I. WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO UZYSKANIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE IV-VIII.

Klasa IV

OCENA	Wiadomości i umiejętności	I PÓŁROCZE	II PÓŁROCZE
OCENA CELUJĄCA	Aktywność fizyczna	- wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; - uczestniczy w minigrach; - uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej; - osiąga wysokie wyniki z testów sprawnościowych :bieg na 30 i 60 metrów skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłką lekarską 2 kg ustawienia tyłem - stosuje prawidłową technikę podczas gry: tenisa stołowego, unihokeja badmintona i innych gier rekreacyjnych. - inicjuje i organizuje dowolną zabawę lub grę ruchową - wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; - wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem; - wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu	- wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; -uczestniczy w minigrach; - organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową - wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych; - wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; - wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem; - wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu; - stosuje prawidłową technikę podczas gry: tenisa stołowego, unihokeja, badmintona i innych gier rekreacyjnych.
	Postawa ucznia, zaangażowanie, zachowanie, kompetencje społeczne na zajęciach lekcyjnych i fakultatywnych	- wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcji; - jest zawsze przygotowany do zajęć; - wkłada bardzo duży wysiłek w wykonanie zadania; - powierzone mu zadanie wykonuje sumiennie i starannie; - systematycznie uczęszcza na zajęcia; - przestrzega zasad fair-play na boisku i w życiu; - chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych - jest zaangażowany w działalność sportową szkoły - chętnie popracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego - chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych - zawsze przestrzega ustalonych reguł i zasad postępowania - prezentuje postawę godna do naśladowania : jest życzliwy odznacza się wysoką kulturą osobistą - jest odpowiedzialny za zdrowie własne i innych niestosuje żadnych używek	- wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcji; - jest zawsze przygotowany do zajęć; - wkłada bardzo duży wysiłek w wykonanie zadania; - powierzone mu zadanie wykonuje sumiennie i starannie; - systematycznie uczęszcza na zajęcia; - przestrzega zasad fair-play na boisku i w życiu; - chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych - jest zaangażowany w działalność sportową szkoły - chętnie popracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego - chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych - zawsze przestrzega ustalonych reguł i zasad postępowania - prezentuje postawę godna do naśladowania : jest życzliwy odznacza się wysoką kulturą osobistą - jest odpowiedzialny za zdrowie własne i innych niestosuje żadnych używek

		-doskonale współpracuje w grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych, wykazuje asertywność i empatię -motywuje innych do aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych	-doskonale współpracuje w grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych, wykazuje asertywność i empatię -motywuje innych do aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych
OCENA CELUJĄCA	Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej i fizycznej	- wymienia zasady czystej gry w sporcie oraz dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej - opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; - opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; - wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej; - bardzo dobrze zna i omawia zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia - potrafi dokładnie opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej - zna i stosuje przepisy gier i zabaw sportowych - omawia prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego - zna regulamin sali gimnastycznej i boisk - wie, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia	- wymienia zasady czystej gry w sporcie oraz dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej - opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; -opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; - wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej; - bardzo dobrze zna i omawia zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia - potrafi dokładnie opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej - zna i stosuje przepisy gier i zabaw sportowych - omawia prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego - zna regulamin sali gimnastycznej i boisk - wie, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia .

OCENA BARDZO DOBRA	Aktywność fizyczna	- wykonuje: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; - uczestniczy w minigrach; - uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej; - wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; - wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem; - wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu. - w większości osiąga bardzo dobre wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym , rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem - stosuje w miarę prawidłową technikę podczas gry w : tenisa stołowego, unihokeja, badmintona i inne gry rekreacyjne - potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową	- wykonuje: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; - uczestniczy w minigrach; - organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej; - wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych; - wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; - wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem; - wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu. - stosuje w miarę prawidłową technikę podczas gry w : tenisa stołowego, unihokeja, badmintona i inne gry rekreacyjne

OCENA BARDZO DOBRA	Postawa ucznia, zaangażowanie, zachowanie, kompetencje społeczne na zajęciach lekcyjnych i fakultatywnych	- na zajęciach jest aktywny i zaangażowany - jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze) - starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania - systematycznie uczęszcza na zajęcia - przestrzega zasad fair play - dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych - jest koleżeński i kulturalny wobec innych - jest odpowiedzialny za zdrowie własne i nie stosuje żadnych używek - stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem - współpracuje w grupie , szanuje poglądy i wysiłki innych, wykazuje asertywność i empatię. - stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.	- na zajęciach jest aktywny i zaangażowany - jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze) - starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania - systematycznie uczęszcza na zajęcia - przestrzega zasad fair play - dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych - jest koleżeński i kulturalny wobec innych - jest odpowiedzialny za zdrowie własne i nie stosuje żadnych używek - stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem - współpracuje w grupie , szanuje poglądy i wysiłki innych, wykazuje asertywność i empatię. - stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

	Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej i fizycznej	- wymienia zasady bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych, dyskotek - potrafi opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej - zna i stosuje podstawowe przepisy gier i zabaw sportowych - zna prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego - bardzo dobrze zna i omawia zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia - zna regulamin Sali gimnastycznej i boisk - wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia - opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; - opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; - wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej; - wyjaśnia ogólnie co symbolizuje flaga i znicz olimpijski. .	- wymienia zasady bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych, dyskotek - potrafi opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej - zna i stosuje podstawowe przepisy gier i zabaw sportowych - zna prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego - bardzo dobrze zna i omawia zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia - zna regulamin sali gimnastycznej i boisk - wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia - opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; - opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; - rozróżnia pojęcia technika i taktyka;
OCENA DOBRA	Aktywność fizyczna	- wykonuje: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; popełnia błędy w wykonaniu - uczestniczy w minigrach; - uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej; - wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem; - wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu - w większości osiąga dobre wyniki z testów sprawnościowych - przewrót w przód wykonuje z błędami	- wykonuje: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; popełnia błędy w wykonaniu - uczestniczy w minigrach; - wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; - wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem; - wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu - w większości osiąga dobre wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60 m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem.

	Postawa ucznia, zaangażowanie, zachowanie, kompetencje społeczne na zajęciach lekcyjnych i fakultatywnych	- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; - wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. - respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; - wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; - posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;	- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; - wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. - respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; - wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; - posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
	Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej i fizycznej	- wymienia zasady bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych, dyskotek - potrafi opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej - zna i stosuje podstawowe przepisy gier i zabaw sportowych - zna prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego - bardzo dobrze zna i omawia zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia - zna regulamin Sali gimnastycznej i boisk - wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia - opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; - opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; - wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej; - wyjaśnia ogólnie co symbolizuje flaga i znicz olimpijski	- wymienia niektóre zasady bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych, - potrafi krótko opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej - zna i stosuje niektóre przepisy gier i zabaw sportowych - zna prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego - bardzo dobrze zna i omawia zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia - zna regulamin Sali gimnastycznej i boisk - wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia - opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; - opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; - wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej; - wyjaśnia ogólnie co symbolizuje flaga i znicz olimpijski
OCENA DOSTATECZNA	Aktywność fizyczna	- wykonuje: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; popełnia błędy w wykonaniu - niechętnie i mało aktywnie uczestniczy w minigrach; - wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; - wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem; - wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.	- wykonuje: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; popełnia liczne błędy w wykonaniu - niechętnie i mało aktywnie uczestniczy w minigrach; - wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; - wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem; - wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu. - w większości osiąga słabe wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60 m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłka lekarską 2 kg z ustawienia tyłem

	Postawa ucznia, zaangażowanie, zachowanie, kompetencje społeczne na zajęciach lekcyjnych i fakultatywnych	- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach - bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć - często jest nieobecny na zajęciach - powierzone mu zadania wykonuje niedbale i niestarannie - nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego - nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych - zdarzają mu się częste przypadki nie stosowania zasad ,,czystej gry" - nie stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem - nie stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych, wykazywać asertywność i empatię - nie stara się motywować innych do aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych	- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach - bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć - często jest nieobecny na zajęciach - powierzone mu zadania wykonuje niedbale i niestarannie - nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego - nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych - zdarzają mu się częste przypadki nie stosowania zasad ,,czystej gry" - nie stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem - nie stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych, wykazywać asertywność i empatię - nie stara się motywować innych do aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.
	Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej i fizycznej	- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej; - potrafi z pomocą nauczyciela wymienić zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych -słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych, ale stara się je stosować - potrafi wymienić zasady zachowania się w roli zawodnika - częściowo zna zasady aktywnego wypoczynku - zna, ale nie zawsze stosuje zasady higieny osobistej - częściowo zna zasady poruszania się po drogach jako pieszy, rowerzysta - popełnia błędy przy opisywaniu piramidy żywienia i aktywności fizycznej - słabo zna regulamin Sali gimnastycznej i boisk - wymienia osoby do których należy się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia - nie potrafi wyjaśnić co symbolizuje flaga i znicz olimpijski	- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej; - potrafi z pomocą nauczyciela wymienić zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych - słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych, ale stara się je stosować - potrafi wymienić zasady zachowania się w roli zawodnika - częściowo zna zasady aktywnego wypoczynku - zna , ale nie zawsze stosuje zasady higieny osobistej - częściowo zna zasady poruszania się po drogach jako pieszy, rowerzysta - popełnia błędy przy opisywaniu piramidy żywienia i aktywności fizycznej - słabo zna regulamin Sali gimnastycznej i boisk - wymienia osoby do których należy się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia - nie potrafi wyjaśnić co symbolizuje flaga i znicz olimpijski
A DOPUSZCZAJ	Aktywność fizyczna	- nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych i rekreacyjnych - w czasie gry umyślnie stosuję błędną technikę - osiąga słabe wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w	- nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych i rekreacyjnych - w czasie gry umyślnie stosuję błędną technikę - osiąga słabe wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w

		dal sposobem naturalnym, rzut piłka lekarską 2 kg z ustawienia tyłem	dal sposobem naturalnym, rzut piłka lekarską 2 kg z ustawienia tyłem
	Postawa ucznia, zaangażowanie, zachowanie, kompetencje społeczne na zajęciach lekcyjnych i fakultatywnych	-na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności - regularnie nie jest przygotowany do zajęć - bardzo często opuszcza zajęcia - powierzone mu zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego co robi - nie zawsze respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych	- na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności - regularnie nie jest przygotowany do zajęć - bardzo często opuszcza zajęcia - powierzone mu zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego co robi - nie zawsze respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
	Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej i fizycznej	- potrafi z pomocą nauczyciela wymienić, niektóre podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych -bardzo słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych i nie potrafi ich stosować -słabo zna i nie stosuje zasad higieny osobistej -nie zna regulaminów sali gimnastycznej i boiska szkolnego	- potrafi z pomocą nauczyciela wymienić, niektóre podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych -bardzo słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych i nie potrafi ich stosować -słabo zna i nie stosuje zasad higieny osobistej -nie zna regulaminów sali gimnastycznej i boiska szkolnego
OCENA NIEDOSTATECZNA	Aktywność fizyczna	- nie podejmuje próbę wykonania: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym - nie uczestniczy w minigrach	- nie podejmuje próbę wykonania: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; -nie uczestniczy w minigrach.
	Postawa ucznia, zaangażowanie, zachowanie, kompetencje społeczne na zajęciach lekcyjnych i fakultatywnych	- nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach - nie przystępuje do testów sprawnościowych - nie uczestniczy w zajęciach - swoim zachowaniem pokazuje, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych oraz wiedzy dotyczącej wychowania fizycznego	- nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach - nie przystępuje do testów sprawnościowych - nie uczestniczy w zajęciach - swoim zachowaniem pokazuje, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych oraz wiedzy dotyczącej wychowania fizycznego
	Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej i fizycznej	- z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań - nie chce przyswoić żadnych wiadomości dotyczących wychowania fizycznego - lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat	- z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań - nie chce przyswoić żadnych wiadomości dotyczących wychowania fizycznego - lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat - bardzo słabo zna zasady higieny osobistej i ich nie stosuje

		- bardzo słabo zna zasady higieny osobistej i ich nie stosuje	

Klasa V

OCENA	Wiadomości i umiejętności	I PÓŁROCZE	II PÓŁROCZE
	Aktywność fizyczna	- wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki 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; - 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 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 z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody; - przeprowadza fragment rozgrzewki.	- 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. - wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki 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; - 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 z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody; - przeprowadza fragment rozgrzewki
CENA CELUJĄCA	Postawa ucznia, zaangażowanie, zachowanie, kompetencje społeczne na zajęciach lekcyjnych i fakultatywnych	- wykazuje bardzo duża aktywność i zaangażowanie na lekcji - jest zawsze przygotowany do zajęć - wkłada bardzo duży wysiłek w wykonanie zadania - powierzone mu zadanie wykonuje sumiennie i starannie - systematycznie uczęszcza na zajęcia - przestrzega zasad fair-play na boisku i w życiu - chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych - jest zaangażowany w działalność sportową szkoły - chętnie popracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego - chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych - zawsze przestrzega ustalonych reguł i zasad postępowania - prezentuje postawę godna do naśladowania : jest życzliwy odznacza się wysoką kulturą osobistą - jest odpowiedzialny za zdrowie własne i innych niestosuje żadnych używek	- wykazuje bardzo duża aktywność i zaangażowanie na lekcji - jest zawsze przygotowany do zajęć - wkłada bardzo duży wysiłek w wykonanie zadania - powierzone mu zadanie wykonuje sumiennie i starannie - systematycznie uczęszcza na zajęcia - przestrzega zasad fair-play na boisku i w życiu - chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych - jest zaangażowany w działalność sportową szkoły - chętnie popracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego - chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych - zawsze przestrzega ustalonych reguł i zasad postępowania - prezentuje postawę godna do naśladowania : jest życzliwy odznacza się wysoką kulturą osobistą - jest odpowiedzialny za zdrowie własne i innych niestosuje żadnych używek

OCENA BARDZO DOBRA	Aktywność fizyczna	- wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; - opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; - opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych; - wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej); - wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki 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; - uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; - uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;	- wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; - opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych; - wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej); - wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki 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; - 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;
OCENA BARDZO DOBRA		-wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu; -wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez; -wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; -pokonuje trasę biegu terenowego; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; -wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody; -przeprowadza fragment rozgrzewki.	-wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; -pokonuje trasę biegu terenowego; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; -wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody; -przeprowadza fragment rozgrzewki. -wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; - demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem
	Postawa ucznia, zaangażowanie, zachowanie,	-na zajęciach jest aktywny i zaangażowany -jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze)	-na zajęciach jest aktywny i zaangażowany -jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze)

	kompetencje społeczne na zajęciach lekcyjnych i fakultatywnych	-starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania -systematycznie uczęszcza na zajęcia -przestrzega zasad fair play - dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych -jest koleżeński i kulturalny wobec innych - jest odpowiedzialny za zdrowie własne i nie stosuje żadnych używek -stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem -współpracuje w grupie , szanuje poglądy i wysiłki innych, wykazuje asertywność i empatię. -stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.	-starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania -systematycznie uczęszcza na zajęcia -przestrzega zasad fair play - dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych -jest koleżeński i kulturalny wobec innych - jest odpowiedzialny za zdrowie własne i nie stosuje żadnych używek -stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem -współpracuje w grupie , szanuje poglądy i wysiłki innych, wykazuje asertywność i empatię. -stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.
	Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej i fizycznej	-opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; -wymienia zasady i metody hartowania organizmu; -omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; -omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE). -wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym; -podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych. -wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);	-opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; -wymienia zasady i metody hartowania organizmu; -omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; -omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE). -wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności; -wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa); -wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała -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. -respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; -stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych; -korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; -wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).

OCENA DOBRA	Aktywność fizyczna	-wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; -stosuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych; -wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki 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; popełnia błędy w wykonaniu -uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; -uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; -wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu; popełnia błędy -wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; -pokonuje trasę biegu terenowego; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; -wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody; -przeprowadza fragment rozgrzewki	-wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; -stosuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych; -wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki 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; popełnia błędy w wykonaniu -uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; -uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; -wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu; popełnia błędy -wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; -pokonuje trasę biegu terenowego; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; -wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody; -przeprowadza fragment rozgrzewki.
	Postawa ucznia, zaangażowanie, zachowanie, kompetencje społeczne na zajęciach lekcyjnych i fakultatywnych	-zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; -wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. -respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; -wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; -posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;	-zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; -wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. -respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; -wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; -posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;

	Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej i fizycznej	-opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; -wymienia zasady i metody hartowania organizmu; -omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; -wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym; -niechętnie podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych. -wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; -wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; -omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.	-wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; -omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku. -wymienia zasady i metody hartowania organizmu; -omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; -wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym; -niechętnie podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych. -wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; -omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.
OCENA DOSTATECZNA	Aktywność fizyczna	-wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki 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; popełnia liczne błędy w wykonaniu -niechętnie i mało aktywnie uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; -uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; -wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; -nie zawsze pokonuje trasę biegu terenowego; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; niechętnie wykonuje wybraną próbę testową (np. test Coopera); -demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem	-wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki 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; popełnia liczne błędy w wykonaniu -niechętnie i mało aktywnie uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; -uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; -wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; -nie zawsze pokonuje trasę biegu terenowego; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; niechętnie wykonuje wybraną próbę testową (np. test Coopera); -demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem

OCENA DOSTATECZNA	Postawa ucznia, zaangażowanie, zachowanie, kompetencje społeczne na zajęciach lekcyjnych i fakultatywnych	-nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach -bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć -często jest nieobecny na zajęciach -powierzone mu zadania wykonuje niedbale i niestarannie -nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego -nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych -zdarzają mu się częste przypadki nie stosowania zasad „czystej gry” -nie stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem -nie stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych, wykazywać asertywność i empatię -nie stara się motywować innych do aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych	-nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach -bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć -często jest nieobecny na zajęciach -powierzone mu zadania wykonuje niedbale i niestarannie -nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego -nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych -zdarzają mu się częste przypadki nie stosowania zasad „czystej gry” -nie stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem -nie stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych, wykazywać asertywność i empatię -nie stara się motywować innych do aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych
	Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej i fizycznej	-omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; -wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;	-wymienia zasady i metody hartowania organizmu; -omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; -wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;

OCENA DOPUSZCZAJĄCA	Aktywność fizyczna	-wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; -wykonuje: kozłowanie piłki 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; popełnia liczne błędy w wykonaniu -niechętnie i biernie uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; -nie zawsze pokonuje trasę biegu terenowego; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; -niechętnie wykonuje wybraną próbę testową (np. test Coopera);	-wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; -wykonuje: kozłowanie piłki 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; popełnia liczne błędy w wykonaniu -niechętnie i biernie uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; -nie zawsze pokonuje trasę biegu terenowego; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; -niechętnie wykonuje wybraną próbę testową (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);
	Postawa ucznia, zaangażowanie, zachowanie, kompetencje społeczne na zajęciach lekcyjnych i fakultatywnych	-na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności -regularnie nie jest przygotowany do zajęć -bardzo często opuszcza zajęcia -powierzone mu zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego co robi - nie zawsze respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych	-na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności -regularnie nie jest przygotowany do zajęć -bardzo często opuszcza zajęcia -powierzone mu zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego co robi - nie zawsze respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych
	Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej i fizycznej	- potrafi z pomocą nauczyciela wymienić, niektóre podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych -bardzo słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych i nie potrafi ich stosować -słabo zna i nie stosuje zasad higieny osobistej -nie zna regulaminów sali gimnastycznej i boiska szkolnego	- potrafi z pomocą nauczyciela wymienić, niektóre podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych -bardzo słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych i nie potrafi ich stosować -słabo zna i nie stosuje zasad higieny osobistej -nie zna regulaminów sali gimnastycznej i boiska szkolnego

OCENA NIEDOSTATECZNA	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	-niechętnie podejmuje się wykonania wybranej próby testowej (np. test Coopera);	-niechętnie podejmuje się wykonania wybranej próby testowj (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);
	Aktywność fizyczna	- nie wykonuje: kozłowanie piłki 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; popełnia liczne błędy w wykonaniu -nie uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;	- nie wykonuje: kozłowanie piłki 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; popełnia liczne błędy w wykonaniu -nie uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
	Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej i fizycznej	-z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań -nie chce przyswoić żadnych wiadomości dotyczących wychowania fizycznego -lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat -słabo zna zasady higieny osobistej i ich nie stosuje.	-z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań -nie chce przyswoić żadnych wiadomości dotyczących wychowania fizycznego -lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat -słabo zna zasady higieny osobistej i ich nie stosuje.

Klasa VI

OCENA	Wiadomości i umiejętności	I PÓŁROCZE	II PÓŁROCZE
OCENA CELUJĄCA	Aktywność fizyczna	-wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki 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; -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 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 z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody; -przeprowadza fragment rozgrzewki..	-wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki 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; -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 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 z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody; -przeprowadza fragment rozgrzewki. -wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym; -podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

OCENA CELUJĄCA	Aktywność fizyczna	-na zajęciach jest aktywny i zaangażowany -jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze) -starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania -systematycznie uczęszcza na zajęcia -przestrzega zasad fair play - dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych -jest koleżeński i kulturalny wobec innych - jest odpowiedzialny za zdrowie własne i nie stosuje żadnych używek -stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem -współpracuje w grupie , szanuje poglądy i wysiłki innych, wykazuje asertywność i empatię. -stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.	- na zajęciach jest aktywny i zaangażowany -jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze) -starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania -systematycznie uczęszcza na zajęcia -przestrzega zasad fair play - dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych -jest koleżeński i kulturalny wobec innych - jest odpowiedzialny za zdrowie własne i nie stosuje żadnych używek -stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem -współpracuje w grupie , szanuje poglądy i wysiłki innych, wykazuje asertywność i empatię. -stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.
	Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej i fizycznej	-opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; -wyjaśnia pojęcie zdrowia; -opisuje pozytywne mierniki zdrowia; -wymienia zasady i metody hartowania organizmu; -omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; -podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych. -wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; -opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; -opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych; -wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);	-opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; -wyjaśnia pojęcie zdrowia; -opisuje pozytywne mierniki zdrowia; -wymienia zasady i metody hartowania organizmu; -omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; -omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE). -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. -wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa); -wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała

OCENA BARDZO DOBRA	Aktywność fizyczna	-wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki 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; -uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; -uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; -wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu; -wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez; -wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; -pokonuje trasę biegu terenowego; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; -wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody; -przeprowadza fragment rozgrzewki.	-wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki 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; -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 proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; -pokonuje trasę biegu terenowego; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; -wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody; -przeprowadza fragment rozgrzewki. -wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym; -podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych -wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; -demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem

OCENA BARDZO DOBRA	Postawa ucznia, zaangażowanie, zachowanie, kompetencje społeczne na zajęciach lekcyjnych i fakultatywnych	-na zajęciach jest aktywny i zaangażowany -jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze) -starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania -systematycznie uczęszcza na zajęcia -przestrzega zasad fair play - dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych -jest koleżeński i kulturalny wobec innych - jest odpowiedzialny za zdrowie własne i nie stosuje żadnych używek -stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem -współpracuje w grupie , szanuje poglądy i wysiłki innych, wykazuje asertywność i empatię. -stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.	--na zajęciach jest aktywny i zaangażowany -jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze) -starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania -systematycznie uczęszcza na zajęcia -przestrzega zasad fair play - dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych -jest koleżeński i kulturalny wobec innych - jest odpowiedzialny za zdrowie własne i nie stosuje żadnych używek -stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem -współpracuje w grupie , szanuje poglądy i wysiłki innych, wykazuje asertywność i empatię. -stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.
	Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej i fizycznej	-opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; -wymienia zasady i metody hartowania organizmu; -omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; -wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera); -wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; -opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; -opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych; -wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej); -wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego	-opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; -wymienia zasady i metody hartowania organizmu; -omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; -omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE). -wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności; -wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa); -wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała -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.

OCENA DOBRA	Aktywność fizyczna	-wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki 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; popełnia błędy w wykonaniu - uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; -uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; -wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu; popełnia błędy -wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; -pokonuje trasę biegu terenowego; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; -wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody; - przeprowadza fragment rozgrzewki. -wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym; -niechętnie podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach	-wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki 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; popełnia błędy w wykonaniu -uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; -uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; -wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu; popełnia błędy -wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; -pokonuje trasę biegu terenowego; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; -wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody; - przeprowadza fragment rozgrzewki. -wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym; -niechętnie podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach -wykonuje wybraną próbę testową (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa); -wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; -demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem
	Postawa ucznia, zaangażowanie, zachowanie, kompetencje społeczne na zajęciach lekcyjnych i fakultatywnych	-nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach - z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się pięciokrotny brak stroju sportowego w semestrze) -dość często jest nieobecny na zajęciach -potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych -w zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie -nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego	-nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach - z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się pięciokrotny brak stroju sportowego w semestrze) -dość często jest nieobecny na zajęciach -potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych -w zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie -nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego

	Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej i fizycznej	-opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; -wymienia zasady i metody hartowania organizmu; -omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; -wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym; -niechętnie podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych. -wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; -stosuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;	-opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; -wymienia zasady i metody hartowania organizmu; -omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; -wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym; -niechętnie podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych. -wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; -stosuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych

OCENA DOSTATECZNA	Aktywność fizyczna	-wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; -wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki 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; popełnia liczne błędy w wykonaniu -niechętnie i mało aktywnie uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; -uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; -wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; -nie zawsze pokonuje trasę biegu terenowego; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; -niechętnie wykonuje wybraną próbę testową (np. test Coopera); -demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem	-wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; -wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki 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; popełnia liczne błędy w wykonaniu -niechętnie i mało aktywnie uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; -uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; -wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; -nie zawsze pokonuje trasę biegu terenowego; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; -niechętnie wykonuje wybraną próbę testową (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa); -demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem

	Postawa ucznia, zaangażowanie, zachowanie, kompetencje społeczne na zajęciach lekcyjnych i fakultatywnych	-na zajęciach nie wykazuje szczególnej aktywności fizycznej -bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć -często jest nieobecny na zajęciach -powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale -nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego -nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych -nie pracuje na rzecz szkolnego wychowana fizycznego	-na zajęciach nie wykazuje szczególnej aktywności fizycznej -bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć -często jest nieobecny na zajęciach -powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale -nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego -nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych -nie pracuje na rzecz szkolnego wychowana fizycznego
	Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej i fizycznej;	-omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; atmosferycznych. -wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;	-wymienia zasady i metody hartowania organizmu; -omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; -wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;

OCENA DOPUSZCZAJĄCA	Aktywność fizyczna	-wykonuje: kozłowanie piłki 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; popełnia liczne błędy w wykonaniu - niechętnie i biernie uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; -nie zawsze pokonuje trasę biegu terenowego; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; -niechętnie wykonuje wybraną próbę testową (np. test Coopera);	-wykonuje: kozłowanie piłki 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; popełnia liczne błędy w wykonaniu -niechętnie i biernie uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; -nie zawsze pokonuje trasę biegu terenowego; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; -niechętnie wykonuje wybraną próbę testową (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);
	Postawa ucznia, zaangażowanie, zachowanie, kompetencje społeczne na zajęciach lekcyjnych i fakultatywnych	-na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności -regularnie nie jest przygotowany do zajęć -bardzo często opuszcza zajęcia -powierzone mu zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego , co robi	-na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności -regularnie nie jest przygotowany do zajęć -bardzo często opuszcza zajęcia -powierzone mu zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego , co robi

	Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej i fizycznej;	-wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;	-wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;
OCENA NIEDOSTATECZNA	Aktywność fizyczna	-nie wymienia podstawowych przepisów wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; - nie wykonuje: kozłowanie piłki 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; popełnia liczne błędy w wykonaniu -nie uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;	-nie wymienia podstawowych przepisów wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; - nie wykonuje: kozłowanie piłki 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; popełnia liczne błędy w wykonaniu -nie uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
	Postawa ucznia, zaangażowanie, zachowanie, kompetencje społeczne na zajęciach lekcyjnych i fakultatywnych	-na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań -wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu -do zajęć nigdy nie jest przygotowany -samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia	-na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań -wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu -do zajęć nigdy nie jest przygotowany -samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia
	Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej i fizycznej;	-nie podejmuje aktywności fizycznej w różnych warunkach atmosferycznych.	-nie podejmuje aktywności fizycznej w różnych warunkach atmosferycznych.

Klasa VII

OCENA	Wiadomości i umiejętności	I PÓŁROCZE	II PÓŁROCZE
OCENA CELUJĄCA	Aktywność fizyczna	-wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie; -uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia; -planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”; -uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy; -wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut 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; -wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; -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.	-wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie; -uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia; -planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”; -uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy; -wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut 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; -wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; -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. 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; -

			przeprowadza fragment rozgrzewki. -dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki; -wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych; -demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne; -demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.
	Postawa ucznia, zaangażowanie, zachowanie, kompetencje społeczne na zajęciach lekcyjnych i fakultatywnych	. -wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcji -jest zawsze przygotowany do zajęć -wkłada bardzo duży wysiłek w wykonywanie zadań -powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie -systematycznie uczęszcza na zajęcia -przestrzega zasad fair-play na boisku i życiu -chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych -jest zaangażowany w działalność sportową szkoły -chętnie pracuje na rzez szkolnego wychowania fizycznego -chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych -zawsze przestrzega ustalonych reguł i zasad postępowania -prezentuje postawę godną naśladowania :jest życzliwy, odznacza się wysoką kulturą osobistą -doskonale potrafi współpracować na boisku i poza nim -jest odpowiedzialny za zdrowie własne i innych nie stosuje żadnych używek -właściwie pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica -doskonale współpracuje w grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych, wykazuje asertywność i empatię -motywuje innych do aktywności fizycznej	-wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcji -jest zawsze przygotowany do zajęć -wkłada bardzo duży wysiłek w wykonywanie zadań -powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie -systematycznie uczęszcza na zajęcia -przestrzega zasad fair-play na boisku i życiu -chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych -jest zaangażowany w działalność sportową szkoły -chętnie pracuje na rzez szkolnego wychowania fizycznego -chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych -zawsze przestrzega ustalonych reguł i zasad postępowania -prezentuje postawę godną naśladowania :jest życzliwy, odznacza się wysoką kulturą osobistą -doskonale potrafi współpracować na boisku i poza nim -jest odpowiedzialny za zdrowie własne i innych nie stosuje żadnych używek -właściwie pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica -doskonale współpracuje w grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych, wykazuje asertywność i empatię -motywuje innych do aktywności fizycznej

	Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej i fizycznej;	-wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; -omawia sposoby redukowania 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. -opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej; -dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; -demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.	-wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; -omawia sposoby redukowania 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. -opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej; -dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; -demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze. -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, zumba, nordic walking); -opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy; -wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.

OCENA BARDZO DOBRA	Aktywność fizyczna	-wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie; -uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia; -uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy; -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; -wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; -wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; -wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną; -przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności	-wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie; -uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia; -uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy; -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; -wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; -wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; -wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną; -przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności. 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; -przeprowadza fragment rozgrzewki.

	Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej i fizycznej;	-wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; -omawia sposoby redukowania 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. -dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; -demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.	-wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; -omawia sposoby redukowania 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. -dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; -demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze. -wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; -wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu. -wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu. -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, zumba, nordic walking); -wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.

OCENA DOBRA	Aktywność fizyczna	-wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie -uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia; -uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy; - wykonuje dowolny układ gimnastyczny; -opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej; - pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; -wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; -wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną; -przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.	-uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia; -uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy; -wykonuje dowolny układ gimnastyczny; -wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej; -pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; -wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; -wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną; - 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; -wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych; -ocenia poziom własnej sprawności fizycznej; -demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne; -demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała
	Postawa ucznia, zaangażowanie, zachowanie, kompetencje społeczne na zajęciach lekcyjnych i fakultatywnych	-nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach -z reguły jest przygotowany do zajęć -dość często jest nieobecny na zajęciach -potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych -w zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie -nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego -zdarzają mu się przypadki nie stosowania zasad „czystej gry” -stara się być dobrym zawodnikiem, sędzia i kibicem -stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych, wykazywać asertywność i empatię -stara się motywować innych do aktywności fizycznej	-nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach -z reguły jest przygotowany do zajęć -dość często jest nieobecny na zajęciach -potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych -w zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie -nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego -zdarzają mu się przypadki nie stosowania zasad „czystej gry” -stara się być dobrym zawodnikiem, sędzia i kibicem -stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych, wykazywać asertywność i empatię -stara się motywować innych do aktywności fizycznej

	Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej i fizycznej;	-wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, -omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej; -wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania. -dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; ;	-wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, -omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej; -wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania. -dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; -charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking); -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

OCENA DOSTATECZNA	Aktywność fizyczna	-uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik -wykonuje dowolny układ gimnastyczny; - pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; -wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; -wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną; -przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.	-uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik -pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; -wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; -wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną; - pokonuje trasę biegu terenowego; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; -wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
	Postawa ucznia, zaangażowanie, zachowanie, kompetencje społeczne na zajęciach lekcyjnych i fakultatywnych	-nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach -bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć -często jest nieobecny na zajęciach -powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale -nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego -nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych -nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego -zdarzają mu się częste przypadki nie stosowania zasad „czystej gry”	-nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach -bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć -często jest nieobecny na zajęciach -powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale -nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego -nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych -nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego -zdarzają mu się częste przypadki nie stosowania zasad „czystej gry”

		-nie stara się współpracować w grupie , szanować poglądy i wysiłki innych, wykazywać asertywności i empatii -nie motywuje innych do aktywności	-nie stara się współpracować w grupie , szanować poglądy i wysiłki innych, wykazywać asertywności i empatii -nie motywuje innych do aktywności
	Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej i fizycznej;	-wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, -omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej; -wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania. -dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;	-wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, -omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej; -wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania. -dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; -omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; -wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	Aktywność fizyczna	-uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik - wykonuje dowolny układ gimnastyczny; - pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; -wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; -wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy techniką naturalną;	- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik - wykonuje dowolny układ gimnastyczny; - pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; -wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; -wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy techniką naturalną; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; -wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych
	Postawa ucznia, zaangażowanie, zachowanie, kompetencje społeczne na zajęciach lekcyjnych i fakultatywnych	-na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności -regularnie nie jest przygotowany do zajęć -bardzo często opuszcza zajęcia -powierzone mu zadanie wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego , co robi - bardzo często zdarzają mu się przypadki nie stosowania zasad ,,czystej gry” -nie współpracuje w grupie , nie szanuje poglądów i wysiłku innych, nie wykazuje asertywności i empatii	-na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności -regularnie nie jest przygotowany do zajęć -bardzo często opuszcza zajęcia -powierzone mu zadanie wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego , co robi - bardzo często zdarzają mu się przypadki nie stosowania zasad ,,czystej gry” -nie współpracuje w grupie , nie szanuje poglądów i wysiłku innych, nie wykazuje asertywności i empatii

		- nie zależy mu na innych	- nie zależy mu na innych
	Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej i fizycznej;	-nie zna żadnych regulaminów -bardzo słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych -słabo zna i rzadko stosuje zasady higieny osobistej	-nie zna żadnych regulaminów -bardzo słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych -słabo zna i rzadko stosuje zasady higieny osobistej
OCENA NIEDOSTATECZNA	Aktywność fizyczna	-nie wykonuje: kozłowania piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenia piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podania piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzutu piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzutu i strzału piłki do bramki w ruchu, odbicia piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, zagrywki ze zmniejszonej odległości, rzutu i chwytu ringo -nie uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;	-nie wykonuje: kozłowania piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenia piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podania piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzutu piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzutu i strzału piłki do bramki w ruchu, odbicia piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, zagrywki ze zmniejszonej odległości, rzutu i chwytu ringo -nie uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; -na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań -wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu -do zajęć nigdy nie jest przygotowany -samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia -nagminnie łamie zasady współżycia społecznego -jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych - używa wulgarnego języka -z premedytacją dezorganizuje pracę na lekcjach
	Postawa ucznia, zaangażowanie, zachowanie, kompetencje społeczne na zajęciach lekcyjnych i fakultatywnych	-na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań -wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu -do zajęć nigdy nie jest przygotowany -samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia -nagminnie łamie zasady współżycia społecznego -jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych - używa wulgarnego języka -z premedytacją dezorganizuje pracę na lekcjach	-na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań -wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu -do zajęć nigdy nie jest przygotowany -samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia -nagminnie łamie zasady współżycia społecznego -jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych - używa wulgarnego języka -z premedytacją dezorganizuje pracę na lekcjach

	Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej i fizycznej	-z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań -nie chce przyswoić żadnych wiadomości dotyczących wychowania fizycznego -lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat -bardzo słabo zna zasady higieny osobistej i ich nie przestrzega.	-z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań -nie chce przyswoić żadnych wiadomości dotyczących wychowania fizycznego -lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat -bardzo słabo zna zasady higieny osobistej i ich nie przestrzega.

Klasa VIII

OCENA	Wiadomości i umiejętności	I PÓŁROCZE	II PÓŁROCZE
OCENA CELUJĄCA	Aktywność fizyczna	-wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie; -uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia; -planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”; -uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy; -wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut 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; -wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; -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.	-wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie; -uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia; -planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”; -uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy; -wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut 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; -wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; -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. 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; -przeprowadza fragment rozgrzewki.

OCENA CELUJĄCA	Postawa ucznia, zaangażowanie, zachowanie, kompetencje społeczne na zajęciach lekcyjnych i fakultatywnych	-wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcji -jest zawsze przygotowany do zajęć -wkłada bardzo duży wysiłek w wykonywanie zadań -powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie -systematycznie uczęszcza na zajęcia -przestrzega zasad fair-play na boisku i życiu -chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych -jest zaangażowany w działalność sportową szkoły -chętnie pracuje na rzez szkolnego wychowania fizycznego -chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych -zawsze przestrzega ustalonych reguł i zasad postępowania -prezentuje postawę godną naśladowania :jest życzliwy, odznacza się wysoką kulturą osobistą -doskonale potrafi współpracować na boisku i poza nim -jest odpowiedzialny za zdrowie własne i innych nie stosuje żadnych używek -właściwie pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica -doskonale współpracuje w grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych, wykazuje asertywność i empatię -motywuje innych do aktywności fizycznej	-wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcji -jest zawsze przygotowany do zajęć -wkłada bardzo duży wysiłek w wykonywanie zadań -powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie -systematycznie uczęszcza na zajęcia -przestrzega zasad fair-play na boisku i życiu -chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych -jest zaangażowany w działalność sportową szkoły -chętnie pracuje na rzez szkolnego wychowania fizycznego -chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych -zawsze przestrzega ustalonych reguł i zasad postępowania -prezentuje postawę godną naśladowania :jest życzliwy, odznacza się wysoką kulturą osobistą -doskonale potrafi współpracować na boisku i poza nim -jest odpowiedzialny za zdrowie własne i innych nie stosuje żadnych używek -właściwie pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica -doskonale współpracuje w grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych, wykazuje asertywność i empatię -motywuje innych do aktywności fizycznej
	Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej i fizycznej	-wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; -omawia sposoby redukowania 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. -opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej; -dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; -demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.	-wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; -omawia sposoby redukowania 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. -opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej; -dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; -demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o

			różnej wielkości i różnym ciężarze. -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. -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; -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, zumba, nordic walking); -opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy; -wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.

OCENA BARDZO DOBRA	Aktywność fizyczna	-wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie; -uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia; -uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy; -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; -wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; -wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; -wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną; -przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.	-wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych. -wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie; -uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia; -uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy; -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; -wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; -wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; -wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną; -przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności. 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; -przeprowadza fragment rozgrzewki.

	Postawa ucznia, zaangażowanie, zachowanie, kompetencje społeczne na zajęciach lekcyjnych i fakultatywnych	-na zajęciach jest aktywny i zaangażowany -jest przygotowany do zajęć -starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania -systematycznie uczęszcza na zajęcia -przestrzega zasad fair-play na boisku -dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych -jest koleżeński i kulturalny wobec innych -stara się stosować zasadę „czystej gry” -jest odpowiedzialny za zdrowie własne – nie stosuje używek -stara się być dobrym zawodnikiem, sędzia i kibicem -współpracuje w grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych, wykazuje asertywność i empatię -stara się motywować innych do aktywności fizycznej	-na zajęciach jest aktywny i zaangażowany -jest przygotowany do zajęć -starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania -systematycznie uczęszcza na zajęcia -przestrzega zasad fair-play na boisku -dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych -jest koleżeński i kulturalny wobec innych -stara się stosować zasadę „czystej gry” -jest odpowiedzialny za zdrowie własne – nie stosuje używek -stara się być dobrym zawodnikiem, sędzia i kibicem -współpracuje w grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych, wykazuje asertywność i empatię -stara się motywować innych do aktywności fizycznej
	Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej i fizycznej	-wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; -omawia sposoby redukowania 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. -dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; -demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.	-wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; -omawia sposoby redukowania 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. -dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; -demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

		-wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; -wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej; -dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;	-wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; -potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych. -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, zumba, nordic walking); -wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych
OCENA DOBRA	Aktywność fizyczna	-uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia; -uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy; - wykonuje dowolny układ gimnastyczny; -opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej; - pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; -wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; -wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną; -przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.	-uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia; -uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy; -wykonuje dowolny układ gimnastyczny; -opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej; -pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; -wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; -wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną; -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;

OCENA DOBRA	Postawa ucznia, zaangażowanie, zachowanie, kompetencje społeczne na zajęciach lekcyjnych i fakultatywnych	-nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach -z reguły jest przygotowany do zajęć -dość często jest nieobecny na zajęciach -potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych -w zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie -nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego -zdarzają mu się przypadki nie stosowania zasad „czystej gry” -stara się być dobrym zawodnikiem, sędzia i kibicem -stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych, wykazywać asertywność i empatię -stara się motywować innych do aktywności fizycznej	-nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach -z reguły jest przygotowany do zajęć -dość często jest nieobecny na zajęciach -potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych -w zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie -nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego -zdarzają mu się przypadki nie stosowania zasad „czystej gry” -stara się być dobrym zawodnikiem, sędzia i kibicem -stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych, wykazywać asertywność i empatię -stara się motywować innych do aktywności fizycznej
	Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej i fizycznej	-wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, -omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej; -wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania. -dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; -wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; -wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.	-wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, -omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej; -wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania. -dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; -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, zumba, nordic walking); -wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; -dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała

OCENA DOSTATECZNA	Aktywność fizyczna	-uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik - wykonuje dowolny układ gimnastyczny; -opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej; - pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; -wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; -wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną; -przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.	-uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik -wykonuje dowolny układ gimnastyczny; - opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej; - pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; -wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; -wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną; - pokonuje trasę biegu terenowego; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
	Postawa ucznia, zaangażowanie, zachowanie, kompetencje społeczne na zajęciach lekcyjnych i fakultatywnych	-nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach -bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć -często jest nieobecny na zajęciach -powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale -nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego -nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych -nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego -zdarzają mu się częste przypadki nie stosowania zasad „czystej gry” -nie stara się współpracować w grupie , szanować poglądy i wysiłki innych, wykazywać asertywności i empatii -nie motywuje innych do aktywności	-nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach -bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć -często jest nieobecny na zajęciach -powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale -nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego -nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych -nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego -zdarzają mu się częste przypadki nie stosowania zasad „czystej gry” -nie stara się współpracować w grupie , szanować poglądy i wysiłki innych, wykazywać asertywności i empatii -nie motywuje innych do aktywności -dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała

OCENA DOPUSZCZAJĄCA	Aktywność fizyczna	-uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik - wykonuje dowolny układ gimnastyczny; - pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; -wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; -wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy techniką naturalną;	-uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik - wykonuje dowolny układ gimnastyczny; - pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; -wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; -wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy techniką naturalną; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
	Postawa ucznia, zaangażowanie, zachowanie, kompetencje społeczne na zajęciach lekcyjnych i fakultatywnych	-na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności -regularnie nie jest przygotowany do zajęć -bardzo często opuszcza zajęcia -powierzone mu zadanie wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego , co robi - bardzo często zdarzają mu się przypadki nie stosowania zasad „czystej gry” -nie współpracuje w grupie , nie szanuje poglądów i wysiłku innych, nie wykazuje asertywności i empatii - nie zależy mu na innych	-na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności -regularnie nie jest przygotowany do zajęć -bardzo często opuszcza zajęcia -powierzone mu zadanie wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego , co robi - bardzo często zdarzają mu się przypadki nie stosowania zasad „czystej gry” -nie współpracuje w grupie , nie szanuje poglądów i wysiłku innych, nie wykazuje asertywności i empatii - nie zależy mu na innych
OCENA NIEDOSTATECZNA	Aktywność fizyczna	-nie wymienia podstawowych przepisów wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; -nie wykonuje: kozłowania piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenia piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podania piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzutu piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzutu i strzału piłki do bramki w ruchu, odbicia piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, zagrywki ze zmniejszonej odległości, rzutu i chwytu ringo -nie uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;	-nie wymienia podstawowych przepisów wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; -nie wykonuje: kozłowania piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenia piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podania piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzutu piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzutu i strzału piłki do bramki w ruchu, odbicia piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, zagrywki ze zmniejszonej odległości, rzutu i chwytu ringo -nie uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
	Postawa ucznia, zaangażowanie, zachowanie, kompetencje społeczne na zajęciach lekcyjnych i fakultatywnych	-na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań -wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu -do zajęć nigdy nie jest przygotowany -samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia	-na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań -wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu -do zajęć nigdy nie jest przygotowany -samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia

		-nagminnie łamie zasady współżycia społecznego -jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych - używa wulgarnego języka -z premedytacją dezorganizuje pracę na lekcjach	-nagminnie łamie zasady współżycia społecznego -jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych - używa wulgarnego języka -z premedytacją dezorganizuje pracę na lekcjach
	Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej i fizycznej	-z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań -nie chce przyswoić żadnych wiadomości dotyczących wychowania fizycznego -lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat -bardzo słabo zna zasady higieny osobistej i ich nie przestrzega.	-z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań -nie chce przyswoić żadnych wiadomości dotyczących wychowania fizycznego -lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat -bardzo słabo zna zasady higieny osobistej i ich nie przestrzega.