

# Wymagania Edukacyjne z Wychowania Fizycznego klasy 4-8 Szkoły Podstawowej im. gen. Władysława Andersa w Nowem.

KLASA VII

Skala ocen:

- celujący- 6
  - bardzo dobry- 5
  - dobry- 4
  - dostateczny- 3
  - dopuszczający- 2
  - niedostateczny -1
- 
- Przy ocenianiu nauczyciel bierze pod uwagę indywidualne możliwości ucznia, jego wysiłek wkładany w realizowane treści, wiedzę z zakresu kultury fizycznej, postawę na lekcji, a także wywiązywanie się z obowiązków na zajęciach z wychowania fizycznego.

Obowiązki ucznia:

- Uczeń ma obowiązek posiadać odpowiedni do ćwiczeń strój sportowy- biała koszulka, spodenki w ciemnym kolorze, buty sportowe na jasnej podeszwie
- Uczeń ma obowiązek przestrzegać regulaminów korzystania z obiektów i przyrządów sportowych, sprzętu sportowego zgodnie z ich przeznaczeniem

Prawa ucznia

- Uczeń ma prawo do poprawy wyniku sprawdzianu. Sprawdzian można poprawiać jeden raz. W klasyfikacji nauczyciel uwzględni lepszą ocenę
- Sprawdzian umiejętności ruchowych ma charakter ćwiczenia praktycznego i może odbyć się niezależnie od sprawdzianu z innego przedmiotu w danym dniu lub tygodniu
- Uczeń nieobecny na sprawdzianie po powrocie do szkoły ma obowiązek w ciągu tygodnia zgłosić się do nauczyciela w celu ustalenia terminu zaliczenia sprawdzianu. Uczeń, który nie dopełnił tego obowiązku otrzymuje ocenę niedostateczną. Termin zaliczenia może być indywidualnie wydłużony w uzasadnionych przypadkach (długa choroba, kontuzja) po uzgodnieniu z nauczycielem nie później jednak niż do końca klasyfikacji semestralnej/rocznej

## Ocenianiu podlegają:

- **Postawa ucznia**
  - ✓ Aktywność i zaangażowanie w przebieg lekcji
  - ✓ Przygotowanie się do zajęć – strój sportowy
  - ✓ Sumienne i staranne w wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przebiegu lekcji
  - ✓ Stosunek do partnera, przeciwnika i nauczyciela
  - ✓ Współpraca ze współwiczącym i w grupie, wzajemna pomoc
  - ✓ Przestrzeganie regulaminów obiektów sportowych
  - ✓ Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa na lekcjach wychowania fizycznego
  - ✓ Kierowanie się zasadami fair play
  
- **Umiejętności ruchowe**
  - ✓ Postęp w opanowaniu umiejętności ruchowych wynikających z realizowanych treści podstawy programowej
  
- **Wiadomości**
  - ✓ znajomość zasad bezpieczeństwa, samoasekuracji, przepisów poznanych dyscyplin, oraz wiedzy z zakresu edukacji prozdrowotnej oraz sportu przekazywanej przez nauczyciela na lekcjach
  
- **Sprawność motoryczna**
  - ✓ Mierzona jest testami, które służą do kontroli poziomu cech motorycznych ucznia. Przystąpienie do testu sprawności motorycznej jest obowiązkowe. Ocenie podlega stopień zaangażowania w wykonywane testy oraz postęp uczyniony przez ucznia.
  
- **Udział w zawodach sportowych** czyli:
  - ✓ Reprezentowanie szkoły w zawodach

## Kryteria ocen z wychowania fizycznego

Na określoną ocenę uczeń musi spełniać wszystkie z wymienionych punktów.

Ocenę **celującą** otrzymuje uczeń który:

- ✓ Zawsze jest przygotowany do lekcji,
- ✓ Bierze aktywny udział w lekcji
- ✓ Wszystkie zaplanowane sprawdziany zalicza w terminie na bardzo wysokim poziomie
- ✓ Wykazuje ponad przeciętny postęp w sprawności fizycznej lub utrzymuje stale bardzo wysoki jej poziom
- ✓ Reprezentuje szkołę w zawodach i imprezach sportowych osiągając przy tym bardzo wysokie wyniki
- ✓ Samodzielnie i twórczo rozwija własne uzdolnienia podczas lekcji
- ✓ Jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu jest wzorowy
- ✓ Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia
- ✓ Posiada maksymalny zakres wiedzy o wychowaniu fizycznym wynikający z programu – przepisy gry, technika, taktyka poszczególnych dyscyplin sportowych i stosuje je w praktyce (np. podczas gier zespołowych), zna wybitnych polskich sportowców
- ✓ Zawsze kieruje się zasadami fair- play

Ocenę **bardzo dobrą** otrzymują uczeń który:

- ✓ Zawsze jest przygotowany do lekcji,
- ✓ Prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym
- ✓ Bierze aktywny udział w lekcji
- ✓ Wszystkie zaplanowane sprawdziany zalicza w terminie w stopniu bardzo dobrym
- ✓ Bierze udział w imprezach sportowych i zawodach sportowych, osiągając bardzo dobre wyniki
- ✓ Jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu nie budzą zastrzeżeń
- ✓ Wie jak dbać o zdrowie i prowadzi zdrowy tryb życia
- ✓ Posiada wiedzę z zakresu wychowania fizycznego i potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce
- ✓ Zawsze kieruje się zasadami fair- play

Ocenę **dobrą** otrzymują uczeń który:

- ✓ Zawsze jest przygotowany do lekcji,
- ✓ Systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcji,
- ✓ Dbą o swoją sprawność fizyczną i stara się ją rozwijać
- ✓ Posiada podstawowe wiadomości określone programem
- ✓ Sprawdziany przewidziane przez nauczyciela zalicza w stopniu dobry, osiąga nieznaczne postępy w niektórych dziedzinach wychowania fizycznego
- ✓ Jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń
- ✓ Posiada nawyki higieniczno- zdrowotne
- ✓ Stosuje zasady fair- play

Ocenę **dostateczną** otrzymują uczeń który:

- ✓ Nie zawsze jest przygotowany do lekcji,
- ✓ Wykazuje się niską aktywnością na lekcji wychowania fizycznego
- ✓ Wykazuje braki w wiadomościach z zakresu wychowania fizycznego
- ✓ Radzi sobie z zadaniami praktycznymi o średnim stopniu trudności
- ✓ Zaplanowane sprawdziany zalicza w stopniu dostatecznym
- ✓ Wykazuje braki w zakresie podstawowych nawyków higieniczno- zdrowotnych
- ✓ Nie wykazuje rażących braków w postawie społecznej i stosunku do przedmiotu
- ✓ Stosuje zasady fair- play

Ocenę **dopuszczającą** otrzymują uczeń który:

- ✓ Bardzo często jest nie przygotowany do lekcji,
- ✓ Przejawia minimalną aktywność na lekcji wychowania fizycznego
- ✓ Ma bardzo duże braki w zakresie wiadomości i umiejętności
- ✓ Wykonuje ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności
- ✓ Sprawdziany zalicza w stopniu minimalnym
- ✓ Nie wykazuje zainteresowania przedmiotem
- ✓ Jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu budzi duże zastrzeżenia i wpływa na bezpieczeństwo na lekcji
- ✓ Wykazuje duże zaniedbania w zakresie podstawowych nawyków higieniczno- zdrowotnych

Ocenę **niedostateczną** otrzymuje uczeń:

- ✓ Notorycznie nie nosi stroju sportowego
- ✓ Bardzo często opuszcza lekcje (nieusprawiedliwione nieobecności, ucznia)
- ✓ Nie wykazuje żadnej aktywności na lekcji wychowania fizycznego
- ✓ Nie zalicza w terminie lub w ogóle sprawdzianów przewidzianych przez nauczyciela
- ✓ Wykazuje lekceważący stosunek do przedmiotu
- ✓ Wykazuje rażące braki w zakresie kultury osobistej i podstawowych nawyków higieniczno- zdrowotnych
- ✓ Nie stosuje zasad fair- play
- ✓ Nie posiada żadnej wiedzy z zakresy wychowania fizycznego

<b>Obszar 1. Postawa ucznia (zaangażowanie)</b>	
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach.</li> <li>2. Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy).</li> <li>3. Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania.</li> <li>4. Powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie.</li> <li>5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia (usprawiedliwia nieobecności).</li> <li>6. Przestrzega zasady fair play na boisku i w życiu.</li> <li>7. Chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.</li> <li>8. Jest zaangażowany w działalność sportową szkoły.</li> <li>9. Chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.</li> <li>10. Chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych.</li> </ol>
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany.</li> <li>2. Jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze).</li> <li>3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone zadania.</li> <li>4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia – zdarzają się nieobecności nieusprawiedliwione.</li> <li>5. Przestrzega zasady fair play na boisku.</li> <li>6. Dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych</li> </ol>
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach.</li> <li>2. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się pięciokrotny brak stroju sportowego w półroczu).</li> <li>3. Dość często jest nieobecny na zajęciach.</li> <li>4. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych.</li> <li>5. Na zajęcia pozalekcyjne uczęszcza nieregularnie.</li> <li>6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.</li> </ol>
Ocenę dostateczną	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach.</li> </ol>

otrzymuje uczeń, który:	<p>2. Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć.</p> <p>3. Często jest nieobecny na zajęciach.</p> <p>4. Powierzone zadania wykonuje niestarannie i niedbale.</p> <p>5. Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych.</p> <p>6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego</p>
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<p>1. Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności.</p> <p>2. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć.</p> <p>3. Bardzo często opuszcza zajęcia.</p> <p>4. Powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie,</p>
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	<p>1. Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań.</p> <p>2. Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu</p> <p>3. Nigdy nie jest przygotowany do zajęć.</p> <p>4. Samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia.</p>

Obszar 2. Umiejętności ruchowe	
Skala ocen	Szczegółowe kryteria
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<p>1. Bezbłędnie wykonuje, stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce – wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.</p> <p>2. Jest przykładem wzorowego uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.</p> <p>3. Potrafi z największą starannością zaplanować szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</p> <p>4. Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy.</p> <p>5. Bezbłędnie wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramidę dwójkową lub trójkową).</p> <p>6. Potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny.</p>

	<p>7. Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.</p> <p>8. Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie.</p> <p>9. Prawidłowo technicznie wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym.</p> <p>10. Prawidłowo wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną.</p> <p>11. Potrafi wykorzystać nowoczesną technologię, np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej.</p> <p>12. Planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.</p>
<p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</p>	<p>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, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.</p> <p>2. Dobrze odgrywa rolę uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzieja.</p> <p>3. Potrafi zaplanować szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</p> <p>4. Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy.</p> <p>5. Z pewnymi błędami wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramidę dwójkową lub trójkową).</p> <p>6. Potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny, nawet jeśli popełnia małe błędy.</p> <p>7. Opracowuje i wykonuje (na miarę swoich możliwości) indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.</p> <p>8. Potrafi wybrać i pokonać trasę biegu terenowego z elementami sportów na orientację.</p> <p>9. Potrafi przekazać pałeczkę w biegu sztafetowym.</p> <p>10. W miarę prawidłowo wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy</p>

	<p>lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną.</p> <p>11. W miarę swoich możliwości umie wykorzystać nowoczesną technologię (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej.</p> <p>12. Planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.</p>
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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, zbieg i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.</li> <li>2. Stara się dobrze pełnić funkcję uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.</li> <li>3. Na miarę swoich możliwości planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</li> <li>4. Podchodzi do wykonywania wybranych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych (np. stania na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzutu bokiem, piramid dwójkowych lub trójkowych).</li> <li>5. Stara się zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny, nawet jeśli popełnia małe błędy.</li> <li>6. Na miarę swoich możliwości wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.</li> <li>7. Przekazuje pałeczkę w biegu sztafetowym.</li> <li>8. Stara się prawidłowo wykonać skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną</li> <li>9. Stara się, w miarę swoich możliwości, wykorzystać nowoczesną technologię, np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej.</li> <li>10. Przeprowadza prostą rozgrzewkę w zależności</li> </ol>
<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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, zbieg i odbioru piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.</li> <li>2. Nie zależy mu na właściwym pełnieniu funkcji uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.</li> <li>3. Nie potrafi zaplanować szkolnych rozgrywek sportowych według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</li> </ol>



	<p>4. Nie podchodzi do wykonywania wybranych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych (np. stania na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzutu bokiem, piramid dwójkowych lub trójkowych).</p> <p>5. Nie planuje i nie wykonuje dowolnego układu gimnastycznego.</p> <p>6. Nie podchodzi do wykonania indywidualnie, w parze lub w zespole dowolnego układu tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.</p> <p>7. Nie zależy mu na prawidłowym przekazaniu pałeczki w biegu sztafetowym.</p> <p>8. Skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną wykonuje opieszale i niestarannie.</p> <p>9. Nie potrafi wykorzystać nowoczesnej technologii, np. urządzenia monitorującego, aplikacji internetowych, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej.</p> <p>10. Nie potrafi przeprowadzić prostej rozgrzewki</p>
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<p>1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych.</p> <p>2. W czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę.</p> <p>3. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności</p>
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	<p>1. Nie wykonuje powierzonych mu na zajęciach zadań.</p> <p>2. Nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych.</p> <p>3. Lekceważy wszelkie próby zachęcenia go do podjęcia jakiegokolwiek aktywności na zajęciach.</p>

Obszar 3. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej	
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<p>1. Wyjaśnia zmiany, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.</p> <p>2. Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.</p> <p>3. Wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.</p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Omawia zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania.</li> <li>5. Wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.</li> <li>6. Potrafi scharakteryzować nowoczesne formy aktywności fizycznej.</li> <li>7. Wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.</li> <li>8. Wymienia najczęstsze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im.</li> <li>9. Wskazuje zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych.</li> <li>10. Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie.</li> <li>11. Omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.</li> <li>12. Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych.</li> <li>13. Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśniowej</li> <li>14. Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.</li> <li>15. Wyjaśnia, dlaczego należy ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty o różnej wielkości i różnym</li> </ol>
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wyjaśnia niektóre zmiany, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.</li> <li>2. Wymienia testy do pomiaru sprawności fizycznej.</li> <li>3. Omawia podstawowe zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania.</li> <li>4. Wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.</li> <li>5. Potrafi scharakteryzować jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej.</li> <li>6. Wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.</li> <li>7. Wymienia najczęstsze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im.</li> <li>8. Wskazuje zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych.</li> <li>9. Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie.</li> </ol>

	<p>10. Omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu.</p> <p>11. Omawia ogólnie konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych.</p> <p>12. Wymienia podstawowe przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśniowej.</p> <p>13. Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.</p> <p>14. Wyjaśnia ogólnie, dlaczego należy stosować zasady ergonomii do podnoszenia i przenoszenia przedmiotów</p>
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<p>1. Nie potrafi wymienić zmian, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.</p> <p>2. Nie potrafi wymienić testów do pomiaru sprawności fizycznej.</p> <p>3. Omawia pojedyncze zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania.</p> <p>4. Ma poważne trudności z podaniem konkretnej korzyści wynikającej z aktywności fizycznej w terenie.</p> <p>5. Wymienia pojedyncze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.</p> <p>6. Wskazuje pojedyncze zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych.</p> <p>7. Nie potrafi wymienić czynników, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie.</p> <p>8. Ma problemy z wymienieniem konsekwencji zdrowotnych stosowania używek i substancji psychoaktywnych.</p> <p>9. Wymienia jedną przyczynę otyłości.</p>
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<p>1. Nie chce udzielić odpowiedzi na pytania dotyczące sprawności fizycznej czy okresu dojrzewania.</p> <p>2. Nie widzi zagrożeń wynikających z uprawiania jakiegokolwiek sportu.</p> <p>3. Nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania.</p> <p>4. Nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości.</p> <p>5. Nie wymienia zasad bezpieczeństwa.6. Nie chce udzielić odpowiedzi na pytania dotyczące zdrowia</p>
Ocenę niedostateczną	<p>1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych</p>

otrzymuje uczeń, który:	<p>mu pytań.</p> <p>2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości.</p> <p>3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy</p>

Obszar 4. Zachowanie na zajęciach. Kompetencje społeczne	
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, odznacza się wysoką kulturą osobistą.</li> <li>2. Nigdy nie stosuje przemocy i nie używa wulgaryzmów.</li> <li>3. Zawsze przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.</li> <li>4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.</li> <li>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.</li> <li>6. Jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</li> <li>7. Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.</li> <li>8. Doskonale współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.</li> <li>9. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.</li> <li>10. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</li> <li>11. Dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych.</li> <li>12. Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.</li> <li>13. Motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</li> </ol>

<p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jest koleżeński i kulturalny wobec innych.</li> <li>2. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych.</li> <li>3. Stara się przestrzegać ustalonych zasad i regulaminów.</li> <li>4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.</li> <li>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.</li> <li>6. Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</li> <li>7. Raczej właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.</li> <li>8. Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.</li> <li>9. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.</li> <li>10. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</li> <li>11. Dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.</li> <li>12. Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.</li> <li>13. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</li> </ol>
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych.</li> <li>3. Czasami nie przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.</li> <li>4. Nie zawsze troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.</li> <li>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.</li> <li>6. Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</li> <li>7. Stara się właściwie zachowywać w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.</li> <li>8. Stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych,</li> </ol>

	<p>wykazywać asertywność i empatię.</p> <p>9. Stara się szanować własne zdrowie: nie palić papierosów, nie pić alkoholu.</p> <p>10. Nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.</p> <p>11. Stara się identyfikować swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planując sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</p> <p>12. Dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.</p> <p>13. Stara się w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.</p> <p>14. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</p>
<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego, często bywa nieżyczliwy i niekoleżeński.</li> <li>2. Często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażań.</li> <li>3. Często stosuje przemoc wobec innych.</li> <li>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.</li> <li>5. Nie stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</li> <li>6. Nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii.</li> <li>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.</li> <li>8. Nie dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.</li> <li>9. Nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemów.</li> <li>10. Nie motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</li> </ol>
<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego: jest niekulturalny i agresywny wobec innych.</li> <li>2. Bardzo często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażań.</li> <li>3. Bardzo często zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej</li> </ol>

	<p>gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.</p> <p>4. Zachowuje się niewłaściwie jako kibic, zawodnik i sędzia.</p> <p>5. Nie współpracuje w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii.</p> <p>6. Nie chce dokonać ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.</p> <p>7. Nie rozwiązuje problemów, a nagminnie je stwarza.</p> <p>8. Nie zależy mu na innych.</p>
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	<p>1. Nagminnie łamie zasady współżycia społecznego.</p> <p>2. Jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych.</p> <p>3. Używa bardzo wulgarnego języka.</p> <p>4. Stanowi zagrożenie dla innych.</p> <p>5. Z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach.</p>

#### 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 ości ruchowej oraz stworzyć im możliwości