

**Wymagania edukacyjne**  
**Wychowanie fizyczne – klasa 5 i 6**

**Treści kształcenia – wymagania szczegółowe**

**Klasy V–VI**

**Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna –wymagania szczegółowe**

W zakresie wiedzy uczniów:

- wyjaśnia pojęcia: szybkość, siła, wytrzymałość;
- wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);
- wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej; (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);
- omawia technikę biegu, skoku i rzutu;
- wyjaśnia, na czym polega prawidłowy rozwój fizyczny.

W zakresie umiejętności uczniów:

- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
- demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;
- demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem;
- prawidłowo wykonuje start niski i wysoki;
- prawidłowo rozkłada siłę podczas biegów długich;
- wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu.

**Obszar 2. Aktywność fizyczna - wymagania szczegółowe**

W zakresie wiedzy uczniów:

- wyjaśnia rolę współpracy w zespołowych grach sportowych;
- wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;
- opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- opisuje podstawowe zasady obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;
- wykonuje podczas gry: kozłowanie piłką w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu 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;
- wymienia rekomendowane aktywności fizyczne dla swojej grupy wiekowej (np. światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
- umie wyjaśnić pojęcie rozgrzewki i zna jej zasady;
- rozumie i umie opisać ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego;
- wymienia przykłady znanych klubów sportowych w Polsce;
- omawia technikę wykonania podstawowych elementów gier sportowych i rekreacyjnych;
- omawia rekreacyjne walory wybranych zespołowych gier sportowych;
- zna podstawową terminologię gimnastyczną;
- wyjaśnia, dlaczego należy asekurować kolegę podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych;
- wyjaśnia, jak należy ułożyć ręce i nogi podczas przewrotu w przód i w tył;
- wyjaśnia znaczenie rozgrzewki przed właściwą pracą mięśniową;
- opisuje technikę wykonania skoku przez przyrząd gimnastyczny.

W zakresie umiejętności uczniów:

- stosuje w grze: przyjęcie, prowadzenie i strzał wewnętrzną częścią stopy, zwody z piłką i bez, uderzenie piłki prostym podbiciem, zagrywkę rotacyjną, odbicia forhendowe i bekhendowe w tenisie stołowym, grę deblową w tenisie stołowym, przyjęcie i prowadzenie piłki kijem ze zmianą tempa i kierunku, strzały na bramkę z różnych pozycji w inihokeju, zagrywkę kółkiem do ringo, zagrywkę i odbicia lotki przez siatkę;
- wykorzystuje sanki do zabaw na śniegu;

- uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
- uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
- wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;
- wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
- wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;
- wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
- wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych, wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
- wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
- wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
- wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
- prowadzi fragment rozgrzewki.

### **Obszar 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej - wymagania szczegółowe**

W zakresie wiedzy uczniów:

- wyjaśnia, jak bezpiecznie zorganizować sobie czas wolny;
- wyjaśnia rolę asekuracji w czasie wykonywania różnych ćwiczeń;
- wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
- omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
- wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
- omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku;
- omawia zasady bezpieczeństwa podczas organizacji ślizgawki;
- omawia sposoby ochrony przed kleszczami podczas aktywności fizycznej w parku i w lesie.

W zakresie umiejętności uczniów:

- stosuje zasady bezpieczeństwa podczas organizacji zabaw na śniegu i lodzie;
- stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
- wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad);
- bezpiecznie gra w unihokeja.
- bezpiecznie korzysta z dróg publicznych jako pieszy i rowerzysta.

### **Obszar 4. Edukacja zdrowotna - wymagania szczegółowe**

W zakresie wiedzy uczniów:

- wyjaśnia zależność pomiędzy wagą ciała a zdrowiem;
- wyjaśnia własnymi słowami pojęcie zdrowia fizycznego i psychicznego;
- wyjaśnia pojęcie zdrowia;
- opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
- wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
- omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
- wykonuje ćwiczenia wyrabiające nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
- wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
- podejmuje aktywność fizyczną niezależnie od panujących warunków atmosferycznych;
- omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendowanymi aktywnościami fizycznymi dla swojej grupy wiekowej (np. WHO lub UE);
- wymienia zagrożenia występujące podczas aktywności fizycznej w terenie naturalnym i na drodze publicznej.

W zakresie umiejętności uczniów:

- stosuje odpowiednią technikę relaksacyjną po całodiennej nauce w szkole;
- ubiera się odpowiednio do pory roku;
- wykonuje ćwiczenia korekcyjne w czasie wolnym.

### Szczegółowe kryteria oceniania z wychowania fizycznego

- ocena półroczna/roczna z wychowania fizycznego będzie wypadkową ocen końcowych z poszczególnych obszarów oceniania zarówno z zajęć lekcyjnych, jak i z zajęć do wyboru;
- przy ocenianiu ucznia z wychowania fizycznego na pierwszym miejscu brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w zajęcia;
- bardzo ważnym kryterium oceny jest systematyczny udział ucznia na zajęciach;
- ocenę semestralną i roczną z wychowania fizycznego wystawia nauczyciel prowadzący zajęcia lekcyjne;
- na początku każdego roku szkolnego przedstawiane są uczniom szczegółowe kryteria będące podstawą ocen;
- oceny uwzględniają wysiłek ucznia oraz zdefiniowane w podstawie programowej umiejętności i wiadomości;
- bardzo ważnym elementem przy wystawianiu uczniowi oceny z wychowania fizycznego jest regularne przynoszenie przez niego stroju sportowego;
- ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona stopień wyżej za znaczne osiągnięcia sportowe lub inne szczególnie działania i zasługi;
- uczeń ma prawo do poprawy oceny częściowej;
- uczeń jest na bieżąco informowany o uzyskaniu danej oceny;
- rodzice otrzymują informację o ocenach na bieżąco i na zebraniach rodzicielskich.

### Szczegółowe kryteria oceniania dla klas V–VI

#### Obszar 1. Postawa ucznia (zaangażowanie)

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. 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 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 trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze).
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.

Ocenę **dobrą** otrzymuje uczeń, który:

1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach.
2. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się pięciokrotny brak stroju sportowego w półroczu).
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 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.

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.

Ocenę **niedostateczną** otrzymuje uczeń, który:

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 2. Umiejętności ruchowe**

Ocenę **celującą** otrzymuje uczeń, który:

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. Prawdłowo wykonuje ćwiczenia zwinnościowo--akrobatyczne: stanie na rękach, stanie na głowie, przerzut bokiem.
7. Prawdłowo wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo--akrobatycznych z przyborem.
8. Wykonuje proste kroki i figury wybranego tańca regionalnego i nowoczesnego.
9. Prawdłowo technicznie wykonuje dowolny skok przez przyrząd (skrzynię, kozioł) z asekuracją.
10. Prawdłowo 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.

Ocenę **bardzo dobrą** otrzymuje uczeń, który:

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. Prawdłowo 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.

Ocenę **dobrą** otrzymuje uczeń, który:

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.

Ocenę **dostateczną** otrzymuje uczeń, który:

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.

Ocenę **dopuszczającą** otrzymuje uczeń, który:

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 uczeń, który:

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 3. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej**

Ocenę **celującą** otrzymuje uczeń, który:

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 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.

Ocenę **bardzo dobrą** otrzymuje uczeń, który:

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 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.

Ocenę **dobrą** otrzymuje uczeń, który:

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 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.

Ocenę **dostateczną** otrzymuje uczeń, który:

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.

Ocenę **dopuszczającą** otrzymuje uczeń, który:

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.

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. Kompetencje społeczne**

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 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 kibicem, zawodnikiem i sędzią.
7. Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz 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 psychoaktywnych.
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 o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

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. 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.
6. Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.
7. Raczej właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz 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 psychoaktywnych.
10. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.
11. Dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.
12. Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.
13. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

Ocenę **dobłą** 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. 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.
6. Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.
7. Stara się właściwie zachowywać w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.
8. Stara się: współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych, wykazywać asertywność i empatię.
9. Stara się szanować własne zdrowie: nie palić papierosów, nie pić alkoholu.
10. Nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.
11. Stara się identyfikować swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planując sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.
12. Dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.
13. Stara się w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.

14. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

Ocenę **dostateczną** otrzymuje uczeń, który:

1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego: często bywa nieżyczliwy i niekoleżeński.
2. Często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażań.
3. Często stosuje przemoc wobec innych.
4. Zdarzają mu się częste przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.
5. Nie stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.
6. Nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii.
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.
8. Nie dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.
9. Nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemów.
10. Nie motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osobo specjalnych potrzebach edukacyjnych.

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. 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.
4. Zachowuje się niewłaściwie jako kibic, zawodnik i sędzia.
5. Nie współpracuje w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii.
6. Nie chce dokonać ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.
7. Nie rozwiązuje problemów, a nagminnie je stwarza.
8. Nie zależy mu na innych.

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.

### **Narzędzia pomiaru i skala oceniania**

Narzędzia pomiaru

1. Obserwacja ucznia na zajęciach wychowania fizycznego.
2. Testy umiejętności ruchowych lub pojedyncze zadania ruchowe, sprawdzające postęp w opanowywaniu umiejętności ruchowych.
3. Testy, rozmowy sprawdzające wiadomości ucznia.
4. Próby sprawności i wydolności fizycznej (wyniki prób sprawnościowych i wydolnościowych nie podlegają ocenie! Może jej natomiast podlegać wysiłek, jaki uczeń wkłada w czasie wykonywania ww. prób).