

**Wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania  
poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych  
z wychowania fizycznego przez uczniów klas VII-VIII**

**(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 na 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 zbiórcie 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.

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

nauczyciela z uwzględnieniem możliwości psychoruchowych a nawet 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	stosowanych przez nauczyciela z uwzględnieniem możliwości psychoruchowych	psychoruchowych	i innych stosowanych przez nauczyciela z uwzględnieniem możliwości psychoruchowych
--	---	---	-----------------	--

### 3. Przygotowanie do zajęć.

Uczeń: • na połowie zaplanowanych w danym półroczu zajęć nie posiada kompletnego lub/i odpowiedniego stroju do ćwiczeń.	Uczeń: • bardzo często ( 5 x w półroczu ) zgłasza brak stroju, ,ma niezmieniony do ćwiczeń strój , ma strój niekompletny lub/i nieodpowiedni do warunków pogodowych.	Uczeń: • często (4 x w półroczu zgłasza brak stroju) ma niezmieniony do ćwiczeń strój, niekompletny lub/ i nieodpowiedni do warunków pogodowych.	Uczeń: • najczęściej jest przygotowany do zajęć, ale 2-3 x w półroczu zgłasza brak stroju) lub ma niezmieniony do ćwiczeń strój, niekompletny lub/i nieodpowiedni do warunków pogodowych.	Uczeń: • zawsze jest przygotowany do zajęć, ma zmieniony do ćwiczeń strój , kompletny i odpowiedni do warunków pogodowych.
--	---	---	--	---

### 4. Wywiązywanie się z obowiązków

Uczeń: • 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,	Uczeń: • Często nie wywiązuje się z zadań wskazanych przez nauczyciela,	Uczeń: • wywiązuje się z zadań wskazanych przez nauczyciela ale pod bezpośrednim stałym nadzorem nauczyciela	Uczeń: • Zazwyczaj wywiązuje się z zadań wskazanych przez nauczyciela z zaangażowaniem i starannością	Uczeń: • Zawsze wywiązuje się z zadań wskazanych przez nauczyciela z maksymalnym zaangażowaniem i starannością
--	--	---	--	---

### 5. Dokładność wykonania zadań.

Uczeń: • bardzo często	Uczeń: • wykonuje zadania	Uczeń: • wykonuje zadania	Uczeń: • wykonuje zadania ze	Uczeń: • zawsze wykonuje zadania z
---------------------------	------------------------------	------------------------------	---------------------------------	---------------------------------------

wykonuje zadania niedokładnie, popełnia dużo i błędów • nie przestrzega zasad asekuracji	niedokładnie, popełniając liczne, istotne błędy	niedokładnie, popełnia często błędy, nie zawsze słucha uważnie wskazówek nauczyciela	skupieniem i uwagą, popełnia drobne błędy, pod kierunkiem nauczyciela stara się korygować błędy, nie stosuje samokontroli	maksymalnym skupieniem, dokładnością i uwagą, stosuje samokontrolę
---	---	--	---	--

### 6A. Umiejętności

Uczeń: <b><u>Pomimo pomocy, nakierowywania przez nauczyciela, wykonuje popełniając liczne istotne błędy, nie przykładu staranności do wykonania zadania</u></b>	Uczeń: <b><u>Z pomocą nauczyciela popełniając liczne i niekiedy istotne błędy:</u></b>	Uczeń: <b><u>Z pomocą nauczyciela, sporadycznie popełniając drobne błędy:</u></b>	Uczeń: <b><u>Z pomocą nauczyciela, sporadycznie popełniając drobne błędy:</u></b>	Uczeń: <b><u>samodzielnie, bez błędów:</u></b>
--	---	--	--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>wykonuje pomiar wysokości i masy ciała ale z trudem, pomocą nauczyciela interpretuje wyniki pomiaru w odniesieniu do siatek centylowych;</li> <li>z dużymi błędami planuje rozkład dnia z uwzględnieniem czasu na naukę i aktywny wypoczynek;</li> <li>stosuje często nieprawidłowe proporcje w</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wykonuje pomiar wysokości i masy ciała oraz interpretuje wyniki pomiaru w odniesieniu do siatek centylowych;</li> <li>wykonuje próby kondycyjne i koordynacyjne w testach</li> <li>planuje swój rozkład dnia uwzględniając czas na naukę i aktywny wypoczynek;</li> <li>stosuje prawidłowe proporcje w planowaniu codziennych czynności;</li> <li>stosuje poznane techniki relaksacyjne w ciągu dnia;</li> <li>umiejętnie dobiera codzienne formy aktywności fizycznej;</li> <li>stosuje zasady zdrowego żywienia i aktywności fizycznej</li> </ul>
---	--

<p>planowaniu codziennych czynności;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• z pomocą nauczyciela wymienia jednakże nie stosuje żadnych poznanych techniki relaksacyjnych w ciągu dnia;</li><li>• błędnie dobiera codzienne formy aktywności fizycznej;</li><li>• stosuje tylko niektóre zasady zdrowego żywienia i aktywności, fizycznej, lekceważąco wypowiada się na temat w/w zasad.</li></ul>	
<p style="text-align: center;"><b><u>LEKKOATLETYKA</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. posługuje się mapą w biegu na orientację;</li><li>2. wykonuje bieg ciągły o małej intensywności w zróżnicowanym terenie;</li><li>3. wykonuje bieg wytrzymałościowy w terenie;</li><li>4. wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej;</li><li>5. wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub z belki techniką naturalną;</li><li>6. wykonuje próby lekkoatletyczne wchodzące w skład ligi lekkoatletycznej;</li><li>7. wykorzystuje w praktyce nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej np. aplikacje internetowe;</li></ol>	

8. dobiera zestaw ćwiczeń do rozgrzewki wybranej konkurencji lekkoatletycznej;
9. prowadzi rozgrzewkę zgodnie z przyjętymi zasadami uwzględniając część ogólną i specjalistyczną.

#### **GRY ZESPOŁOWE**

##### **KOSZYKÓWKA**

1. wykonuje podania piłki oburącz, jednorącz, kozłem i podania sytuacyjne w biegu i podczas gry;
2. wykonuje kozłowanie piłką w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu oraz slalomem ze zmianą ręki kozłującej;
3. wykonuje rzuty do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony, z przeciwnikiem biernym i aktywnym oraz rzuty z wyskoku;
4. wykonuje atak pozycyjny w różnych ustawieniach, 5. wykonuje atak szybki;
6. wykonuje obronę „każdy swego” i obronę strefą stosując przekazanie w obronie;
7. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w koszykówkę;
8. sędziuje wybrane fragmenty gry stosując uproszczone przepisy;
9. prowadzi rozgrzewkę z piłką do koszykówki;

##### **PIŁKA RĘCZNA**

1. wykonuje podania jednorącz półgórne i kozłem w biegu zakończone rzutem do bramki;
2. wykonuje rzut do bramki z biegu, po przeskoku i z wyskoku;
3. wykonuje zwód pojedynczy i podwójny z balansem ciała;
4. wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki;
5. wykonuje kontratak i atak szybki zakończony rzutem do bramki;
6. wykonuje obronę „każdy swego” oraz obronę strefą;
7. podejmuje grę na różnych pozycjach w tym grę bramkarza;
8. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne;
9. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy;
10. prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki ręcznej;

##### **PIŁKA SIATKOWA**

1. stosuje wystawienie piłki sposobem górnym, dolnym i wystawienie sytuacyjne;
2. wykonuje zbitcie piłki po prostej i po skosie;
3. wykonuje atak przez plasowanie piłki;
4. wykonuje kiwnięcie;
5. wykonuje odbicia piłki oburącz górną i dołem w wyskoku;
6. wykonuje blok pojedynczy;
7. wykonuje zagrywkę tenisową z linii 9 metrów;

8. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne;
9. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy;
10. prowadzi rozgrzewkę z piłką do siatkówki;

#### **PIŁKA NOŻNA**

1. prowadzi piłkę po prostej i ze zmianą kierunku biegu i tempa, slalomem prawą i lewą nogą, różnymi częściami stopy;
2. prowadzi piłkę nogą dalszą od przeciwnika;
3. wykonuje przyjęcie i podanie piłki różnymi częściami stopy w miejscu i w biegu;
4. wykonuje podanie i strzał z powietrza;
5. wykonuje podanie i strzał głową;
6. wykonuje atak pozycyjny i kontratak;
7. podejmuje grę na różnych pozycjach, w tym grę bramkarza;
8. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne;
9. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosuje uproszczone przepisy;
10. prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki nożnej.

#### **GIMNASTYKA**

1. wykonuje stanie na rękach z asekuracją;
2. wykonuje przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych;
3. wykonuje przewroty łącząc je w układ gimnastyczny wg inwencji ucznia;
4. wykonuje układ równoważny na ławeczce;
5. wykonuje skoki przez przyrządy gimnastyczne;
6. prezentuje dowolny układ gimnastyczny indywidualny;
7. prowadzi rozgrzewkę gimnastyczną.

#### **GRY REKREACYJNE**

1. pełni rolę zawodnika w poznanych grach rekreacyjnych:, badminton, tenis stołowy, stosując elementy techniczne i taktyczne;
2. organizuje klasowe rozgrywki w wybrane gry rekreacyjne;
3. proponuje nowe formy aktywności fizycznej spoza Europy;
4. diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie – aplikacje internetowe.

#### **TANIEC**

1. wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ taneczny z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej, np. aerobiku, zumby, stepu;
2. opracowuje i wykonuje prosty układ choreograficzny do wybranej muzyki indywidualnie, w parze lub w zespole;
3. wykonuje rozgrzewkę specjalistyczną do muzyki;

4. dokonuje oceny i samooceny wykonanych układów tanecznych.

**JAZDA NA ŁYŻWACH**

( zajęcia sezonowe, dodatkowe poza programem)

1. wykonuje poślizgi w przód,
2. hamuje techniką „pług” w dowolnym momencie
3. jeździe w przód techniką przekładanki.

**6B Wiadomości**

<p>Uczeń: <b><u>Pomimo pomocy, nakierowywania przez nauczyciela, odpowiada popełniając liczne istotne błędy, nie przykładając staranności do swojej wypowiedzi:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wymieniając zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;</li> <li>• wskazuje jedynie 1-2 korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;</li> <li>• wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności</li> </ul>	<p>Uczeń: <b><u>Z pomocą nauczyciela popełniając liczne i niekiedy istotne błędy:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;</li> <li>• wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;</li> <li>• wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;</li> <li>• charakteryzuje tylko 2 nowoczesne formy aktywności fizycznej</li> <li>• wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych;</li> <li>• charakteryzuje wybrany test sprawności fizycznej, bez wymienienia próby wchodzących w jego skład;</li> </ul>	<p>Uczeń: <b><u>Z pomocą nauczyciela, sporadycznie popełniając drobne błędy:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;</li> <li>• wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;</li> <li>• wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;</li> <li>• charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (pilates, zumba, nordic walking);</li> <li>• opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;</li> </ul>	<p>Uczeń: <b><u>Z pomocą nauczyciela, sporadycznie popełniając drobne błędy:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;</li> <li>• wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;</li> <li>• wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;</li> <li>• charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (pilates, zumba, nordic walking), stretching;</li> <li>• opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;</li> <li>• wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych;</li> <li>• charakteryzuje wybrany</li> </ul>	<p>Uczeń: <b><u>samodzielnie, bez błędów:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;</li> <li>• wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;</li> <li>• wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;</li> <li>• charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (pilates, zumba, nordic walking, stretching);</li> <li>• opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;</li> <li>• wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych;</li> </ul>
---	--	--	--	---



<p>fizycznej;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• charakteryzuje jedynie 1 nowoczesne formy aktywności fizycznej</li> <li>• wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych;</li> <li>• charakteryzuje wybrany test sprawności fizycznej,, ale nie wymienia próby wchodzące w jego skład;</li> <li>• wymienia jedynie 1 narzędzia do pomiaru poziomu sprawności fizycznej</li> <li>• bardzo często nie postępuje się prawidłową terminologią dotyczącą ćwiczeń kształtujących;</li> <li>• objaśnia jedynie czym jest siatka centylowa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienia tylko 2 narzędzia do pomiaru poziomu sprawności fizycznej, np. stoper, taśmę mierniczą, dynamometr;</li> <li>• często nie postępuje się prawidłową terminologią dotyczącą ćwiczeń kształtujących;</li> <li>• objaśnia jedynie czym jest służy siatka centylowa;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych;</li> <li>• charakteryzuje wybrany test sprawności fizycznej, wymienia próby wchodzące w jego skład;</li> <li>• wymienia narzędzia do pomiaru poziomu sprawności fizycznej, np. stoper, taśmę mierniczą, dynamometr;</li> <li>• postępuje się prawidłową terminologią dotyczącą ćwiczeń kształtujących;</li> <li>• objaśnia czym jest i do czego służy siatka centylowa;</li> </ul>	<p>test sprawności fizycznej, wymienia próby wchodzące w jego skład;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienia narzędzia do pomiaru poziomu sprawności fizycznej, np. stoper, taśmę mierniczą, dynamometr;</li> <li>• postępuje się prawidłową terminologią dotyczącą ćwiczeń kształtujących;</li> <li>• objaśnia czym jest i do czego służy siatka centylowa;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• charakteryzuje wybrany test sprawności fizycznej, wymienia próby wchodzące w jego skład;</li> <li>• wymienia narzędzia do pomiaru poziomu sprawności fizycznej, np. stoper, taśmę mierniczą, dynamometr;</li> <li>• postępuje się prawidłową terminologią dotyczącą ćwiczeń kształtujących;</li> <li>• objaśnia czym jest i do czego służy siatka centylowa;</li> </ul>
<p><b>7. Stosunek do własnego ciała, higieny, zdrowia</b></p>				

<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prowadzi higieniczny tryb życia ale nie sportowy <b><u>Pomimo pomocy, nakierowywania nauczyciela, odpowiada popełniając liczne istotne błędy, nie przykładą staranności do swojej wypowiedzi:</u></b></li> <li>• dokonując samooceny</li> <li>• opisując tylko niektóre zmiany zachodzące w organizmie człowieka w okresie dojrzewania płciowego;</li> <li>• niedokładnie z błędami interpretuje własny wynik rozwoju fizycznego w odniesieniu do siatki centylowej</li> <li>• z wielkim trudem identyfikuje swoje mocne strony, nie do końca wie nad którymi stronami/zagadnieniami</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prowadzi higieniczny tryb życia ale nie sportowy <b><u>Z licznymi błędami, pomimo pomocy, nakierowywania nauczyciela:</u></b></li> <li>• dokonuje samooceny budowy anatomicznej swojego ciała;</li> <li>• opisuje zmiany zachodzące w organizmie człowieka w okresie dojrzewania płciowego;</li> <li>• interpretuje własny wynik rozwoju fizycznego w odniesieniu do siatki centylowej</li> <li>• identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;</li> <li>• wymienia pozytywne czynniki wpływające na zdrowy styl życia;</li> <li>• wskazuje sposoby redukcji stresu;</li> <li>• objaśnia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych;</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, <b><u>Z pomocą nauczyciela, popełniając niekiedy drobne błędy:</u></b></li> <li>• dokonuje samooceny budowy anatomicznej swojego ciała;</li> <li>• opisuje zmiany zachodzące w organizmie człowieka w okresie dojrzewania płciowego;</li> <li>• interpretuje własny wynik rozwoju fizycznego w odniesieniu do siatki centylowej</li> <li>• identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;</li> <li>• wymienia pozytywne czynniki wpływające na zdrowy styl życia;</li> <li>• wskazuje sposoby redukcji stresu;</li> <li>• objaśnia konsekwencje</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia,</li> <li>• jego postawa jest wzorem dla innych</li> <li>• Przynajmniej 1X podjął się udziału w akcjach szkolnych promujących zdrowie i aktywność fizyczną, <b><u>Samodzielnie z niewielkimi błędami:</u></b></li> <li>• dokonuje samooceny budowy anatomicznej swojego ciała;</li> <li>• opisuje zmiany zachodzące w organizmie człowieka w okresie dojrzewania płciowego;</li> <li>• interpretuje własny wynik rozwoju fizycznego w odniesieniu do siatki centylowej</li> <li>• identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;</li> <li>• wymienia pozytywne czynniki wpływające na zdrowy styl życia;</li> <li>• wskazuje sposoby redukcji stresu;</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia,</li> <li>• jego postawa jest wzorem dla innych</li> <li>• zawsze podejmuje się udziału w akcjach szkolnych promujących zdrowie i aktywność fizyczną, <b><u>Samodzielnie bez błędów:</u></b></li> <li>• dokonuje samooceny budowy anatomicznej swojego ciała;</li> <li>• opisuje zmiany zachodzące w organizmie człowieka w okresie dojrzewania płciowego;</li> <li>• interpretuje własny wynik rozwoju fizycznego w odniesieniu do siatki centylowej</li> <li>• identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;</li> <li>• wymienia pozytywne czynniki wpływające na</li> </ul>
--	--	---	--	---

<p>mi należy pracować;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia zaledwie 1-2 pozytywne czynniki wpływające na zdrowy styl życia;</li> <li>z trudem wymienia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji , psychoaktywnych;</li> <li>nie wymienia w ogóle lub zna tylko nieliczne produkty spożywcze prowadzące do otyłości i nadwagi;</li> <li>wymienia tylko 1-2 zasady prawidłowego odżywiania;</li> <li>podaje zaledwie 1-2 skutki zażywania środków odurzających, dopalaczy;</li> <li>opisuje tylko niektóre zasady higieny w okresie dojrzewania</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wskazuje produkty spożywcze prowadzące do otyłości i nadwagi;</li> <li>wymienia zasady prawidłowego odżywiania;</li> <li>wymienia choroby związane z nadwagą i niedożywieniem;</li> <li>podaje skutki zażywania środków odurzających, dopalaczy;</li> <li>wyjaśnia pojęcie sterydów i środków zwiększających masę ciała;</li> <li>opisuje zasady higieny w okresie dojrzewania.</li> </ul>	<p>zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wskazuje produkty spożywcze prowadzące do otyłości i nadwagi;</li> <li>wymienia zasady prawidłowego odżywiania;</li> <li>wymienia choroby związane z nadwagą i niedożywieniem;</li> <li>podaje skutki zażywania środków odurzających, dopalaczy;</li> <li>wyjaśnia pojęcie sterydów i środków zwiększających masę ciała;</li> <li>opisuje zasady higieny w okresie dojrzewania.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>objaśnia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych;</li> <li>wskazuje produkty spożywcze prowadzące do otyłości i nadwagi;</li> <li>wymienia zasady prawidłowego odżywiania;</li> <li>wymienia choroby związane z nadwagą i niedożywieniem;</li> <li>podaje skutki zażywania środków odurzających, dopalaczy;</li> <li>wyjaśnia pojęcie sterydów i środków zwiększających masę ciała;</li> <li>opisuje zasady higieny w okresie dojrzewania.</li> </ul>	<p>zdrowy styl życia;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia czynniki zdrowego stylu życia zależne od niego samego;</li> <li>wskazuje sposoby redukcji stresu;</li> <li>objaśnia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych;</li> <li>wskazuje produkty spożywcze prowadzące do otyłości i nadwagi;</li> <li>wymienia zasady prawidłowego odżywiania;</li> <li>wymienia choroby związane z nadwagą i niedożywieniem;</li> <li>podaje skutki zażywania środków odurzających, dopalaczy;</li> <li>wyjaśnia pojęcie sterydów i środków zwiększających masę ciała;</li> <li>opisuje zasady higieny w okresie dojrzewania.</li> </ul>
---	---	--	--	--

### 8. Zainteresowanie przedmiotem i stosunek do nauki

<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>odmawia udziału w konkursach, zawodach i</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>odmawia udziału w konkursach, zawodach i</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>odmawia udziału w konkursach, zawodach i</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>sporadycznie bierze udział w konkursach, zawodach i</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>zawsze bierze udział w konkursach, zawodach i</li> </ul>
--	--	--	---	---

<p>olimpiadach pomimo możliwości psychoruchowych</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo–rekreacyjnym</li> <li>• często swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, często</li> <li>• zajmuje się sprawami nie związanymi z lekcją,</li> </ul>	<p>olimpiadach pomimo możliwości psychoruchowych</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo–rekreacyjnym</li> <li>• często swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, często</li> </ul>	<p>olimpiadach pomimo możliwości psychoruchowych</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo–rekreacyjnym</li> </ul>	<p>olimpiadach, reprezentuje szkołę.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo–rekreacyjnym</li> <li>• czasami zgłasza się do prowadzenia rozgrzewki</li> <li>• wspiera współwiczących</li> </ul>	<p>olimpiadach, reprezentuje szkołę.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo–rekreacyjnym.</li> <li>• pomaga w organizacji szkolnych zawodów, imprez sportowo rekreacyjnych, występuje w roli sędziego</li> <li>• często zgłasza się do prowadzenia rozgrzewki</li> <li>• wspiera współwiczących</li> </ul>
--	---	---	--	--

#### **IV. Zwolnienia z zajęć.**

Dyrektor zwalnia ucznia z zajęć wychowania fizycznego (z wszelkich ćwiczeń fizycznych) na podstawie zaświadczenia wydanego przez lekarza na czas określony w tym zaświadczeniu. Jeżeli zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego obejmuje tylko jeden semestr, ocenę końcową stanowi ocena z semestru, z którego uczeń został oceniony. Uczeń, który jest częściowo niezdolny do zajęć z powodu przeciwwskazań lekarskich dostarcza odpowiednie zaświadczenie do nauczyciela wychowania fizycznego i będzie on realizował program nauczania dostosowany do własnych możliwości, uwzględniających wskazania lekarskie. Uczeń zwolniony z zajęć wychowania fizycznego jest obecny na lekcji, nie wykonuje ćwiczeń ale zdobywa wiadomość ujęte w podstawie programowej wychowania fizycznego.