

**Wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania
poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych
z wychowania fizycznego przez uczniów w klasie piątej i szóstej**

(spójne z *Programem nauczania wychowania fizycznego w szkole podstawowej pt. "Magia Ruchu"* autorstwa Urszuli Bieniek , wydawca JU.DM-WF s.c. Urszula Białek i Joanna Wolfart-Piech, 2017)

I. Przy ustalaniu oceny nauczyciel bierze po uwagę:

1. Aktywność, zaangażowanie ucznia w przebieg lekcji podczas zajęć.
2. Wysiłek ucznia w pracę na lekcji.
3. Właściwe przygotowanie się do zajęć.
4. Sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przedmiotu.
5. Dokładność wykonania zadań.
6. Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas oraz osiągnięte wyniki zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.
7. Stosunek do własnego ciała, higieny.
8. Zainteresowanie przedmiotem i stosunek do nauki - np. udział w szkolnych imprezach sportowych, turniejach, konkursach, dodatkowych zajęciach rozwijających pasje.

II. Uczniom posiadającym orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego lub opinię poradni psychologiczno-pedagogicznej dostosowuje się wymagania edukacyjne do ich możliwości psychofizycznych i potrzeb zgodnie z zaleceniami w nich zawartymi.

III. Przygotowanie do zajęć, niezbędny strój osobisty do ćwiczeń. Uczennice i uczniowie są obowiązani nosić na zajęcia zmienny strój sportowy tj.: koszulka z długim/krótkim rękawem/bez rękawów, spodenki gimnastyczne długie/ krótkie, obuwie sportowe wiązane najlepiej na jasnej podeszwie. Do ćwiczeń na zewnętrznym boisku szkolnym w okresie letnim wymagane jest nakrycie głowy, a w okresie jesienno-zimowym dres, czapka oraz rękawiczki. Podczas zajęć na lodowisku wymagany jest kask na głowę oraz ocieplana sportowa odzież/ ciepły dres i rękawiczki. Strój ma być czysty i zmienny tzn. uczeń nie ćwiczy w stroju (koszulka, spodenki, obuwie), w którym przyszedł do szkoły, nawet jeżeli jest sportowy. Długie i średniej długości włosy podczas zajęć muszą być związane gumką, długa grzywka spięta spinką/ związana gumką , biżuteria, zegarki, okulary ściągnięte!

Z uwagi na bezpieczeństwo nie zezwala się uczniom podczas zajęć ruchowych z wychowania fizycznego na używanie tradycyjnych okularów optycznych. Istnieje możliwość ćwiczenia w szklach kontaktowych lub specjalnych do uprawiania sportów okularach optycznych. Uczniowie są zobowiązani wszystkie braki i niedyspozycje zgłaszać na zbiórce przed rozpoczęciem zajęć. Zwolnienia z wychowania fizycznego rodzice uczniów są obowiązani przysyłać wyłącznie za pomocą dziennika elektronicznego LIBRUS do nauczyciela prowadzące zajęcia sportowe z wiadomością do wychowawcy klasy. Podczas zawodów sportowych uczniowie używają szkolny reprezentacyjny strój sportowy.

WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY

ocena dopuszczająca	ocena dostateczna	ocena dobra	ocena bardzo dobra	ocena celująca
1. Aktywność, zaangażowanie ucznia				
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • często odmawia wykonania poleconego zadania/ćwiczenia • jeśli wykonuje zadania to bardzo niedokładnie, • zdarz się, że wykorzystuje sprzęt sportowy niezgodnie z przeznaczeniem 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wykonuje ćwiczenia niechętnie, • wykonuje zadania niestarannie, niedokładnie z dużymi błędami 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wykonuje polecane ćwiczenia bez większego zaangażowanie, • wykonuje plakaty, prezentacje promujące aktywność ruchową i zdrowy styl życia 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aktywnie z dużym zaangażowaniem bierze udział w zajęciach, chętnie zgłasza się do zadań, starannie wykonuje zadania • z własnej inicjatywy wykonuje plakaty, prezentacje promujące aktywność ruchową i zdrowy styl życia 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wykazuje się maksymalnym, szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą. • z własnej inicjatywy wykonuje plakaty, prezentacje promujące aktywność ruchową i zdrowy styl życia • wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.
2. Wysiłek ucznia				
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • często nie bierze czynnego udziału w lekcji, • wykonuje zadania, bardzo niedokładnie z dużymi błędami • Podczas prób sprawności w ramach programu Sportowe Talenty i innych stosowanych przez nauczyciela z uwzględnieniem możliwości psychoruchowych a nawet 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nie wkłada wysiłku na miarę swoich możliwości, wykonuje zadania w nienaturalnym tempie. • wykonuje zadania z błędami, niedbale, • brak poprawy wyników prób sprawności w ramach programu Sportowe Talenty i innych stosowanych przez nauczyciela z uwzględnieniem 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wkłada umiarkowany wysiłek podczas wykonywaniu zadań. • wykonuje zadania bez szczególnej dbałości, z drobnymi błędami, • widoczne są niewielkie w wynikach prób sprawności w ramach programu Sportowe Talenty i innych stosowanych przez nauczyciela z 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wkłada duży wysiłek podczas wykonywaniu zadań. • zazwyczaj starannie i dokładnie wykonuje zadania i polecenia nauczyciela • widoczne są postępy w wynikach prób sprawności w ramach programu Sportowe Talenty i innych stosowanych przez nauczyciela z uwzględnieniem możliwości 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wkłada widoczny maksymalny wysiłek, • ćwiczenia wykonuje z pełną samokontrolą • widoczne są wyraźne postępy w wynikach prób sprawności w ramach programu Sportowe Talenty i innych stosowanych przez nauczyciela z uwzględnieniem możliwości

odnotowuje się regres, próby uczeń wykonuje niedbale i lekceważy ich wynik	możliwości psychoruchowych a nawet odnotowuje się regres, próby uczeń wykonuje niedbale i lekceważy ich wynik	uwzględnieniem możliwości psychoruchowych	psychoruchowych	psychoruchowych
--	---	---	-----------------	-----------------

3. Przygotowanie do zajęć.

ocena dopuszczająca	ocena dostateczna	ocena dobra	cena bardzo dobra	ocena celująca
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> na połowie zaplanowanych w danym półroczu zajęć nie posiada kompletnego lub/i odpowiedniego stroju do ćwiczeń. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> bardzo często (4 x w półroczu) zgłasza brak stroju, ,ma niezmieniony do ćwiczeń strój , ma strój niekompletny lub/i nieodpowiedni do warunków pogodowych. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> często (3 x w półroczu zgłasza brak stroju) ma niezmieniony do ćwiczeń strój, niekompletny lub/ i nieodpowiedni do warunków pogodowych. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> najczęściej jest przygotowany do zajęć, ale 2 x w półroczu zgłasza brak stroju) lub ma niezmieniony do ćwiczeń strój, niekompletny lub/i nieodpowiedni do warunków pogodowych. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> zawsze jest przygotowany do zajęć, ma zmieniony do ćwiczeń strój , kompletny i odpowiedni do warunków pogodowych.

4. Wywiązywanie się z obowiązków

<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> Często nie wywiązuje się z zadań wskazanych przez nauczyciela i zajmuje się sprawami nie związanymi z lekcją, zdarzyło mu się samowolnie wykonywać ćwiczenia bez polecenia, 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> Często nie wywiązuje się z zadań wskazanych przez nauczyciela, 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> wywiązuje się z zadań wskazanych przez nauczyciela ale pod bezpośrednim stałym nadzorem nauczyciela 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> Zazwyczaj wywiązuje się z zadań wskazanych przez nauczyciela z zaangażowaniem i starannością 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> Zawsze wywiązuje się z zadań wskazanych przez nauczyciela z maksymalnym zaangażowaniem i starannością
--	--	---	--	---

5. Dokładność wykonania zadań.

<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> bardzo często wykonuje zadania niedokładnie, popełnia dużo i błędów nie przestrzega zasad asekuracji 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> wykonuje zadania niedokładnie, popełniając liczne, istotne błędy 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> wykonuje zadania niedokładnie, popełnia często błędy, nie zawsze słucha uważnie wskazówek nauczyciela 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> wykonuje zadania ze skupieniem i uwagą, popełnia drobne błędy, pod kierunkiem nauczyciela stara się korygować błędy, 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> zawsze wykonuje zadania z maksymalnym skupieniem, dokładnością i uwagą, stosuje samokontrolę
---	--	---	--	--

			nie stosuje samokontroli	
6A. Umiejętności				
ocena dopuszczająca	ocena dostateczna	ocena dobra	cena bardzo dobra	ocena celująca
Uczeń: <u>Pomimo pomocy, nakierowywania przez nauczyciela, wykonuje zadania popełniając liczne istotne błędy, nie przykładając staranności do wykonanego zadania</u>	Uczeń: <u>Z pomocą nauczyciela popełniając liczne i niekiedy istotne błędy:</u>	Uczeń: <u>Z pomocą nauczyciela, sporadycznie popełniając drobne błędy:</u>	Uczeń: <u>Z pomocą nauczyciela, sporadycznie popełniając drobne błędy:</u>	Uczeń: <u>samodzielnie, bez błędów:</u>
1. z dużymi błędami planuje rozkład dnia z uwzględnieniem czasu na naukę i aktywny wypoczynek; 2. stosuje często nieprawidłowe proporcje w planowaniu codziennych czynności; 3. z pomocą nauczyciela wymienia jednakże nie stosuje żadnych poznanych techniki relaksacyjnych w ciągu dnia; 4. często błędnie dobiera codzienne formy aktywności fizycznej; 5. nie wykonuje systematycznie i codziennie czynności w trosce o swoje zdrowie; 6. stosuje tylko niektóre zasady zdrowego żywienia i	1. planuje swój rozkład dnia uwzględniając czas na naukę i aktywny wypoczynek; 2. stosuje prawidłowe proporcje w planowaniu codziennych czynności; 3. stosuje poznane techniki relaksacyjne w ciągu dnia; 4. umiejętnie dobiera codzienne formy aktywności fizycznej; 5. wykonuje codzienne obowiązki dbając o swoje zdrowie; 6. stosuje zasady zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. 7. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci; 8. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; 9. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; 10. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych. 11. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci; 12. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 13. współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię			
	14. Niechętnie współpracuje w grupie, zdarza mu się lekceważyć poglądy innych	14. Zazwyczaj współpracuje w grupie, zdarza się jednak lekceważyć zdanie i poglądy innych	14. Chętnie współpracuje w grupie, nigdy nie lekceważy poglądów innych	14. Zawsze i chętnie współpracuje w grupie, nigdy nie lekceważy poglądów innych

aktywności, fizycznej,
7. zwykle nie wykazuje
kreatywność w poszukiwaniu
rozwiązań sytuacji
problemowych.
8. nie docenia znaczenie
dobrych relacji z innymi
ludźmi, w tym z rodzicami
9. lekceważąco wypowiada;
się na temat w/w zagadnień,
10. rzadko współpracuje w
grupie, często zdarza mu się
lekceważyć poglądy innych.

W zależności od możliwości psycho-ruchowych, aktualnego stanu zdrowia wykonuje, czyni starania podczas wykonywania zadań:

LEKKOATLETYKA

1. wykonuje biegi wytrzymałościowe w terenie;
2. wykonuje ćwiczenia rozwijające szybkość i wytrzymałość w terenie;
3. wykonuje bieg krótki z różnych pozycji wyjściowych;
4. wykonuje próby wchodzące w skład czwórboju lekkoatletycznego – bieg na 60 metrów, bieg na 600/1000 metrów, skok w dal lub wzwyż oraz rzut piłeczką palantową;
5. wykonuje próby wchodzące w skład lekkoatletycznych igrzysk dzieci – pchnięcie kulą, bieg na dystansie 300 metrów, sztafetę 4x100, sztafetę szwedzką;
6. prowadzi fragment rozgrzewki lekkoatletycznej;
7. organizuje klasowe zawody lekkoatletyczne, z pomocą nauczyciela.
8. wykonuje test Coopera;
9. wykonuje rzut piłeczką palantową na odległość z miejsca i z rozbiegu;
10. wykonuje rzuty piłką lekarską oburącz nad głową na odległość w przód i w tył;
11. wykonuje pchnięcie kulą z miejsca i z doskoku;
12. wykonuje zwisy i podciągania na drążku;
13. wykonuje skoki jednonóż, obunóż i wieloskoki;
14. wykonuje skok w dal z miejsca;

MINIGRY ZESPOŁOWE

Minikoszykówka

1. wykonuje podania piłki oburącz w miejscu, w biegu i ze zmianą miejsca w parach i w trójkach;
2. wykonuje podania jednorącz, kozłem i sytuacyjne;
3. wykonuje kozłowanie piłki w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu;
4. wykonuje kozłowanie piłką slalomem dalszą ręką od przeciwnika;
5. wykonuje rzuty do kosza z miejsca, po kozłowaniu i po podaniu od partnera;
6. wykonuje atak pozycyjny 1x1, 2x2, 3x3...;
7. wykonuje atak szybki zakończony rzutem do kosza;
8. wykonuje obronę „każdy swego”;
9. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minikoszykówkę;
10. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w koszykówkę systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;

Minipiłka ręczna

1. wykonuje podania jednorącz półgórne w biegu zakończone rzutem do bramki;
2. wykonuje rzut do bramki z biegu i z wyskoku;
3. wykonuje rzut karny do bramki;
4. wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki;
5. wykonuje atak szybki zakończony rzutem do bramki;
6. wykonuje obronę „każdy swego” oraz strefą;
7. wykonuje elementy techniki gry bramkarza;
8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze;
9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w piłkę ręczną systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;

Minipiłka siatkowa

1. przyjmuje postawę siatkarską w obronie i w ataku;
2. wykonuje odbicia piłką oburącz górną i dołową w różnych ustawieniach;
3. wykonuje odbicia piłką oburącz górną w wyskoku;
4. wykonuje przyjęcie piłki po zagrywce;
5. wykonuje zagrywkę tenisową z linii 7 metrów;
6. wykonuje atak piłki po prostej;
7. wykonuje rozegranie piłki „na trzy”;
8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipiłkę siatkową;
9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w piłkę siatkową systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;

Minipiłka nożna

1. wykonuje prowadzenie piłki po prostej i slalomem wewnętrzną częścią stopy;
2. wykonuje prowadzenie piłki ze zmianą tempa i kierunku biegu;

3. wykonuje podanie piłki do partnera;
4. wykonuje przyjęcie i podanie piłki do partnera;
5. wykonuje strzał do bramki w miejscu, w biegu i po przyjęciu;
6. wykonuje elementy techniczne gry bramkarza;
7. wykonuje atak pozycyjny i kontratak;
8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipiłkę nożną;
9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w minipiłkę nożną systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym.

GIMNASTYKA

1. wykonuje przewrót w przód z marszu;
2. wykonuje przewrót w tył do rozkroku, półszpagatu i przysiadu;
3. wykonuje przewroty łączone w przód i w tył łącząc je w układ gimnastyczny wg inwencji nauczyciela;
4. wykonuje ćwiczenia równoważne na ławeczce;
5. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne na ścieżce: stanie na rękach, stanie na głowie z asekuracją;
6. wykonuje przerzut bokiem na prawą lub lewą stronę;
7. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne z piłeczką, laską gimnastyczną lub z innym, wybranym przyborem;
8. wykonuje prosty układ gimnastyczny na ścieżce w oparciu o własną ekspresję ruchową z przyborem lub bez przyboru;
9. wykonuje rozbieg i odbicie obunóż z odskoczni;
10. wykonuje skok rozkroczny przez kozła z asekuracją;
11. wykonuje naskok na skrzynię lub skok kuczny przez skrzynię z asekuracją;
12. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe zawody w gimnastyce.

GRY REKREACYJNE

Ringo

1. przemieszcza się po boisku na różne sposoby bez kółka;
2. wykonuje chwyt kółka jednoręcz;
3. wykonuje rzut kółkiem boczny, dyskowy i oszczepowy w parach;
4. wykonuje serw sposobem bocznym, dyskowym lub górnym.
5. wykonuje atak indywidualny;
6. stosuje przepisy w grze pojedynczej, dwójkowej lub trójkowej w ringo;

Kwadrant

1. porusza się po boisku w różnych kierunkach;
2. wykonuje rzut piłki tenisowej jednoręcz, półgórnym;
3. wykonuje chwyt piłki jednoręcz tzw. „kampa”;

4. wykonuje odbicie piłki palantem;
5. stosuje przepisy w grze w kwadrant;

Unihokej

1. porusza się po boisku w ataku i w obronie z kijem, wykonuje bieg przodem, tyłem, ze zmianą tempa, kierunku;
2. wykonuje starty i zatrzymania;
3. wykonuje podania i przyjęcia piłki w miejscu i w ruchu (dolne, górne, sytuacyjne);
4. wykonuje strzał: w miejscu, z zatrzymania, w biegu oraz rzut wolny, karny i sytuacyjny;
5. wykonuje prowadzenie piłki slalomem, ze zmianą tempa i kierunku biegu, z dryblingiem;
7. stosuje przepisy w grze w unihokej;

Badminton

1. wykonuje chwyt forhendowy i bekhendowy rakiетки;
2. wykonuje serw forhendowy i bekhendowy długi i krótki;
3. wykonuje odbiór serwu;
4. wykonuje smecz i skrót przy siatce;
5. stosuje pozycje wyjściowe w grach pojedynczych i w grach podwójnych;
6. stosuje poznane elementy techniczne w grze pojedynczej i podwójnej w badminton;

Tenis stołowy

1. porusza się z rakiетką przy polu gry: zwiększa i zmniejsza odległość pomiędzy zawodnikiem a stołem, gra ze zmianą tempa i kierunku ataku;
2. wykonuje atak i przyjęcie piłeczki tenisowej w miejscu i w ruchu;
3. wykonuje uderzenia z rotacją piłeczki;
4. stosuje różne metody obrony (blokowanie, zbijanie);
5. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze pojedynczej i podwójnej w tenis stołowy;

Frisbee

1. wykonuje podstawowe rzuty dyskiem: backhand, forhend, hammer- overhead;
2. wykonuje zatrzymanie po chwycie dysku i podanie dowolnym sposobem;
3. organizuje w grupie rówieśników uproszczoną grę w frisbee.

TANIEC

1. wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych wg inwencji nauczyciela;
2. prezentuje prosty układ taneczny do wybranej przez siebie muzyki;
3. łączy kroki taneczne z elementami gimnastycznymi;
4. wykonuje ćwiczenia kształtujące do muzyki (aerobik);
5. odwzorowuje wybrany układ taneczny z wykorzystaniem informacji z różnych źródeł za pomocą komputera i podstawowych urządzeń cyfrowych.

6B Wiadomości

ocena dopuszczająca	ocena dostateczna	ocena dobra	cena bardzo dobra	ocena celująca
Uczeń: <u>Pomimo pomocy, nakierowywania przez nauczyciela, odpowiada popełniając liczne istotne błędy, nie przykłada staranności do swojej wypowiedzi:</u>	Uczeń: <u>Z pomocą nauczyciela popełniając liczne i niekiedy istotne błędy:</u>	Uczeń: <u>Z pomocą nauczyciela, sporadycznie popełniając drobne błędy:</u>	Uczeń: <u>Z pomocą nauczyciela, sporadycznie popełniając drobne błędy:</u>	Uczeń: <u>samodzielnie, bez błędów:</u>
1. z trudem rozróżnia pojęcie oceny, kontroli i samokontroli; 2. tylko z pomocą nauczyciela odczytuje z tabel wyniki testów sprawnościowych w odniesieniu do swojego wieku; nie umie ich dobrze zinterpretować 3. wymienia tylko 1-2 grupy mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie prawidłowej postawy ciała; 4. nie używa prawidłowej terminologii dotyczącej ćwiczeń kształtujących odpowiednie partie mięśni. 5. lakonicznie wyjaśnia pojęcie rozgrzewki, opisuje jedynie 1-2 zasady; 6. pojedynczymi słowami opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu	1. rozróżnia pojęcie oceny, kontroli i samokontroli; 2. odczytuje z tabel i interpretuje wyniki testów sprawnościowych w odniesieniu do swojego wieku; 3. wymienia grupy mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie prawidłowej postawy ciała; 4. wymienia i używa prawidłowej terminologii dotyczącej ćwiczeń kształtujących odpowiednie partie mięśni. 5. definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady; 6. rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego; 7. wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE);			

<p>olimpijskiego; 7. wymienia aktywności fizycznej dla swojego wieku, ale nie zna ich rekomendacji (np. WHO lub UE);</p>				
<p>7. Stosunek do własnego ciała, higieny, zdrowia, bezpieczeństwa</p>				
ocena dopuszczająca	ocena dostateczna	ocena dobra	ocena bardzo dobra	ocena celująca
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • prowadzi higieniczny tryb życia ale nie sportowy <p><u>Pomimo pomocy, nakierowywania nauczyciela, odpowiada popełniając liczne istotne błędy, nie przykładają staranności do swojej wypowiedzi:</u></p> <p>1. wymienia zaledwie 1-2 pozytywne czynniki wpływające na zdrowy styl życia; 2. wymienia zaledwie 1-2 czynniki zdrowego stylu życia zależne od niego samego; 3. wskazuje sposoby redukcji stresu; 4. z trudem objaśnia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych; podaje 102 przykłady 5. wskazuje tylko 1-2 produkty</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • prowadzi higieniczny tryb życia ale nie zawsze sportowy <p><u>Z licznymi błędami pomimo pomocy, nakierowywania nauczyciela:</u></p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, <p><u>Z pomocą nauczyciela, popełniając niekiedy drobne błędy:</u></p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, • jego postawa jest wzorem dla innych • Przynajmniej 1X podjął się udziału w akcjach szkolnych promujących zdrowie i aktywność fizyczną, • motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej. <p><u>Samodzielnie z niewielkimi błędami:</u></p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, • jego postawa jest wzorem dla innych • zawsze podejmuje się udziału w akcjach szkolnych promujących zdrowie i aktywność fizyczną, • motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np.: osoby niepełnosprawne, osoby starsze). <p><u>Samodzielnie bez błędów:</u></p>
<p>1. wymienia pozytywne czynniki wpływające na zdrowy styl życia; 2. wymienia czynniki zdrowego stylu życia zależne od niego samego; 3. wskazuje sposoby redukcji stresu; 4. objaśnia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych; 5. wskazuje produkty spożywcze prowadzące do otyłości i nadwagi;</p>				

spożywcze prowadzące do otyłości i nadwagi;
 6. wymienia 1-2 zasady prawidłowego odżywiania;
 7. wymienia 1-2 choroby związane z nadwagą i niedożywieniem;
 8. podaje z trudem, zaledwie 1-2 skutki zażywania środków odurzających, dopalaczy;
 9. z trudem, bez zrozumienia wyjaśnia pojęcie sterydów i środków zwiększających masę ciała;
 10. opisuje tylko 1-2 zasady higieny w okresie dojrzewania.
 11. Nie widzi ścisłego związku kontuzji z brakiem rozgrzewki, wys. kontuzji w sportach ekstremalnych,
 12. niedokładnie stosuje przyjęte zasady asekuracji, często je wręcz lekceważy,
 13. Z trudem objaśnia zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej

6. wymienia zasady prawidłowego odżywiania;
 7. wymienia choroby związane z nadwagą i niedożywieniem;
 8. podaje skutki zażywania środków odurzających, dopalaczy;
 9. wyjaśnia pojęcie sterydów i środków zwiększających masę ciała;
 10. opisuje zasady higieny w okresie dojrzewania.
 11. wskazuje przyczyny kontuzji na lekcjach wychowania fizycznego.
 12. objaśnia rolę rozgrzewki przed wysiłkiem fizycznym.
 13. wymienia zagrożenia związane z uprawianiem sportów ekstremalnych.
 14. ocenia zagrożenia związane z nieprzestrzeganiem regulaminów w obiektach sportowych dotyczące uprawiania niektórych dyscyplin sportu poza szkołą, np. aquaparku, parku trampolin, parku linowym, skateparku itp
 15. stosuje przyjęte zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych formach aktywności fizycznej.
 16. wykonuje ćwiczenia adekwatne do swojego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej.
 17. podejmuje aktywność fizyczną zgodną ze swoimi możliwościami zdrowotnymi.
 18. postępuje zgodnie z poznanymi zasadami udzielania pierwszej pomocy w trakcie wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

8. Zainteresowanie przedmiotem i stosunek do nauki

ocena dopuszczająca	ocena dostateczna	ocena dobra	cena bardzo dobra	ocena celująca
Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> odmawia udziału w konkursach, zawodach i olimpiadach pomimo 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> odmawia udziału w konkursach, zawodach i olimpiadach pomimo 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> często odmawia udziału w konkursach, zawodach i olimpiadach pomimo 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> sporadycznie bierze udział w konkursach, zawodach i 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> zawsze bierze udział w konkursach, zawodach i

<p>możliwości psychoruchowych</p> <ul style="list-style-type: none"> • nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo– rekreacyjnym • często swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, często • zajmuje się sprawami nie związanymi z lekcją, 	<p>możliwości psychoruchowych</p> <ul style="list-style-type: none"> • nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo– rekreacyjnym • często swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, często 	<p>możliwości psychoruchowych</p> <ul style="list-style-type: none"> • nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo– rekreacyjnym 	<p>olimpiadach, reprezentuje szkołę.</p> <ul style="list-style-type: none"> • czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo– rekreacyjnym • czasami zgłasza się do prowadzenia rozgrzewki • wspiera współwiczących ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np.: osoby niepełnosprawne) 	<p>olimpiadach, reprezentuje szkołę.</p> <ul style="list-style-type: none"> • czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo– rekreacyjnym. • pomaga w organizacji szkolnych zawodów, imprez sportowo rekreacyjnych, występuje w roli sędziego • często zgłasza się do prowadzenia rozgrzewki • wspiera współwiczących, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np.: osoby niepełnosprawne)
--	---	---	--	---