

Obszar 1: Postawa ucznia (zaangażowanie)	
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcji. 2. Jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada zawsze strój sportowy). 3. Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania. 4. Powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie. 5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia – (usprawiedliwia nieobecności). 6. Przestrzega zasady „fair play” na boisku i w życiu. 7. Chętnie uczestniczy na 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:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany. 2. Jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak strój sportowego w semestrze). 3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone zadania. 4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia – zdarzają się nieusprawiedliwione zajęcia. 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:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach. 2. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się pięciokrotny brak strój sportowego w semestrze). 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:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie wykazuje szczególnej aktywności fizycznej. 2. Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć. 3. Często jest nieobecny na zajęciach. 4. Powierzone zadania wykonuje niestarannie i niedbale. 5. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje szkolnego sprzętu portowego.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności fizycznej. 2. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć. 3. Bardzo często opuszcza zajęcia. 4. Powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Na zajęciach nie wykazuje i nie chce wykonywać żadnych powożonych mu zadań. 2. Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu. 3. Nigdy nie jest przygotowany do zajęć. 4. Samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia.

Obszar 2: Umiejętności ruchowe	
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Technicznie bezbłędnie wykonuje, stosuje w grze: <ul style="list-style-type: none"> - 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

	<ul style="list-style-type: none"> - odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy” - zagrywkę ze zmniejszonej odległości - rzut i chwyt ringo <p>2. Podczas minigier prezentuje wysoki poziom techniczny swoich umiejętności.</p> <p>3. W gronie swoich rówieśników potrafi wzorowo zorganizować i przeprowadzić wymagającą grę sportową i rekreacyjną.</p> <p>4. Technicznie bezbłędnie wykonuje przewrót w przód z marszu.</p> <p>5. Technicznie bezbłędnie wykonuje przewrót w tył z przysiadu.</p> <p>6. Prawidłowo wykonuje ćwiczenia zwinnościowo- akrobatyczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - stanie na rękach - stanie na głowie - przerzut bokiem <p>7. Prawidłowo wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo- akrobatyczny z przyborem.</p> <p>8. Wykonuje proste kroki i figury wybranego tańca regionalnego i nowoczesnego.</p> <p>9. Prawidłowo technicznie wykonuje dowolny skok przez przyrząd (skrzynia, kozioł)z asekuracją.</p> <p>10. Prawidłowo wykonują technikę startu niskiego.</p> <p>11. Prawidłowo i bezbłędnie wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skok przez przeszkody.</p> <p>12. Prawidłowo technicznie wykonuje rzut małą piłeczką z rozbiegu.</p> <p>13. Przeprowadza opracowany przez siebie fragment rozgrzewki.</p>
<p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</p>	<p>1. Z małymi błędami wykonuje, stosuje w grze:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>2. Podczas minigier potrafi zaprezentować swoje umiejętności techniczne.</p> <p>3. W gronie swoich rówieśników potrafi przeprowadzić wymagającą grę sportową lub rekreacyjną.</p> <p>4. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje przewrót w przód z marszu.</p> <p>5. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje przewrót w tył z przysiadu.</p> <p>6. W miarę prawidłowo wykonuje ćwiczenia zwinnościowo- akrobatyczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - stanie na rękach - stanie na głowie - przerzut bokiem <p>7. W miarę prawidłowo wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo- akrobatyczny z przyborem.</p> <p>8. W miarę swoich możliwości wykonuje proste kroki i figury wybranego tańca regionalnego i nowoczesnego.</p> <p>9. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje dowolny skok przez przyrząd (skrzynia, kozioł)z asekuracją.</p> <p>10. Prawidłowo wykonują technikę startu niskiego.</p> <p>11. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skok przez przeszkody.</p> <p>12. Technicznie prawidłowo wykonuje rzut małą piłeczką z rozbiegu.</p> <p>13. Przeprowadza fragment rozgrzewki.</p>
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</p>	<p>1. W miarę swoich możliwości wykonuje, stosuje w grze:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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”

	<ul style="list-style-type: none"> - zagrywkę ze zmniejszonej odległości - rzut i chwyt ringo <ol style="list-style-type: none"> 2. Na miarę możliwości stosuje swoje umiejętności w minigrach. 3. W gronie swoich 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: <ul style="list-style-type: none"> - stanie na rękach - stanie na głowie - przerzut bokiem 7. Stara się wykonać układ ćwiczeń zwinnościowo- akrobatyczny 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 (skrzynia, kozioł) z asekuracją. 10. W miarę prawidłowo wykonuje technikę startu niskiego. 11. Z pewnymi błędami technicznymi wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skok przez przeszkody. 12. W miarę prawidłowo technicznie wykonuje rzut małą piłeczką z rozbiegu. 13. Na miarę swoich możliwości przeprowadza fragment rozgrzewki.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie stara się wykonać czy zastosować w grze: <ul style="list-style-type: none"> - 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 chwyt ringo 2. Nie stosuje swoich umiejętności w minigrach. 3. W gronie swoich rówieśników nie potrafi przeprowadzić prostej gry sportowej lub rekreacyjnej. 4. Nie stara się wykonać przewrót w przód z marszu. 5. Nie stara się wykonać przewrót w tył z przysiadu. 6. Nie podchodzi do wykonania ćwiczeń zwinnościowo- akrobatycznych: <ul style="list-style-type: none"> - stanie na rękach - stanie na głowie - przerzut bokiem 7. Nie podchodzi do wykonania układu ćwiczeń zwinnościowo- akrobatyczny z przyborem. 8. Nie umie wykonać prostych kroków i figur wybranego tańca regionalnego i nowoczesnego. 9. Bez jakiegokolwiek zaangażowania wykonuje dowolny skok przez przyrząd (skrzynia, kozioł) z asekuracją. 10. Technikę startu niskiego wykonuje z licznymi błędami. 11. Z licznymi błędami technicznymi wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skok przez przeszkody. 12. Z licznymi błędami technicznymi wykonuje rzut małą piłeczką z rozbiegu. 13. Nie przeprowadza rozgrzewki.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych. 2. W czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę. 3. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności.
Ocenę niedostateczną otrzymuje	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie podejmuje żadnych powierzonych mu zadań na lekcji. 2. Nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych.

uczeń, który:	3. Lekceważy wszelkie próby zachęcania bo do podjęcia jakiejkolwiek aktywności na zajęciach.
---------------	--

Obszar 3: Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej	
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała. 2. Wymienia podstawowe przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych 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 życia i zdrowia. 7. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz 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 zasady aktywnego wypoczynku.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wskazuje niektóre grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała. 2. Wymienia podstawowe przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych 3. Zna niektóre zasady taktyki w obronie i w ataku. 4. Opisuje własnymi słowami zasady rozgrzewki. 5. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach. 6. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia życia i zdrowia. 7. Wyjaśnia własnymi słowami pojęcie zdrowia. 8. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia. 9. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu. 10. Omawia ogólne sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą. 11. Omawia w taki sposób, jak umie zasady aktywnego wypoczynku.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Myli grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała. 2. Wymienia pojedyncze przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych. 3. Nie zna podstawowych zasady taktyki w obronie i w ataku. 4. Opisuje własnymi słowami zasady rozgrzewki. 5. Zna ogólne zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach. 6. Wyjaśnia własnymi słowami pojęcie zdrowia. 7. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu. 8. Omawia ogólne sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą. 9. Omawia w taki sposób, jak umie zasady aktywnego wypoczynku.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie potrafi wskazać grup mięśniowych odpowiedzialnych za prawidłową postawę ciała. 2. Wymienia pojedyncze przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych. 3. Nie zna zasady taktyki gry w obronie i w ataku. 4. Nie potrafi opisać zasady rozgrzewki. 5. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia. 6. Zna pojedyncze zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach. 7. Nie potrafi wyjaśnić pojęcia zdrowia. 8. Nie wymienia zasady i metody hartowania organizmu. 9. Nie potrafi wymienić sposobów ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską

	temperaturą. 10. Myli zasady aktywnego wypoczynku.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	1. Nie chce wymienić podstawowych grup mięśniowych odpowiedzialnych za prawidłową postawę ciała. 2. Nie zna regulaminów obowiązujących w szkole. 3. Nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania. 4. Nie zależy mu na poznawaniu nowych wiadomości. 5. Nie wymienia zasad bezpieczeństwa. 6. Nie chce odpowiedzieć na zadawane pytania dotyczące zdrowia.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na zadawane mu pytania. 2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości. 3. lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.

Obszar 4: Zachowanie na zajęciach. Kompetencja społeczne.

(pogrubioną czcionką zaznaczono kompetencje społeczne)

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prezentuje postawę godną do naśladowania: Jest koleżeński, życzliwy, odznacza się wysoką kulturą osobistą. 2. Nigdy nie stosuje przemocy i nie używa wulgaryzmów. 3. Zawsze przestrzega ustalonych zasad i regulaminów. 4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych. 5. Stosuje zasady „czystej gry”: szanuje rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę. 6. Jest kulturalnym zawodnikiem, kibicem i sędzią. 7. Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami rówieśnikami tej samej i odmiennej płci. 8. Doskonale współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię. 9. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychotropowych. 10. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować. 11. Dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych. 12. Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy. 13. Motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób z niższej sprawności fizycznej i osób o szczególnych potrzebach edukacyjnych.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jest koleżeński i kulturalny wobec innych. 2. Zdążają mu się pojedyncze przypadki wulgaryzmów. 3. Stara się przestrzegać ustalonych zasad i regulaminów. 4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych. 5. Stara się stosować zasady „czystej gry”: szanuje rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę. 6. Stara się być dobrym zawodnikiem, kibicem i sędzią. 7. Raczej właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami rówieśnikami tej samej i odmiennej płci. 8. Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię. 9. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychotropowych.

	<p>10. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</p> <p>11. Dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.</p> <p>12. Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.</p> <p>13. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób z niższej sprawności fizycznej i osób o szczególnych potrzebach edukacyjnych.</p>
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	<p>1. Swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń.</p> <p>2. Zdążają mu się pojedyncze przypadki wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych.</p> <p>3. Czasami nie przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.</p> <p>4. Nie zawsze troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.</p> <p>5. Zdarzają mu się przypadki niestosowania zasady „czystej 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>6. Stara się być dobrym zawodnikiem, kibicem i sędzią.</p> <p>7. Stara się właściwie zachowywać w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.</p> <p>8. Stara się współpracować w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.</p> <p>9. Stara się szanować własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychotropowych.</p> <p>10. Stara się identyfikować swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</p> <p>11. Dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.</p> <p>12. Stara się w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.</p> <p>13. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób z niższej sprawności fizycznej i osób o szczególnych potrzebach edukacyjnych.</p>
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<p>1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego: często bywa nieżyczliwy i niekoleżeński.</p> <p>2. Często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń.</p> <p>3. Często używa przemocy wobec innych.</p> <p>Czasami nie przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.</p> <p>4. Zdarzają mu się częste przypadki niestosowania zasady „czystej 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>5. Nie stara się być dobrym zawodnikiem, kibicem i sędzią.</p> <p>6. Nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii.</p> <p>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.</p> <p>8. Nie dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.</p> <p>9. Nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.</p> <p>10. Nie motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób z niższej sprawności fizycznej i osób o szczególnych potrzebach edukacyjnych.</p>
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<p>1. Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego: jest niekulturalny i agresywny wobec innych.</p> <p>2. Bardzo często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń.</p> <p>3. Bardzo często zdarzają mu się częste przypadki niestosowania zasady „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za</p>

	<p>wspólną grę.</p> <p>4. Zachowuje się niewłaściwie jako zawodnik, kibic 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 dokonywać 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 w grupie.</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>