.

5. Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych

i pozaszkolnych.

6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego

i nie szanuje sprzętu sportowego.

**Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:**

1. Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności.

2. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć.

3. Bardzo często opuszcza zajęcia.

4. Powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie,

okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.

**Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:**

1. Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych

powierzonych mu zadań.

2. Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu.

3. Nigdy nie jest przygotowany do zajęć.

4. Samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia.

**Obszar 2. Umiejętności ruchowe**

**Skala ocen Szczegółowe kryteria oceny**

**Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:**

1. Bezbłędnie wykonuje, stosuje w grze techniczne

i taktyczne elementy: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce

nożnej – zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce

– wystawienie, zbicie i odbiór piłki; ustawia się

prawidłowo na boisku w ataku i obronie.

2. Jest przykładem wzorowego uczestnika gier szkolnych

i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.

3. Potrafi z największą starannością zaplanować szkolne

rozgrywki sportowe według systemu pucharowego

i „każdy z każdym”.

4. Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej

pochodzącej spoza Europy.

5. Bezbłędnie wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-

-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie

z asekuracją, przerzut bokiem, piramidę dwójkową

lub trójkową).

6. Potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ

gimnastyczny.

7. Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze

lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem

elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.

8. Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami

orientacji w terenie.

9. Prawidłowo technicznie wykonuje przekazanie pałeczki

w biegu sztafetowym.

10. Prawidłowo wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia

ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką

naturalną.

11. Potrafi wykorzystać nowoczesną technologię,

np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe,

do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej.

12. Planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności

od rodzaju aktywności fizycznej.

**Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:**

1. Z niewielkimi błędami wykonuje i stosuje w grze

techniczne i taktyczne elementy: w koszykówce, piłce

ręcznej i piłce nożnej – zwody, obronę „każdy swego”,

w siatkówce – wystawienie, zbicie i odbiór piłki; ustawia

się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.

2. Dobrze odgrywa rolę uczestnika gier szkolnych

i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.

3. Potrafi zaplanować szkolne rozgrywki sportowe według

systemu pucharowego i „każdy z każdym”.

4. Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej

pochodzącej spoza Europy.

5. Z pewnymi błędami wykonuje wybrane ćwiczenie

zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach

lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramidę

dwójkową lub trójkową).

6. Potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ

gimnastyczny, nawet jeśli popełnia małe błędy.

7. Opracowuje i wykonuje (na miarę swoich możliwości)

indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ

tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form

aktywności fizycznej.

8. Potrafi wybrać i pokonać trasę biegu terenowego

z elementami sportów na orientację.

9. Potrafi przekazać pałeczkę w biegu sztafetowym.

10. W miarę prawidłowo wykonuje skok w dal po rozbiegu

z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody

techniką naturalną.

11. W miarę swoich możliwości umie wykorzystać

nowoczesną technologię (np. urządzenia monitorujące,

aplikacje internetowe) do zdiagnozowania własnej

dziennej aktywności fizycznej.

12. Planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności

od rodzaju aktywności fizycznej.

**Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:**

1. Na miarę swoich możliwości wykonuje i stosuje w grze

techniczne i taktyczne elementy: w koszykówce, piłce

ręcznej i piłce nożnej – zwody, obronę „każdy swego”,

w siatkówce – wystawienie, zbicie i odbiór piłki; ustawia

się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.

2. Stara się dobrze pełnić funkcję uczestnika gier szkolnych

i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.

3. Na miarę swoich możliwości planuje szkolne rozgrywki

sportowe według systemu pucharowego i „każdy

z każdym”.

4. Podchodzi do wykonywania wybranych ćwiczeń

zwinnościowo-akrobatycznych (np. stania na rękach

lub na głowie z asekuracją, przerzutu bokiem, piramid

dwójkowych lub trójkowych).

5. Stara się zaplanować i wykonać dowolny układ

gimnastyczny, nawet jeśli popełnia małe błędy.

6. Na miarę swoich możliwości wykonuje indywidualnie,

w parze lub w zespole dowolny układ tańca

z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form

aktywności fizycznej.

7. Przekazuje pałeczkę w biegu sztafetowym.

8. Stara się prawidłowo wykonać skok w dal po rozbiegu

z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody

techniką naturalną.

9. Stara się, w miarę swoich możliwości, wykorzystać

nowoczesną technologię, np. urządzenia monitorujące,

aplikacje internetowe, do zdiagnozowania własnej

dziennej aktywności fizycznej.

10. Przeprowadza prostą rozgrzewkę w zależności

od rodzaju aktywności fizycznej.

**Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:**

1. Nie stara się wykonać i zastosować w grze technicznych

i taktycznych elementów: w koszykówce, piłce ręcznej

i piłce nożnej – zwodów, obrony „każdy swego”,

w siatkówce – wystawienia, zbicia i odbioru piłki; ustawia

się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.

2. Nie zależy mu na właściwym pełnieniu funkcji uczestnika

gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako

sędzia.

3. Nie potrafi zaplanować szkolnych rozgrywek sportowych

według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.

4. Nie podchodzi do wykonywania wybranych ćwiczeń

zwinnościowo-akrobatycznych (np. stania na rękach

lub na głowie z asekuracją, przerzutu bokiem, piramid

dwójkowych lub trójkowych).

5. Nie planuje i nie wykonuje dowolnego układu

gimnastycznego.

6. Nie podchodzi do wykonania indywidualnie, w parze

lub w zespole dowolnego układu tańca z wykorzystaniem

elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.

7. Nie zależy mu na prawidłowym przekazaniu pałeczki

w biegu sztafetowym.

8. Skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz

skoki przez przeszkody techniką naturalną wykonuje

opieszale i niestarannie.

9. Nie potrafi wykorzystać nowoczesnej technologii, np.

urządzenia monitorującego, aplikacji internetowych,

do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej.

10. Nie potrafi przeprowadzić prostej rozgrzewki

w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.

**Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:**

1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych

umiejętności ruchowych.

2. W czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę.

3. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych

umiejętności.

**Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:**

1. Nie wykonuje powierzonych mu na zajęciach zadań.

2. Nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim

zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych

umiejętności ruchowych.

3. Lekceważy wszelkie próby zachęcenia go do podjęcia

jakiejkolwiek aktywności na zajęciach.

**Obszar 3. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej**

**Skala ocen Szczegółowe kryteria oceny**

**Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:**

1. Wyjaśnia zmiany, jakie zachodzą w budowie ciała

i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.

2. Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności

fizycznej.

3. Wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie

własnego rozwoju fizycznego.

4. Omawia zmiany zachodzące w organizmie w okresie

dojrzewania.

5. Wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej

w terenie.

6. Potrafi scharakteryzować nowoczesne formy aktywności

fizycznej.

7. Wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad

specjalnych.

8. Wymienia najczęstsze przyczyny wypadków i urazów

w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania

im.

9. Wskazuje zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych

dyscyplin sportowych.

10. Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie

i negatywnie na zdrowie i samopoczucie.

11. Omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu

i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.

12. Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek

i substancji psychoaktywnych.

13. Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz

nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów

w celu zwiększenia masy mięśniowej.

14. Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian

zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

15. Wyjaśnia, dlaczego należy ergonomicznie podnosić

i przenosić przedmioty o różnej wielkości i różnym

ciężarze.

**Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:**

1. Wyjaśnia niektóre zmiany, jakie zachodzą w budowie

ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania

płciowego.

2. Wymienia testy do pomiaru sprawności fizycznej.

3. Omawia podstawowe zmiany zachodzące w organizmie

w okresie dojrzewania.

4. Wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej

w terenie.

5. Potrafi scharakteryzować jedną nowoczesną formę

aktywności fizycznej.

6. Wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad

specjalnych.

7. Wymienia najczęstsze przyczyny wypadków i urazów

w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania

im.

8. Wskazuje zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych

dyscyplin sportowych.

9. Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie

i negatywnie na zdrowie i samopoczucie.

10. Omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu.

11. Omawia ogólnie konsekwencje zdrowotne stosowania

używek i substancji psychoaktywnych.

12. Wymienia podstawowe przyczyny i skutki otyłości oraz

nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów

w celu zwiększenia masy mięśniowej.

13. Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian

zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

14. Wyjaśnia ogólnie, dlaczego należy stosować zasady

ergonomii do podnoszenia i przenoszenia przedmiotów

o różnej wielkości i ciężarze.

**Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:**

1. Nie potrafi wymienić zmian, jakie zachodzą w budowie

ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania

płciowego.

2. Nie potrafi wymienić testów do pomiaru sprawności

fizycznej.

66

3. Omawia pojedyncze zmiany zachodzące w organizmie

w okresie dojrzewania.

4. Wymienia pojedyncze korzyści wynikające z aktywności

fizycznej w terenie.

5. Wymienia ogólnie przyczyny wypadków i urazów

w czasie zajęć ruchowych.

6. Wskazuje zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych

dyscyplin sportowych.

7. Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie

i negatywnie na zdrowie i samopoczucie.

8. Omawia ogólnie konsekwencje zdrowotne stosowania

używek i substancji psychoaktywnych.

9. Wymienia jedną przyczynę otyłości.

**Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:**

1. Nie potrafi wymienić zmian, jakie zachodzą w budowie

ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania

płciowego.

2. Nie potrafi wymienić testów do pomiaru sprawności

fizycznej.

3. Omawia pojedyncze zmiany zachodzące w organizmie

w okresie dojrzewania.

4. Ma poważne trudności z podaniem konkretnej korzyści

wynikającej z aktywności fizycznej w terenie.

5. Wymienia pojedyncze przyczyny wypadków i urazów

w czasie zajęć ruchowych.

6. Wskazuje pojedyncze zagrożenia wynikające

z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych.

7. Nie potrafi wymienić czynników, które wpływają

pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie.

8. Ma problemy z wymienieniem konsekwencji

zdrowotnych stosowania używek i substancji

psychoaktywnych.

9. Wymienia jedną przyczynę otyłości.

**Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:**

1. Nie chce udzielić odpowiedzi na pytania dotyczące

sprawności fizycznej czy okresu dojrzewania.

2. Nie widzi zagrożeń wynikających z uprawiania

jakiegokolwiek sportu.

3. Nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania.

4. Nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości.

5. Nie wymienia zasad bezpieczeństwa.

6. Nie chce udzielić odpowiedzi na pytania dotyczące

zdrowia.

**Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:**

1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi

na żadne z zadawanych mu pytań.

2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości.

3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy

na omawiany temat.

**Obszar 4. Zachowanie na zajęciach. Kompetencje społeczne**

*(pogrubioną czcionką zaznaczono kompetencje społeczne)*

**Skala ocen Szczegółowe kryteria oceny**

**Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:**

1. Prezentuje postawę godną do naśladowania: jest

koleżeński, życzliwy, odznacza się wysoką kulturą

osobistą.

2. Nigdy nie stosuje przemocy i nie używa wulgaryzmów.

3. Zawsze przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.

4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.

5. **Stosuje zasady „czystej gry”: szanuje rywala,**

**respektuje przepisy gry, podporządkowuje się**

**decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji**

**zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę.**

6. **Jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią.**

7. **Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi,**

**w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej**

**i odmiennej płci.**

8. **Doskonale współpracuje w grupie, szanując poglądy**

**i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.**

9. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije

alkoholu, nie używa dopalaczy, narkotyków i innych

środków psychoaktywnych.

10. **Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie**

**własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz**

**ma świadomość słabych stron, nad którymi należy**

**pracować.**

11. **Dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych.**

12. **Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.**

13. **Motywuje innych do aktywności fizycznej,**

**ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej**

**sprawności fizycznej i osób**

**o specjalnych potrzebach edukacyjnych.**

**Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:**

1. Jest koleżeński i kulturalny wobec innych.

2. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia

wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych.

3. Stara się przestrzegać ustalonych zasad i regulaminów.

4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.

5. **Stara się stosować zasady „czystej gry”: szacunek**

**do rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje**

**się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się**

**w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę.**

6. **Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.**

7. **Raczej właściwie zachowuje się w relacjach z innymi**

**ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej**

**i odmiennej płci.**

8. **Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki**

**innych, wykazując asertywność i empatię.**

9. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije

alkoholu, nie używa dopalaczy, narkotyków i innych

środków psychoaktywnych.

10. **Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie**

**własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz**

**ma świadomość słabych stron, nad którymi należy**

**pracować.**

11. **Dokonuje ogólnej samooceny możliwości**

**psychoruchowych.**

12. **Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.**

13. **Stara się motywować innych do aktywności fizycznej,**

**ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej**

**sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach**

**edukacyjnych.**

**Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:**

1. Swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń.

2. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia

wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych.

3. Czasami nie przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.

4. Nie zawsze troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.

5. **Zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad**

**„czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania**

**przepisów gry, podporządkowania się decyzjom**

**sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji**

**zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.**

6. **Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.**

7. **Stara się właściwie zachowywać w relacjach z innymi**

**ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej**

**samej i odmiennej płci.**

8. **Stara się współpracować w grupie, szanować poglądy**

**i wysiłki innych, wykazywać asertywność i empatię.**

9. Stara się szanować własne zdrowie: nie palić papierosów,

nie pić alkoholu.

10. Nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków

psychoaktywnych.

11. **Stara się identyfikować swoje mocne strony, budując**

**poczucie własnej wartości, planując sposoby rozwoju**

**oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi**

**należy pracować.**

12. **Dokonuje ogólnej samooceny możliwości**

**psychoruchowych.**

13. **Stara się w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.**

14. **Stara się motywować innych do aktywności fizycznej,**

**ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej**

**sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach**

**edukacyjnych.**

**Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:**

1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego,

często bywa nieżyczliwy i niekoleżeński.

2. Często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń.

3. Często stosuje przemoc wobec innych.

4. **Zdarzają mu się częste przypadki niestosowania**

**zasad „czystej gry”: szacunku do rywala,**

**respektowania przepisów gry, podporządkowania**

**się decyzjom sędziego, właściwego zachowania**

**się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania**

**za wspólną grę.**

5. **Nie stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem**

**i sędzią.**

6. **Nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie,**

**nie szanuje poglądów i wysiłków innych,**

**nie wykazuje asertywności i empatii.**

7. **Nie identyfikuje swoich mocnych stron, nie buduje**

**poczucia własnej wartości, nie planuje sposobów**

**rozwoju oraz nie ma świadomości słabych stron, nad**

**którymi należy pracować.**

8. **Nie dokonuje ogólnej samooceny możliwości**

**psychoruchowych.**

9. **Nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać**

**problemów.**

10. **Nie motywuje innych do aktywności fizycznej,**

**ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej**

**sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach**

**edukacyjnych.**

**Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:**

1. Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania

społecznego: jest niekulturalny i agresywny wobec

innych.

2. Bardzo często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń.

3. **Bardzo często zdarzają mu się przypadki**

**niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku**

**do rywala, respektowania przepisów gry,**

**podporządkowania się decyzjom sędziego,**

**właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa**

**i porażki, dziękowania za wspólną grę.**

4. **Zachowuje się niewłaściwie jako kibic, zawodnik**

**i sędzia.**

5. **Nie współpracuje w grupie, nie szanuje poglądów**

**i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności**

**i empatii.**

6. **Nie chce dokonać ogólnej samooceny możliwości**

**psychoruchowych.**

7. **Nie rozwiązuje problemów, a nagminnie je stwarza.**

8. **Nie zależy mu na innych.**

**Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:**

1. Nagminnie łamie zasady współżycia społecznego.

2. Jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych.

3. Używa bardzo wulgarnego języka.

4. Stanowi zagrożenie dla innych.

5. Z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach.

**Narzędzia pomiaru i skala oceniania**

**Narzędzia pomiaru**

1. Obserwacja ucznia na zajęciach wychowania fizycznego.

2. Testy umiejętności ruchowych lub pojedyncze zadania ruchowe,

sprawdzające postęp w opanowywaniu umiejętności ruchowych.

3. Testy, rozmowy sprawdzające wiadomości ucznia.

4. Próby sprawności i wydolności fizycznej **(wyniki prób sprawnościowych**

**i wydolnościowych nie podlegają ocenie! Może jej natomiast**

**podlegać wysiłek, jaki uczeń wkłada w czasie wykonywania**

**ww. prób).**

**Skala oceniania**

• ocena celująca (6),

• ocena bardzo dobra (5),

• ocena dobra (4),

• ocena dostateczna (3),

• ocena dopuszczająca (2),

• ocena niedostateczna (1).

**Ocen dopuszczających i niedostatecznych należy unikać,** ponieważ

zniechęcają do wychowania fizycznego. Należy ciągle motywować uczniów

do systematycznej aktywności ruchowej oraz stworzyć im możliwości

współdecydowania o programie i jego realizacji.

Nauczyciel wychowania fizycznego – Łukasz Kontowicz