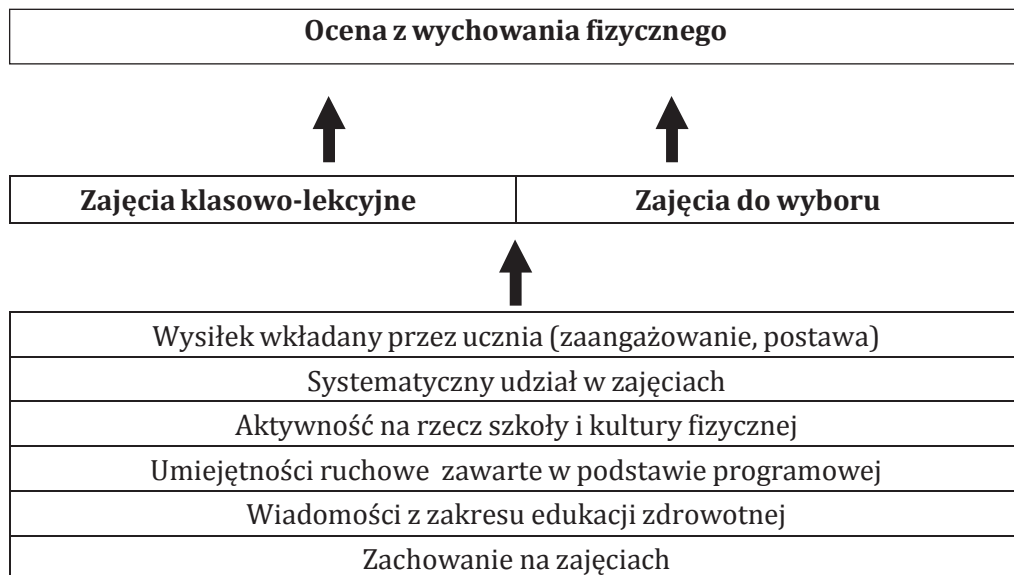


**WYMAGANIA NA OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
DLA KLASY VII SZKOŁY PODSTAWOWEJ  
OPARTE NA PROGRAMIE NAUCZANIA WYCHOWANIA  
FIZYCZNEGO „RUCH – ZDROWIE DLA KAŻDEGO”  
AUTORSTWA STANISŁAWA ŻOŁYŃSKIEGO**



**Obszar i przedmiot oceny**

Obszar oceny	Przedmiot oceny	Uwagi o ocenianiu
<b>Postawa ucznia, zaangażowanie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aktywność i zaangażowanie <b>(wkładany wysiłek)</b>,</li> <li>• przygotowanie do zajęć (odpowiedni strój),</li> <li>• systematyczny udział w zajęciach,</li> <li>• postawa wobec przedmiotu,</li> <li>• wywiązywanie się z postawionych zadań,</li> <li>• udział w zajęciach pozalekcyjnych, pozaszkolnych i zawodach sportowych,</li> <li>• praca na rzecz szkolnego wychowania fizycznego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nie należy karać ucznia oceną niedostateczną za brak stroju sportowego, jednak należy to odnotować w „Karcie obserwacji ucznia na zajęciach wychowania fizycznego”</li> </ul>

<b>Umiejętności ruchowe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• postęp w opanowywaniu umiejętności: utylitarnych, rekreacyjnych i sportowych, wymienionych w podstawie programowej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• doceniać każdy postęp,</li> <li>• motywować ocenami wysokimi</li> </ul>
<b>Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• znajomość zasad zdrowego stylu życia,</li> <li>• podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i zespołowych,</li> <li>• podstawowe przepisy drogowe,</li> <li>• wiadomości odnoszące się do zdrowia, rozwoju fizycznego, psychicznego, społecznego i sprawności,</li> <li>• podstawowe wiadomości z olimpizmu,</li> <li>• znajomość nazwisk zasłużonych polskich sportowców,</li> <li>• choroby cywilizacyjne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• doceniać każdą gotowość do działania,</li> <li>• zachęcać do samooceny,</li> <li>• brać pod uwagę ocenę rówieśników, w przypadku prac zbiorowych</li> </ul>
<b>Zachowanie, kompetencje społeczne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, zasad „czystej gry”,</li> <li>• przestrzeganie ustalonych reguł i przepisów, właściwe kibicowanie,</li> <li>• szacunek do przeciwnika,</li> <li>• właściwe zachowanie w sytuacji zwycięstwa i porażki,</li> <li>• kultura słowa,</li> <li>• właściwe relacje z innymi,</li> <li>• znajomość mocnych i słabych stron,</li> <li>• współpraca w grupie,</li> <li>• troska o innych, szczególnie o specjalnych potrzebach edukacyjnych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stosować pochwały za każde właściwe zachowanie,</li> <li>• <b>nie karać ocenami niskimi!</b></li> <li>• tłumaczyć, na czym polegało zachowanie niewłaściwe,</li> <li>• podkreślać mocne strony ucznia</li> </ul>
<b>Sprawność fizyczna, wydolność organizmu, rozwój fizyczny</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wysokość i ciężar ciała,</li> <li>• postawa ciała,</li> <li>• marszowo-biegowy test Coopera,</li> <li>• sprawność fizyczna mierzona prostym testem, np. Indeks Zuchory, Eurofit, MTSF,</li> <li>• wydolność organizmu mierzona prostym testem, np. próbą harwardzką lub próbą Ruffiera</li> </ul>	<p>Obszary te nie stanowią kryterium oceny!</p>

### **Zasady oceniania:**

- 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 y VII

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

<b>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach.</li> <li>2. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się pięciokrotny brak stroju sportowego w półroczu).</li> <li>3. Dość często jest nieobecny na zajęciach.</li> <li>4. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych.</li> <li>5. Na zajęcia pozalekcyjne uczęszcza nieregularnie.</li> <li>6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.</li> </ol>
<b>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach.</li> <li>2. Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć.</li> <li>3. Często jest nieobecny na zajęciach.</li> <li>4. Powierzone zadania wykonuje niestarannie i niedbale.</li> <li>5. Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych.</li> <li>6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje sprzętu sportowego.</li> </ol>
<b>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności.</li> <li>2. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć.</li> <li>3. Bardzo często opuszcza zajęcia.</li> <li>4. Powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.</li> </ol>
<b>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań.</li> <li>2. Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu.</li> <li>3. Nigdy nie jest przygotowany do zajęć.</li> <li>4. Samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia.</li> </ol>

<b>Obszar 2. Umiejętności ruchowe</b>	
<b>Skala ocen</b>	<b>Szczegółowe kryteria oceny</b>
<b>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2. Jest przykładem wzorowego uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Potrafi z największą starannością zaplanować szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</li> <li>4. Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy.</li> <li>5. Bezbłędnie wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramidę dwójkową lub trójkową).</li> <li>6. Potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny.</li> <li>7. Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.</li> <li>8. Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie.</li> <li>9. Prawidłowo technicznie wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym.</li> <li>10. Prawidłowo wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną.</li> <li>11. Potrafi wykorzystać nowoczesną technologię, np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej.</li> <li>12. Planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.</li> </ol>
<p><b>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Z niewielkimi błędami wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce – wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.</li> <li>2. Dobrze odgrywa rolę uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.</li> <li>3. Potrafi zaplanować szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</li> <li>4. Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy.</li> <li>5. Z pewnymi błędami wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramidę dwójkową lub trójkową).</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny, nawet jeśli popełnia małe błędy.</li> <li>7. Opracowuje i wykonuje (na miarę swoich możliwości) indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.</li> <li>8. Potrafi wybrać i pokonać trasę biegu terenowego z elementami sportów na orientację.</li> <li>9. Potrafi przekazać pałeczkę w biegu sztafetowym.</li> <li>10. W miarę prawidłowo wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną.</li> <li>11. W miarę swoich możliwości umie wykorzystać nowoczesną technologię (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej.</li> <li>12. Planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.</li> </ol>
<p><b>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Na miarę swoich możliwości wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce – wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.</li> <li>2. Stara się dobrze pełnić funkcję uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.</li> <li>3. Na miarę swoich możliwości planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</li> <li>4. Podchodzi do wykonywania wybranych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych (np. stania na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzutu bokiem, piramid dwójkowych lub trójkowych).</li> <li>5. Stara się zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny, nawet jeśli popełnia małe błędy.</li> <li>6. Na miarę swoich możliwości wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.</li> <li>7. Przekazuje pałeczkę w biegu sztafetowym.</li> <li>8. Stara się prawidłowo wykonać skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>9. Stara się, w miarę swoich możliwości, wykorzystać nowoczesną technologię, np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej.</li> <li>10. Przeprowadza prostą rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.</li> </ol>
<b>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie stara się wykonać i zastosować w grze technicznych i taktycznych elementów: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – zwodów, obrony „każdy swego”, w siatkówce – wystawienia, zbitcia i odbioru piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.</li> <li>2. Nie zależy mu na właściwym pełnieniu funkcji uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.</li> <li>3. Nie potrafi zaplanować szkolnych rozgrywek sportowych według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</li> <li>4. Nie podchodzi do wykonywania wybranych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych (np. stania na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzutu bokiem, piramid dwójkowych lub trójkowych).</li> <li>5. Nie planuje i nie wykonuje dowolnego układu gimnastycznego.</li> <li>6. Nie podchodzi do wykonania indywidualnie, w parze lub w zespole dowolnego układu tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.</li> <li>7. Nie zależy mu na prawidłowym przekazaniu pałeczki w biegu sztafetowym.</li> <li>8. Skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną wykonuje opieszale i niestarannie.</li> <li>9. Nie potrafi wykorzystać nowoczesnej technologii, np. urządzenia monitorującego, aplikacji internetowych, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej.</li> <li>10. Nie potrafi przeprowadzić prostej rozgrzewki w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.</li> </ol>
<b>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych.</li> <li>2. W czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę.</li> <li>3. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności.</li> </ol>



<p><b>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie wykonuje powierzonych mu na zajęciach zadań.</li> <li>2. Nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych.</li> <li>3. Lekceważy wszelkie próby zachęcenia go do podjęcia jakiegokolwiek aktywności na zajęciach.</li> </ol>
--	--

<p><b>Obszar 3. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej</b></p>	
<p><b>Skala ocen</b></p>	<p><b>Szczegółowe kryteria oceny</b></p>
<p><b>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wyjaśnia zmiany, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.</li> <li>2. Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.</li> <li>3. Wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.</li> <li>4. Omawia zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania.</li> <li>5. Wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.</li> <li>6. Potrafi scharakteryzować nowoczesne formy aktywności fizycznej.</li> <li>7. Wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.</li> <li>8. Wymienia najczęstsze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im.</li> <li>9. Wskazuje zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych.</li> <li>10. Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie.</li> <li>11. Omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.</li> <li>12. Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych.</li> <li>13. Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśniowej.</li> </ol>

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

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Omawia pojedyncze zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania.</li> <li>4. Wymienia pojedyncze korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.</li> <li>5. Wymienia ogólnie przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.</li> <li>6. Wskazuje zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych.</li> <li>7. Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie.</li> <li>8. Omawia ogólnie konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych.</li> <li>9. Wymienia jedną przyczynę otyłości.</li> </ol>
<b>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie potrafi wymienić zmian, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.</li> <li>2. Nie potrafi wymienić testów do pomiaru sprawności fizycznej.</li> <li>3. Omawia pojedyncze zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania.</li> <li>4. Ma poważne trudności z podaniem konkretnej korzyści wynikającej z aktywności fizycznej w terenie.</li> <li>5. Wymienia pojedyncze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.</li> <li>6. Wskazuje pojedyncze zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych.</li> <li>7. Nie potrafi wymienić czynników, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie.</li> <li>8. Ma problemy z wymienieniem konsekwencji zdrowotnych stosowania używek i substancji psychoaktywnych.</li> <li>9. Wymienia jedną przyczynę otyłości.</li> </ol>
<b>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie chce udzielić odpowiedzi na pytania dotyczące sprawności fizycznej czy okresu dojrzewania.</li> <li>2. Nie widzi zagrożeń wynikających z uprawiania jakiegokolwiek sportu.</li> <li>3. Nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania.</li> <li>4. Nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości.</li> <li>5. Nie wymienia zasad bezpieczeństwa.</li> <li>6. Nie chce udzielić odpowiedzi na pytania dotyczące zdrowia.</li> </ol>

<p><b>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań.</li> <li>2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości.</li> <li>3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.</li> </ol>
--	---

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

<p><b>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jest koleżeński i kulturalny wobec innych.</li> <li>2. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych.</li> <li>3. Stara się przestrzegać ustalonych zasad i regulaminów.</li> <li>4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.</li> <li>5. Stara się stosować zasady „czystej gry”: szacunek do rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę.</li> <li>6. Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</li> <li>7. Raczej właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej odmiennej płci.</li> <li>8. Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.</li> <li>9. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.</li> <li>10. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</li> <li>11. Dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.</li> <li>12. Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.</li> <li>13. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</li> </ol>
<p><b>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń.</li> <li>2. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych.</li> <li>3. Czasami nie przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.</li> <li>4. Nie zawsze troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.</li> <li>5. Zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.</li> <li>6. Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</li> <li>7. Stara się właściwie zachowywać w relacjach z innymi</li> </ol>

	<p>ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tejsamej i odmiennej płci.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. Stara się współpracować w grupie, szanować poglądy wysiłki innych, wykazywać asertywność i empatię.</li> <li>9. Stara się szanować własne zdrowie: nie palić papierosów, nie pić alkoholu.</li> <li>10. Nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.</li> <li>11. Stara się identyfikować swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planując sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</li> <li>12. Dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.</li> <li>13. Stara się w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.</li> <li>14. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</li> </ol>
<p><b>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego, często bywa nieżyczliwy i niekoleżeński.</li> <li>2. Często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń.</li> <li>3. Często stosuje przemoc wobec innych.</li> <li>4. Zdarzają mu się częste przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.</li> <li>5. Nie stara się być dobrym kibicem, zawodnikami sędzią.</li> <li>6. Nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii.</li> <li>7. Nie identyfikuje swoich mocnych stron, nie buduje poczucia własnej wartości, nie planuje sposobów rozwoju oraz nie ma świadomości słabych stron, nad którymi należy pracować.</li> <li>8. Nie dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.</li> <li>9. Nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemów.</li> </ol>

	10. Nie motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.
<b>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego: jest niekulturalny i agresywny wobec innych.</li> <li>2. Bardzo często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń.</li> <li>3. Bardzo często zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunkudo rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.</li> <li>4. Zachowuje się niewłaściwie jako kibic, zawodniki sędziego.</li> <li>5. Nie współpracuje w grupie, nie szanuje poglądów wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii.</li> <li>6. Nie chce dokonać ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.</li> <li>7. Nie rozwiązuje problemów, a nagminnie je stwarza.</li> <li>8. Nie zależy mu na innych.</li> </ol>
<b>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nagminnie łamie zasady współzycia społecznego.</li> <li>2. Jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych.</li> <li>3. Używa bardzo wulgarnego języka.</li> <li>4. Stanowi zagrożenie dla innych.</li> <li>5. Z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach.</li> </ol>

### Narzędzia pomiaru

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

### **Skala oceniania**

- ocena celująca (6),
- ocena bardzo dobra (5),
- ocena dobra (4),
- ocena dostateczna (3),
- ocena dopuszczająca (2),
- ocena niedostateczna (1).

**Ocen dopuszczających i niedostatecznych należy unikać**, ponieważ zniechęcają do wychowania fizycznego. Należy ciągle motywować uczniów do systematycznej aktywności ruchowej.



