

Wymagania edukacyjne **Wychowanie fizyczne – klasa 7 i 8**

Treści kształcenia – wymagania szczegółowe

Klasa VII–VIII

Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna - wymagania szczegółowe

W zakresie wiedzy uczniów:

- omawia korzyści dla zdrowia wynikające z aktywności fizycznej;
- wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
- wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;
- wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.

W zakresie umiejętności uczniów:

- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;
- wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
- ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;
- demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;
- demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała;
- dokonuje samooceny sprawności fizycznej;
- wybiera odpowiedni sposób na pokonywanie przeszkód naturalnych podczas biegów i marszobiegów w terenie;
- ocenia postawę ciała kolegi.

Obszar 2. Aktywność fizyczna - wymagania szczegółowe

W zakresie wiedzy uczniów:

- opisuje technikę wykonania poszczególnych elementów gier zespołowych;
- opisuje technikę wykonania konkretnych ćwiczeń gimnastycznych, ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych, piramid dwójkowych i trójkowych;
- wymienia miejsca, które wg niego nadają się do aktywności fizycznej;
- omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
- wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;
- wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
- charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumbę, nordic walking);
- opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;
- wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych;
- wymienia nazwiska polskich olimpijczyków oraz dyscypliny sportu, w których zdobywali medale;
- wymienia gospodarzy igrzysk olimpijskich;
- omawia atak pozycyjny i atak szybki;
- omawia obronę strefową i „każdy swego”;
- stosuje techniczne i taktyczne elementy gier – w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce – wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
- stosuje w grach zespołowych: stałe fragmenty gry, atak pozycyjny i szybki, obronę strefową, zagrywkę górną (tenisową);
- stosuje technikę i taktykę w grach sportowych i rekreacyjnych;
- uczestniczy w grze pojedynczej i deblowej tenisa stołowego i kometki;
- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i sędzia;
- planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
- uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy;
- wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przrzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);
- planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;
- opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca

z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
- omawia technikę przekazania pałeczki sztafetowej.

W zakresie umiejętności uczeń:

- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami sportów na orientację;
- wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
- wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;
- diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
- przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.

Obszar 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej - wymagania szczegółowe

W zakresie wiedzy uczeń:

- wymienia najczęstsze przyczyny raz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
- wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu;
- omawia poszczególne etapy „łańcucha przeżycia”;
- wyjaśnia, jak powinna przebiegać resuscytacja krążeniowo-oddechowa.

W zakresie umiejętności uczeń:

- stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
- potrafi odpowiednio reagować na wypadki i urazy w czasie zajęć ruchowych;
- potrafi sprawdzić i w razie potrzeby udrożnić drogi oddechowe, ułożyć w pozycji bocznej i przystąpić do udzielania pomocy;
- potrafi udzielić pierwszej pomocy poza szkołą;
- wykonuje resuscytację krążeniowo-oddechową.

Obszar 4. Edukacja zdrowotna - wymagania szczegółowe

W zakresie wiedzy uczeń:

- wymienia negatywne skutki stosowania dopalaczy i napojów energetyzujących;
- omawia profilaktykę przeciw grypową;
- wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
- omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
- wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
- wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

W zakresie umiejętności uczeń:

- opracowuje rozkład dnia, uwzględniając właściwe proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;
- dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
- umie pokazać, jak w sposób ergonomiczny podnosić i przenosić przedmioty o różnej wielkości i ciężarze;
- oblicza wskaźnik wagowo-wzrostowy BMI i dokonuje jego oceny;
- potrafi ułożyć zdrowy jadłospis dla siebie i swoich bliskich;
- potrafi zabezpieczyć się przed grypą.

Kompetencje społeczne ucznia klas IV–VIII

Uczeń klas IV–VIII szkoły podstawowej:

1. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywali, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.

2. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych.
3. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.
4. Wyjaśnia, jak należy zachowywać się podczas zabaw tanecznych.
5. Omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.
6. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.
7. Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny możliwości psychofizycznych.
8. Jest kreatywny w poszukiwaniu rozwiązań problemów.
9. Współpracuje z grupą, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując się asertywnością i empatią.
10. Motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osób niepełnosprawnych)

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 szczególne 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 VII–VIII**

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. Na zajęcia pozalekcyjne uczęszcza 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. Bezbłędnie wykonuje, stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce – wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.
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 ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przrzut 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.

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

1. Z niewielkimi błędami wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – zwody, obronę „każdy swego”, siatkówce – wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i 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, przrzut 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 wykorzystywać nowoczesną technologię (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej.
12. Planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.

Ocenę **dobrą** otrzymuje uczeń, który:

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, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i 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, przrzutu 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.

Ocenę **dostateczną** otrzymuje uczeń, który:

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, zbiecia i odbioru piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i 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, przrzutu 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 wykorzystywać 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.

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 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 3. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej

Ocenę **celującą** otrzymuje uczeń, który:

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 centylowych 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 redukcji 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.

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

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.

Ocenę **dobrą** otrzymuje uczeń, który:

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.

Ocenę **dostateczną** otrzymuje uczeń, który:

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.

Ocenę **dopuszczającą** otrzymuje uczeń, który:

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.

Ocenę **niedostateczną** otrzymuje uczeń, który:

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 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 **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. 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 osób o 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 npsychoruchowych.
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).