

# PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA

---

**Przedmiotowe Zasady Oceniania w SP 77  
w klasach IV – VIII  
WYCHOWANIE FIZYCZNE**

Szkoła Podstawowa nr 77 w Poznaniu

---

indeks		strona
I.	Podstawa prawna .....	3
II.	Cele oceniania .....	3
III.	Zasady oceniania .....	3
IV.	Obszary oceniania .....	4
A.	Postawa ucznia, zaangażowanie i przygotowanie do zajęć .....	4
B.	Umiejętności ruchowe.....	5
C.	Wiedomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej .....	5
D.	Zachowanie, kompetencje społeczne .....	5
V.	Szczegółowe kryteria oceniania .....	5
A.	Szczegółowe kryteria oceniania dla klasy IV .....	6
B.	Szczegółowe kryteria oceniania dla klas V-VI .....	13
C.	Szczegółowe kryteria oceniania dla klas VII-VIII .....	21
VI.	Ocena ważona .....	30
VII.	Praca z uczniem o specyficznych potrzebach edukacyjnych .....	31
VIII.	Praca z uczniem o specjalnych potrzebach edukacyjnych .....	31
A.	Uczniowie o inteligencji niższej niż przeciętna .....	31
B.	Uczniowie słabowidzący .....	31
C.	Uczniowie słabosłyszący .....	32
D.	Uczniowie z ADHD .....	33
E.	Uczniowie z zespołem Aspergera .....	33
F.	Uczniowie niepełnosprawni ruchowo .....	34
G.	Uczniowie z deficytami rozwoju, alergicy, astenicy, oraz uczniowie z nadwagą .....	35
IX.	Praca z uczniem zdolnym .....	35
X.	Narzędzia i sposoby sprawdzania osiągnięć i postępów uczniów .....	36
XI.	Sposób informowania o ocenach uczniów i rodziców (prawnych opiekunów) .....	36
XII.	Warunki i tryb uzyskiwania wyższej niż przewidywana oceny klasyfikacyjnej .....	36
XIII.	Ustalenia końcowe .....	37

## I. PODSTAWA PRAWNA

Zasady oceniania z wychowania fizycznego opracowano w oparciu o:

1. Ustawę o systemie oświaty z dnia 7 września 1991 roku z późniejszymi zmianami, (Dz.U. 1991 Nr 95 poz. 425)
2. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 10 czerwca 2015 r. w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz.U. 2015 poz. 843).
3. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 roku w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej. (Dz.U. 2017 poz. 356)
4. Statut Szkoły Podstawowej nr 77 w Poznaniu.

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego brany jest pod uwagę przede wszystkim wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz jego aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

## II. CELE OCENIANIA

Ocenianie osiągnięć edukacyjnych ucznia polega na rozpoznawaniu przez nauczycieli poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego oraz wymagań edukacyjnych wynikających z realizowanych w szkole programów nauczania.

Głównym założeniem ustalenia Przedmiotowych Zasad Oceniania z wychowania fizycznego jest ocenianie standardowe oraz ocenianie kształtujące, mające na celu:

1. monitorowanie bieżącej pracy ucznia,
2. udzielenie uczniowi pomocy w samousprawnianiu się poprzez przekazywanie mu informacji o tym, co zrobił dobrze i jak ma dalej pracować,
3. informowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych w zakresie wychowania fizycznego,
4. udzielanie wskazówek uczniowi do samodzielnego planowania rozwoju swojej sprawności i umiejętności ruchowych,
5. motywowanie ucznia do dalszych postępów w nauce i zachowaniu,
6. dostarczanie rodzicom i nauczycielom informacji o postępach i trudnościach w nauce i zachowaniu ucznia oraz szczególnych uzdolnieniach ucznia,
7. umożliwienie każdemu uczniowi zdobycie najwyższej oceny z wychowania fizycznego.

### III. ZASADY OCENIANIA

1. Na początku roku szkolnego (semestru) nauczyciele wychowania fizycznego informują uczniów i rodziców o ogólnych wymaganiach edukacyjnych z wychowania fizycznego i sposobach sprawdzania wiedzy i umiejętności.
2. Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego zgodne są z nową podstawą programową kształcenia ogólnego i przyjętymi WZO.
3. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii poradni specjalistycznej dostosować wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub który posiada orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego.
4. Informacje o ogólnych wymaganiach edukacyjnych nauczyciel przekazuje uczniom na początku roku szkolnego, a szczegółowe wymagania przekazywane są podczas realizacji kolejnych działań.
5. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego w szczególności brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.
6. Uczeń może być gratyfikowany oceną bardzo dobrą lub celującą za udział w zajęciach pozalekcyjnych i reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych objętych kalendarzem Szkolnego Związku Sportowego.
7. Oceny są jawne zarówno dla ucznia jak i jego rodziców (prawnych opiekunów).
8. Oceny bieżące (częstkowe) oraz oceny roczne wyrażone są w stopniach według następującej skali ocen:
  - celujący 6
  - bardzo dobry 5
  - dobry 4
  - dostateczny 3
  - dopuszczający 2
  - niedostateczny 1
9. W sytuacjach wyjątkowych (przewlekła choroba, leczenie szpitalne, zmiana szkoły itp.) uczeń może otrzymać ocenę semestralną lub roczną z mniejszej liczby ocen cząstkowych.
10. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego. Decyzję o zwolnieniu ucznia podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach ucznia, wydanej przez lekarza lub poradnię psychologiczno-pedagogiczną lub inną poradnię specjalistyczną.
11. Jeżeli okres zwolnienia ucznia z realizacji zajęć edukacyjnych uniemożliwia ustalenie śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej, w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony”.

### IV. OBSZARY OCENIANIA

Przy opracowaniu zasad oceniania uwzględniono poniższe obszary:

#### A. POSTAWA UCZNIĄ, ZAANGAŻOWANIE I PRZYGOTOWANIE DO ZAJĘĆ

##### *Przedmiot oceny:*

1. Aktywność i zaangażowanie (wkładany wysiłek).
2. Przygotowanie do zajęć. Pod tym pojęciem należy rozumieć odpowiedni strój sportowy zakładany przed zajęciami wychowania fizycznego, na który składają się:
  - obuwie sportowe (najlepiej wiązane lub zapinane na rzepy),
  - biała koszulka (brak nadruku lub niewielki nadruk),
  - spodenki gimnastyczne lub spodnie dresowe,

- czyste skarpety,
  - długie włosy związane gumką,
  - łańcuszki, naszyjniki, zegarki, kolczyki i bransoletki zdjęte przed lekcją.
3. Systematyczny udział w zajęciach.
  4. Postawa wobec przedmiotu.
  5. Wywiązywanie się z postawionych zadań.
  
  6. Udział w zajęciach pozalekcyjnych, pozaszkolnych i zawodach sportowych.
  7. Praca na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.

## **B. UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE**

### ***Przedmiot oceny:***

1. Postęp w opanowaniu umiejętności utylitarnych, rekreacyjnych i sportowych wymienionych w podstawie programowej kształcenia ogólnego.
2. Ocenianie służy dla orientacji ucznia i nauczyciela, w jakim stopniu została opanowana dana czynność ruchowa oraz czy uczeń będzie potrafił wykorzystać daną czynność ruchową w warunkach naturalnych.

## **C. WIADOMOŚCI Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ I FIZYCZNEJ**

### ***Przedmiot oceny:***

1. Znajomość zasad zdrowego stylu życia.
2. Podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i zespołowych.
3. Podstawowe przepisy drogowe.
4. Wiadomości odnoszące się do zdrowia, rozwoju fizycznego, psychicznego, społecznego i sprawności.
5. Podstawowe wiadomości z olimpizmu.
6. Znajomość nazwisk zasłużonych polskich sportowców.
7. Choroby cywilizacyjne.

## **D. ZACHOWANIE, KOMPETENCJE SPOŁECZNE**

### ***Przedmiot oceny:***

1. Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, zasad „czystej gry”.
2. Przestrzeganie ustalonych reguł i przepisów, właściwe kibicowanie.
3. Szacunek dla przeciwnika.
4. Właściwe zachowanie w sytuacji zwycięstwa i porażki.
5. Kultura słowa.
6. Właściwe relacje z innymi.
7. Znajomość swoich słabych i mocnych stron.
8. Współpraca w zespole.
9. Troska o innych a w szczególności o osoby o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

## V. SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENIANIA

## A. SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENIANIA DLA KLASY IV

Obszar I. Postawa ucznia, zaangażowanie i przygotowanie do zajęć		
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.	<b>Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania.</b>
	4.	Powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie.
	5.	Systematycznie uczęszcza na zajęcia (wszystkie nieobecności są usprawiedliwione).
	6.	Przestrzega zasad 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 dwukrotny brak stroju sportowego w semestrze bez konsekwencji).
	3.	Starannie i sumiennie wykonuje powierzone zadania.
	4.	Systematycznie uczęszcza na zajęcia – sporadycznie 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 czterokrotny brak stroju sportowego w półroczu - dwie oceny niedostateczne).
	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 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.

**Obszar I. Postawa ucznia, zaangażowanie i przygotowanie do zajęć**

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny	
<b>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	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 II. Umiejętności ruchowe**

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny	
<b>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</b>	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.
<b>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</b>	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.
<b>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</b>	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.

**Obszar II. Umiejętności ruchowe**

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny	
<b>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	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.
<b>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</b>	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.
<b>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	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 jakiegokolwiek aktywności na zajęciach.

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

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny	
<b>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</b>	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”.



Obszar III. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej		
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny	
<b>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</b>	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”.
<b>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</b>	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 pojęcia 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”.

<b>Obszar III. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej</b>		
<b>Skala ocen</b>	<b>Szczegółowe kryteria oceny</b>	
<b>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	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 pojęcia 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”.
<b>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</b>	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.
<b>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	1.	Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań.
	2.	Nie chce przyswoić żadnych wiadomości.
	3.	Lekceważy wszelkie próby nawiązywania z nim rozmowy na omawiany temat.

Obszar IV. Zachowanie na zajęciach. 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. <b>Stosuje zasady „czystej gry”: szanuje rywalą, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę.</b>
	6. <b>Jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</b>
	7. <b>Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.</b>
	8. <b>Doskonale współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.</b>
	9. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.
	10. <b>Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</b>
	11. <b>Dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych.</b>
	12. <b>Potrafi kreatywnie rozwiązywać problemy.</b>
	13. <b>Motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</b>
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. <b>Stara się stosować zasady „czystej gry”: szacunek do rywalą, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę.</b>
	6. <b>Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</b>
	7. <b>Raczej właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.</b>
	8. <b>Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.</b>
	9. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.
	10. <b>Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</b>
	11. <b>Dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.</b>
	12. <b>Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.</b>
	13. <b>Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</b>

Obszar IV. Zachowanie na zajęciach. Kompetencje społeczne		
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny	
<b>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</b>	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.	<b>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.</b>
	6.	<b>Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</b>
	7.	<b>Stara się właściwie zachowywać w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.</b>
	8.	<b>Stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych, wykazywać asertywność i empatię.</b>
	9.	Stara się szanować własne zdrowie: nie palić papierosów, nie pić alkoholu.
	10.	Nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.
	11.	<b>Stara się identyfikować swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planując sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</b>
	12.	<b>Dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.</b>
	13.	<b>Stara się kreatywnie rozwiązywać problemy.</b>
	14.	<b>Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</b>
<b>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	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.	<b>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.</b>
	5.	<b>Nie stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</b>
	6.	<b>Nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii.</b>
	7.	<b>Nie identyfikuje swoich mocnych stron, nie buduje poczucia własnej wartości, nie planuje sposobów rozwoju oraz nie ma świadomości słabych stron, nad którymi należy pracować.</b>
	8.	<b>Nie dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.</b>
	9.	<b>Nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemów.</b>
	10.	<b>Nie motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</b>

Obszar IV. Zachowanie na zajęciach. Kompetencje społeczne		
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny	
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 wyrażań.
	3.	<b>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.</b>
	4.	<b>Zachowuje się niewłaściwie, jako kibic, zawodnik i sędzia.</b>
	5.	<b>Nie współpracuje w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii.</b>
	6.	<b>Nie chce dokonać ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.</b>
	7.	<b>Nie rozwiązuje problemów, a nagminnie je stwarza.</b>
	8.	<b>Nie zależy mu na innych, także z różnymi potrzebami.</b>
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.

#### B. SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENIANIA DLA KLAS V-VI

Obszar I. Postawa ucznia, zaangażowanie i przygotowanie do zajęć		
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.	<b>Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania.</b>
	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.

<b>Obszar I. Postawa ucznia, zaangażowanie i przygotowanie do zajęć</b>		
<b>Skala ocen</b>	<b>Szczegółowe kryteria oceny</b>	
<b>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</b>	1.	Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany.
	2.	Jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się dwukrotny brak stroju sportowego w semestrze bez konsekwencji).
	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.
<b>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</b>	1.	Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach.
	2.	Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się czterokrotny brak stroju sportowego w półroczu - dwie oceny niedostateczne).
	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.
<b>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	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.
<b>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</b>	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.
<b>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	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 II. Umiejętności ruchowe

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny	
<b>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</b>	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.
<b>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</b>	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.

## Obszar II. Umiejętności ruchowe

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny	
<b>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</b>	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.
<b>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	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.



**Obszar II. Umiejętności ruchowe**

<b>Skala ocen</b>	<b>Szczegółowe kryteria oceny</b>	
<b>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</b>	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.
<b>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	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 jakiegokolwiek aktywności na zajęciach.

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

<b>Skala ocen</b>	<b>Szczegółowe kryteria oceny</b>	
<b>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</b>	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 w 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.
<b>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</b>	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 w 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.

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

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny	
<b>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</b>	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 w 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.
<b>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	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.
	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.
<b>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</b>	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.
<b>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	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 IV. Zachowanie na zajęciach. 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.	<b>Stosuje zasady „czystej gry”:</b> szanuje rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę.
	6.	<b>Jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</b>
	7.	<b>Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.</b>
	8.	<b>Doskonale współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.</b>
	9.	Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.
	10.	<b>Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</b>
	11.	<b>Dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych.</b>
	12.	<b>Potrafi kreatywnie rozwiązywać problemy.</b>
	13.	<b>Motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</b>
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.	<b>Stara się stosować zasady „czystej gry”:</b> szacunek do rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę.
	6.	<b>Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</b>
	7.	<b>Raczej właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.</b>
	8.	<b>Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.</b>
	9.	Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.
	10.	<b>Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</b>
	11.	<b>Dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.</b>
	12.	<b>Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.</b>
	13.	<b>Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</b>

Obszar IV. Zachowanie na zajęciach. Kompetencje społeczne		
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny	
<b>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</b>	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.	<b>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.</b>
	6.	<b>Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</b>
	7.	<b>Stara się właściwie zachowywać w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.</b>
	8.	<b>Stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych, wykazywać asertywność i empatię.</b>
	9.	Stara się szanować własne zdrowie: nie palić papierosów, nie pić alkoholu.
	10.	Nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.
	11.	<b>Stara się identyfikować swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planując sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</b>
	12.	<b>Dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.</b>
	13.	<b>Stara się kreatywnie rozwiązywać problemy.</b>
	14.	<b>Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</b>
<b>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	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.	<b>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.</b>
	5.	<b>Nie stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</b>
	6.	<b>Nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii.</b>
	7.	<b>Nie identyfikuje swoich mocnych stron, nie buduje poczucia własnej wartości, nie planuje sposobów rozwoju oraz nie ma świadomości słabych stron, nad którymi należy pracować.</b>
	8.	<b>Nie dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.</b>
	9.	<b>Nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemów.</b>
	10.	<b>Nie motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</b>

Obszar IV. Zachowanie na zajęciach. Kompetencje społeczne		
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny	
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 wyrażań.
	3.	<b>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.</b>
	4.	<b>Zachowuje się niewłaściwie, jako kibic, zawodnik i sędzia.</b>
	5.	<b>Nie współpracuje w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii.</b>
	6.	<b>Nie chce dokonać ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.</b>
	7.	<b>Nie rozwiązuje problemów, a nagminnie je stwarza.</b>
	8.	<b>Nie zależy mu na innych.</b>
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.

## C. SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENIANIA DLA KLAS VII-VIII

Obszar I. Postawa ucznia, zaangażowanie i przygotowanie do zajęć		
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.	<b>Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania.</b>
	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.

<b>Obszar I. Postawa ucznia, zaangażowanie i przygotowanie do zajęć</b>		
<b>Skala ocen</b>	<b>Szczegółowe kryteria oceny</b>	
<b>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</b>	1.	Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany.
	2.	Jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się dwukrotny brak stroju sportowego w semestrze bez konsekwencji).
	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.
<b>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</b>	1.	Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach.
	2.	Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się czterokrotny brak stroju sportowego w półroczu - dwie oceny niedostateczne).
	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.
<b>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	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.
<b>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</b>	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.
<b>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	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 II. Umiejętności ruchowe**

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny	
<b>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</b>	1.	Bezbłędnie wykonuje, 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 w 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 ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (np. stania 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.
<b>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</b>	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 w 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.

**Obszar II. Umiejętności ruchowe**

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny	
<b>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</b>	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, zbitcie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i w 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, wykorzystywać nowoczesną technologię, np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej.
	10.	Przeprowadza prostą rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.
<b>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	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, zbitcia i odbioru piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i w 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.



**Obszar II. Umiejętności ruchowe**

<b>Skala ocen</b>	<b>Szczegółowe kryteria oceny</b>	
<b>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</b>	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.
<b>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	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 jakiegokolwiek aktywności na zajęciach.

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

<b>Skala ocen</b>	<b>Szczegółowe kryteria oceny</b>	
<b>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</b>	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 centylogowych 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.

<b>Obszar III. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej</b>		
<b>Skala ocen</b>	<b>Szczegółowe kryteria oceny</b>	
<b>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</b>	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 redukcji 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.
<b>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</b>	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.	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.
<b>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	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.

Obszar III. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej		
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny	
<b>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</b>	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.
<b>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	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 IV. Zachowanie na zajęciach. Kompetencje społeczne		
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny	
<b>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</b>	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.	<b>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.</b>
	6.	<b>Jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</b>
	7.	<b>Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.</b>
	8.	<b>Doskonale współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.</b>
	9.	Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.
	10.	<b>Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</b>
	11.	<b>Dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych.</b>
	12.	<b>Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.</b>
	13.	<b>Motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</b>

Obszar IV. Zachowanie na zajęciach. Kompetencje społeczne		
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny	
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.	<b>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.</b>
	6.	<b>Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</b>
	7.	<b>Raczej właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.</b>
	8.	<b>Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.</b>
	9.	Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.
	10.	<b>Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</b>
	11.	<b>Dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.</b>
	12.	<b>Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.</b>
	13.	<b>Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</b>
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.	<b>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.</b>
	6.	<b>Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</b>
	7.	<b>Stara się właściwie zachowywać w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.</b>
	8.	<b>Stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych, wykazywać asertywność i empatię.</b>
	9.	Stara się szanować własne zdrowie: nie palić papierosów, nie pić alkoholu.
	10.	Nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.
	11.	<b>Stara się identyfikować swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planując sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</b>
	12.	<b>Dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.</b>
	13.	<b>Stara się w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.</b>
	14.	<b>Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</b>

Obszar IV. Zachowanie na zajęciach. Kompetencje społeczne		
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny	
<b>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	1.	Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego: często bywa niezyczliwy i niekoleżeński.
	2.	Często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażen.
	3.	Często stosuje przemoc wobec innych.
	4.	<b>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.</b>
	5.	<b>Nie stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</b>
	6.	<b>Nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii.</b>
	7.	<b>Nie identyfikuje swoich mocnych stron, nie buduje poczucia własnej wartości, nie planuje sposobów rozwoju oraz nie ma świadomości słabych stron, nad którymi należy pracować.</b>
	8.	<b>Nie dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.</b>
	9.	<b>Nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemów.</b>
	10.	<b>Nie motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</b>
<b>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</b>	1.	Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego: jest niekulturalny i agresywny wobec innych.
	2.	Bardzo często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażen.
	3.	<b>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.</b>
	4.	<b>Zachowuje się niewłaściwie, jako kibic, zawodnik i sędzia.</b>
	5.	<b>Nie współpracuje w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii.</b>
	6.	<b>Nie chce dokonać ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.</b>
	7.	<b>Nie rozwiązuje problemów, a nagminnie je stwarza.</b>
	8.	<b>Nie zależy mu na innych.</b>
<b>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	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.

**VI. OCENA WAŻONA**

1. Do obliczania średniej ważonej przyjęto następujące wagi ocen:
  - waga 3
  - waga 2
  - waga 1
  
2. Przyjęto wagi ocen cząstkowych dla poszczególnych form sprawdzających wiedzę i umiejętności. Ze względu specyfikę przedmiotu wychowanie fizyczne przyjęto przyporządkowania wag dla poszczególnych form:

Rodzaj formy sprawdzającej	waga oceny cząstkowej	kolor oceny w systemie
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ zaangażowanie ucznia</li> <li>○ przygotowanie do zajęć</li> <li>○ udział w zawodach sportowych</li> <li>○ zachowanie na zajęciach i kompetencje społeczne</li> </ul>	3	różowy
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ opanowanie poszczególnych indywidualnych umiejętności sportowych</li> <li>○ udział w zajęciach pozalekcyjnych o charakterze sportowym</li> </ul>	2	zielony
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ test wiedzy</li> <li>○ gry i zabawy zespołowe</li> <li>○ ćwiczenia ogólnorozwojowe - rozgrzewka</li> </ul>	1	brązowy

3. Oceny śródroczne (roczne) wystawia się na podstawie średniej ważonej ocen cząstkowych zawartych w następujących przedziałach:

Ocena	próg
celujący	5,50 – 6,00
bardzo dobry	4,60 – 5,49
dobry	3,60 – 4,59
dostateczny	2,60 – 3,59
dopuszczający	1,70 – 2,59
niedostateczny	0,00 – 1,69

4. Oceny cząstkowe ze znakiem plus podwyższają swoją wartość o 0,5. Znak minus przy ocenie obniża jej wartość o 0,25 (np. 3+ ma wartość 3,50, a 4- to 3,75).
5. Oceny ważne są elementem wspomagającym pracę nauczyciela. W szczególnych przypadkach nauczyciel ma prawo do wystawienia oceny innej, niż wskazywałaby na to średnia ważona.

## **VII. PRACA Z UCZNIEM O SPECYFICZNYCH POTRZEBACH EDUKACYJNYCH**

1. Symptomy trudności:
  - a. trudności z odtwarzaniem rytmu, śpiewem, tańcem,
  - b. mylenie prawej i lewej strony,
  - c. trudności z opanowaniem układów gimnastycznych (sekwencje ruchowe zorganizowane w czasie i przestrzeni),
  - d. trudności w bieganiu, ćwiczeniach równoważnych,
  - e. trudności w opanowaniu gier wymagających użycia piłki (siatkówka, koszykówka, tenis ziemny i stołowy, itp.),
  - f. niechęć do uprawiania sportów wymagających dobrego poczucia równowagi.
2. Sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych:
  - a. zawsze uwzględniać trudności ucznia,
  - b. w miarę możliwości pomagać, wspierać, dodatkowo instruować, naprowadzać, pokazywać na przykładzie,
  - c. dzielić dane zadanie na etapy i zachęcać do wykonywania małymi krokami
  - d. nie zmuszać na siłę do wykonywania ćwiczeń sprawiających uczniowi trudność,
  - e. dawać więcej czasu na opanowanie danej umiejętności, cierpliwie udzielać instruktażu,
  - f. nie krytykować, nie oceniać negatywnie wobec klasy,
  - g. podczas oceniania brać przede wszystkim pod uwagę stosunek ucznia do przedmiotu, jego chęci, wysiłek, przygotowanie do zajęć w materiały, niezbędne pomoce itp.,
  - h. włączać do rywalizacji tylko tam, gdzie uczeń ma szansę.

## **VIII. PRACA Z UCZNIEM O SPECJALNYCH POTRZEBACH EDUKACYJNYCH**

### **A. UCZNIOWIE O INTELIGENCJI NIŻSZEJ NIŻ PRZECIĘTNA**

1. Symptomy trudności:
  - a. niezdolność ruchowa i trudności w wykonywaniu niektórych ćwiczeń (potrzeba dłuższego treningu, aby opanować dane ćwiczenie, rzucanie do celu itp.),
  - b. trudności w zrozumieniu zasad i reguł różnych gier.
2. Sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych:
  - a. zapewnienie większej ilości ćwiczeń, aby uczeń opanował daną sprawność (w razie potrzeby zwolnienie z wykonania ćwiczeń przerastających możliwości ruchowe ucznia),
  - b. wielokrotne tłumaczenie i wyjaśnianie zasad i reguł gier sportowych,
  - c. podpowiadanie, częste podchodzenie do ucznia, ukierunkowywanie w działaniu,
  - d. w ocenianiu zwracanie większej uwagi na wysiłek włożony w wykonanie zadania, niż ostateczny efekt pracy.

### **B. UCZNIOWIE SŁABOWIDZĄCY**

1. U takich dzieci niepełnosprawność w zakresie widzenia oznacza osłabienie wzroku, które nawet przy użyciu szkieł korekcyjnych wpływa negatywnie na ich osiągnięcia szkolne.

2. Symptomy trudności:
  - a. obniżona sprawność spostrzegania i zakłóconą koordynację wzrokowo-ruchową,
  - b. wolniejsze tempo wykonywania ćwiczeń.
3. Sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych:
  - a. właściwe umiejscowienie dziecka w klasie (zapobiegające odbłaskowi pojawiającemu się w pobliżu okna, zapewniające właściwe oświetlenie i widoczność),
  - b. podawanie modeli i przedmiotów do obejrzenia z bliska,
  - c. zwracanie uwagi na szybką męczliwość dziecka związaną ze zużywaniem większej energii na patrzenie i interpretację informacji uzyskanych drogą wzrokową (wydłużanie czasu na wykonanie określonych zadań),
  - d. częste zadawanie pytania - „co widzisz?” w celu sprawdzenia i uzupełnienia słownego trafności doznań wzrokowych.
  - e. zapewnienie odpowiedniego oświetlenia w miejscu pracy.

### C. UCZNIOWIE SŁABOSŁYSZĄCY

1. Uczeń słabosłyszący, to dziecko, które ma pozostałości słuchu wystarczające do skutecznego odbierania informacji językowych za pomocą słuchu, najczęściej przy użyciu aparatu słuchowego. Nie ma związku przyczynowego między osłabieniem słuchu a inteligencją dziecka.
2. Symptomy trudności:
  - a. dziecko sprawia wrażenie nie uważającego lub śniącego na jawie, może nie słyszeć instrukcji nauczyciela, wolniejsze tempo wykonywania ćwiczeń.
  - b. jest niechętnie angażowaniu się w działania klasowe, obawia się porażki, ponieważ ma kłopoty z rozumieniem,
  - c. może reagować niewłaściwie w sytuacjach zabawowych (nie rozumie zasad gry lub intencji innych osób),
  - d. reaguje nietypowo na ustne instrukcje,
  - e. może mieć zaburzenia mowy, mały zasób słów i pojęć.
3. Sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych:
  - a. zapewnić dobre oświetlenie klasy oraz miejsce dla dziecka. Uczeń będąc blisko nauczyciela (od 0,5 do 1.5 m), którego twarz jest dobrze oświetlona, może słuchać jego wypowiedzi i jednocześnie odczytywać mowę z ust. Należy też, umożliwić dziecku odwracanie się w kierunku innych kolegów odpowiadających na lekcji, co ułatwi lepsze zrozumienie ich wypowiedzi,
  - b. nauczyciel mówiąc do całej klasy, powinien stać w pobliżu dziecka zwrócony twarzą w jego stronę - nie powinien chodzić po klasie, należy mówić do dziecka wyraźnie używając normalnego głosu i intonacji, unikać gwałtownych ruchów głową czy nadmiernej gestykulacji,
  - c. trzeba zadbać o spokój i ciszę w klasie, eliminować zbędny hałas m.in. zamykać okna przy ruchliwej ulicy, to utrudnia dziecku rozumienie poleceń nauczyciela i wypowiedzi innych uczniów, powoduje też większe zmęczenie. Takie zakłócenia stanowią również problem dla uczniów z aparatami słuchowymi, ponieważ są wzmacniane przez aparat,
  - d. nauczyciel winien upewnić się czy polecenia kierowane do całej klasy są właściwie rozumiane przez dziecko niedosłyszające. W przypadku trudności zapewnić mu dodatkowe wyjaśnienia, sformułować inaczej polecenie, używając prostego, znanego dziecku słownictwa. Można też wskazać jak to polecenie wykonuje jego kolega siedzący w ławce,



- e. dziecko z wadą słuchu ma trudności z równoczesnym wykonywaniem kilku czynności w tym samym czasie, nie jest w stanie słuchać nauczyciela. Często, więc nie nadąża za tempem pracy pozostałych uczniów w klasie,
- f. konieczne jest aktywizowanie dziecka do rozmowy poprzez zadawanie prostych pytań, podtrzymywanie jego odpowiedzi przez dopowiadanie pojedynczych słów, umowne gesty, mimiką twarzy,
- g. nauczyciel podczas lekcji powinien często zwracać się do dziecka niesłyszącego, zadawać pytania, – ale nie, dlatego, aby oceniać jego wypowiedzi, ale by zmobilizować go do lepszej koncentracji uwagi i ułatwić mu lepsze zrozumienie tematu.

#### **D. UCZNIOWIE Z ADHD**

- 1. Symptomy trudności:
  - a. nadmierna ruchliwość,
  - b. gadulstwo lub ciągłe powtarzanie słów,
  - c. nieprzewidywalność zachowań,
  - d. trudności z utrzymaniem koncentracji,
  - e. częste odpowiedzi na pytania bez zastanowienia.
- 2. Sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych:
  - a. ukierunkowanie nadmiernej energii ruchowej,
  - b. zwiększenie tolerancji na nietypowe zachowania podczas lekcji,
  - c. aktywizowanie ucznia podczas zajęć - zapewnienie odpowiedniego (szybkiego) tempa pracy i zróżnicowanie zadań,
  - d. wymagać od ucznia większej koncentracji,
  - e. skupienie uwagi na danej czynności ze względów bezpieczeństwa,
  - f. formułowanie jasnych i krótkich poleceń,
  - g. odwracanie uwagi dziecka od własnej impulsywności poprzez wyznaczanie dodatkowych zadań,
  - h. ustalenie realnych i możliwych do przestrzegania wymagań,
  - i. sprawdzanie, czy uczeń rozumie przekazywane mu informacje,
  - j. ustalenia dopuszczalnych form rozładowania napięcia, np. określony okrzyk, bieg, wyznaczoną trasą, skakanie po materacach, rzuty do celu itp.,
  - k. stosowanie wzmacniania pozytywnego (chwalenia).

#### **E. UCZNIOWIE Z ZESPOŁEM ASPERGERA**

- 1. Symptomy trudności:
  - a. zaburzenia interakcji społecznej, nieumiejętność lub brak chęci współpracy w grupie, gadulstwo lub ciągłe powtarzanie słów,
  - b. zawężone, specjalistyczne zainteresowania, połączone czasem z obsesyjnym zainteresowaniem jedną dziedziną, trudności z utrzymaniem koncentracji,
  - c. zachowania powtarzalne, rutynowe, niezmiennie,
  - d. niezdarność ruchowa (czasem).

2. Sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych:
  - a. należy bazować na materiale odpowiadającym zainteresowaniom ucznia,
  - b. powtarzać uczniowi indywidualnie polecenia kierowane do całej klasy,
  - c. unikać zadawania niejasnych pytań, takich, jak „Dlaczego to zrobisz?”,
  - d. często oceniać ucznia za prace na lekcji,
  - e. prowadzić precyzyjny pokaz.

#### **F. UCZNIOWIE NIEPEŁNOSPRAWNI RUCHOWO**

1. Symptomy trudności:
  - a. częściowe zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego zgodnie z zaleceniami podanymi w orzeczeniu lekarza specjalisty,
  - b. całkowite zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego na podstawie orzeczenia lekarza specjalisty lub orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego wydanego przez poradnię psychologiczno-pedagogiczną,
  - c. zachowania powtarzalne, rutynowe, niezmiennie,
  - d. niezdarność ruchowa (czasem).
2. Uczniowie, którzy posiadają wady postawy tzw. plecy okrągłe, zwalniani będą z następujących ćwiczeń na lekcji:
  - a. z leżenia tyłem łukiem (mostek),
  - b. z leżenia przodem łukiem (foka),
  - c. z wszelkiego rodzaju opadów (ćwiczeń na drążkach, poręczach),
3. Uczniowie, którzy posiadający boczne skrzywienie kręgosłupa, zwalniani będą z następujących ćwiczeń na lekcji:
  - a. skoków,
  - b. przewrotów,
  - c. stania na rękach,
  - d. dźwigania,
  - e. biegów wytrzymałościowych.
4. Uczniowie, którzy posiadają zniekształcenie kończyn dolnych, zwalniani będą z następujących ćwiczeń na lekcji:
  - a. chodu na zewnętrznych krawędziach stóp – dotyczy kolan szpotawych,
  - b. długotrwałego stania,
  - c. dźwigania dużych ciężarów,
  - d. zeskoków i skoków biernych na twarde podłoże,
  - e. dużych rozkroków w pozycji stojącej.

#### **G. UCZNIOWIE Z DEFICYTAMI ROZWOJU, ALERGICY, ASTENICY ORAZ UCZNIOWIE Z NADWAGĄ**

1. Uczniowie asteniczni zwalniani będą z następujących ćwiczeń na lekcji:
  - a. wysiłków o charakterze statycznym,
  - b. długotrwałych ćwiczeń o charakterze wysiłkowym,
  - c. stosowane będą ograniczenia w wykonywaniu: zwisów, podporów, wspinania, skoków,
2. Wobec uczniów z chorobą alergiczną stosowane będą ograniczenia w wykonywaniu ćwiczeń powodujących duszności.
3. W przypadku uczniów z bardzo dużą nadwagą ograniczane będą ćwiczenia wysiłkowe statyczne, dynamiczne i skoki.

#### **IX. PRACA Z UCZNIEM ZDOLNYM**

1. W przypadku ucznia szczególnie uzdolnionego konieczne jest formułowanie zadań w taki sposób, aby miały optymalny poziom trudności i motywowały ucznia dzięki odpowiednio wprowadzonej ocenie.
2. Praca z uczniem zdolnym będzie realizowana następującymi metodami, dzięki którym opanowanie konkretnych umiejętności nastąpi w najkrótszym czasie:
  - a. metoda syntetyczna (całościowa) - nauczanie ćwiczenia w całości bez naruszania zasadniczego schematu ruchu. Pokazanie ruchu w całości bez dzielenia go na elementy składowe,
  - b. metoda stawiania dodatkowych zadań,
  - c. metoda treningowa (realizowana na zajęciach SKS) – dostosowana do rozwoju dzieci i młodzieży oraz ich indywidualnego zaawansowania w treningu sportowym, zgodnie wytycznymi teorii sportu i metodyki WF,
  - d. metoda kreatywna (twórcza) np. problemowa,
  - e. metoda kierowania samowychowaniem – przybliżanie wychowankowi celów i ideałów pracy nad sobą, stymulowanie wychowanka do realizacji określonego programu pracy nad sobą, przyswajanie przez wychowanka odpowiednich technik pracy nad sobą, poznawanie różnych sposobów wpływania na własny rozwój przez stawianie sobie określonych celów, ukazywanie wychowankowi różnych technik regularnej samokontroli i samooceny; wdrażanie wychowanka do świadomego ćwiczenia się, opanowania pożądaných dyspozycji.

## **X. NARZĘDZIA I SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ I POSTĘPÓW UCZNIÓW**

W procesie oceniania wykorzystywane są następujące narzędzia pomiaru:

1. Obserwacja ucznia na zajęciach wychowania fizycznego.
2. Testy umiejętności ruchowych lub pojedyncze zadania ruchowe, sprawdzające postępowanie w opanowaniu umiejętności ruchowych.
3. Testy, rozmowy sprawdzające wiadomości ucznia.
4. Próby sprawności i wydolności fizycznej (wyniki prób sprawnościowych i wydolnościowych nie podlegają ocenie).

## **XI. SPOSOBY INFORMOWANIA O OCENACH UCZNIÓW I RODZICÓW (PRAWNYCH OPIEKUNÓW)**

O indywidualnych i zbiorowych osiągnięciach będą informowani:

1. Uczniowie ustnie na zajęciach, oceny dostępne są również w dzienniku elektronicznym i zeszytach nauczyciela.
2. Rodzice (prawni opiekunowie) informacje o ocenach uzyskują z dziennika elektronicznego, podczas spotkań konsultacyjnych w ramach „drzwi otwartych” oraz podczas zebrań z rodzicami.

## **XII. WARUNKI I TRYB UZYSKIWANIA WYŻSZEJ NIŻ PRZEWIDYWANA ROCZNEJ OCENY KLASYFIKACYJNEJ**

1. Uczeń może odwołać się od przewidywanej rocznej oceny klasyfikacyjnej z wychowania fizycznego, jeżeli wystąpiła różnica między oceną śródroczną i roczną, na niekorzyść ucznia, spowodowana
  - długotrwałą (minimum miesięczną) usprawiedliwioną nieobecnością w szkole (usprawiedliwienie lekarskie)
  - udokumentowaną trudną sytuacją rodzinną
  - innym ważnym udokumentowanym zdarzeniem losowym
2. Dla ucznia, który odwołał się od przewidywanej rocznej oceny klasyfikacyjnej organizuje się egzamin z wychowania fizycznego.
3. Egzamin przeprowadza nauczyciel właściwego przedmiotu w obecności innego nauczyciela tego samego lub pokrewnego przedmiotu.
4. Termin egzaminu uzgadnia się z uczniem i jego rodzicami (prawnymi opiekunami). Egzamin musi się odbyć nie później niż na trzy dni przed klasyfikacyjnym posiedzeniem rady pedagogicznej.

### **XIII. USTALENIA KOŃCOWE**

1. Uczeń może poprawić ocenę bieżącą zgodnie z poniższymi zasadami:
  - Chęć poprawy danej oceny należy zgłosić nauczycielowi wychowania fizycznego w ciągu tygodnia od wystawienia oceny ze sprawdzianu.
  - Nauczyciel wyznacza termin i sposób poprawy oceny.
  - Poprawianie ocen bieżących może wystąpić tylko wówczas, gdy uczniowie będą realizowali podobne treści programowe, tj. gdy wystąpią ku temu odpowiednie warunki lokalowo-sprzętowe (np. poprawienie oceny wymaga ponownego rozstawienia odpowiedniego sprzętu sportowego).
  - Daną ocenę można poprawić tylko jeden raz.
  - Nieudana próba nie skutkuje obniżeniem poprawianej oceny.
  - W dzienniku elektronicznym, w przypadku poprawienia oceny obie oceny (wcześniej uzyskana i poprawiona) liczone są do średniej.
2. Oprócz ocen cząstkowych uczeń może być oceniany za pomocą znaków „+” i „-” w obszarach podlegających ocenie np. w obszarze dotyczącym zaangażowania uczeń otrzymuje plus za dokładne wykonywanie zadań ruchowych (ćwiczeń). Minus dotyczy uczniów, którzy wykazują brak zaangażowania i niewykonywanie ćwiczeń składowych lekcji. Uczeń, który uzyskał trzy plusy otrzymuje ocenę bardzo dobrą, a za trzy minusy otrzymuje ocenę niedostateczną.
3. W przypadku przygotowania do zajęć za brak wymaganego stroju sportowego uczeń otrzymuje minus. Trzy minusy skutkują oceną niedostateczną, a każdy następny brak stroju jest oceniany kolejną oceną niedostateczną.

### **XIV. EWALUACJA PRZEDMIOTOWYCH ZASAD OCENIANIA**

1. Na koniec roku szkolnego Zespół nauczycieli wychowania fizycznego dokonuje ewaluacji PZO.
2. Ewaluacja wewnętrzna PZO obejmuje:
  - Podsumowanie wyników nauczania
  - Analizę ilości zwolnień lekarskich
  - Frekwencję na zajęciach wychowania fizycznego.
3. Wyniki ewaluacji są podstawą do formułowania założeń do planu pracy zespołu na kolejny rok szkolny.

Opracował Zespół Nauczycieli Wychowania Fizycznego