

KRYTERIA OCENIANIA WYCHOWANIE FIZYCZNE II ETAP EDUKACYJNY

klasa 4	klasa 5 - 6	klasa 7-8
<u>niedostateczny:</u> - uczeń wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu; - nie bierze czynnego udziału w lekcji; - jest bardzo często (od 80-90%) nieprzygotowany do zajęć; - prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia; <u>dopuszczający:</u> - uczeń nie wykazuje zainteresowania poprawą sprawności fizycznej i umiejętności; - nie stosuje zasad zdrowego stylu życia; - w zajęciach uczestniczy niesystematycznie - opuszcza lekcje; - wykonuje niechętnie najprostsze ćwiczenia; - wykazuje duże braki w opanowaniu treści programowych; - nie jest przygotowany do ćwiczeń z powodu braku stroju powyżej 3 razy; - wykazuje bardzo słabe postępy w usprawnianiu, ma poważne braki; - posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej; - nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną; - wynik słabszy od diagnozy wstępnej; - nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych i rekreacyjnych; - w czasie gry stosuje błędną technikę; - nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności; - uczeń posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej; - nie potrafi wymienić zasad zdrowego stylu życia; - nie odpowiada na zadawane mu	<u>niedostateczny:</u> - uczeń wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu; - nie bierze czynnego udziału w lekcji; - jest bardzo często (od 80-90%) nieprzygotowany do zajęć; - prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia; <u>dopuszczający:</u> - uczeń nie wykazuje zainteresowania poprawą sprawności fizycznej i umiejętności; - nie stosuje zasad zdrowego stylu życia; - w zajęciach uczestniczy niesystematycznie - opuszcza lekcje; - wykonuje niechętnie najprostsze ćwiczenia; - wykazuje duże braki w opanowaniu treści programowych; - nie jest przygotowany do ćwiczeń z powodu braku stroju powyżej 3 razy; - wykazuje bardzo słabe postępy w usprawnianiu, ma poważne braki; - posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej; - nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną; - wynik słabszy od diagnozy wstępnej; - nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych i rekreacyjnych; - w czasie gry stosuje błędną technikę; - nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności; - uczeń posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej; - nie potrafi wymienić zasad zdrowego stylu życia; - nie odpowiada na zadawane mu	<u>niedostateczny:</u> - uczeń wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu; - nie bierze czynnego udziału w lekcji; - jest bardzo często (od 80-90%) nieprzygotowany do zajęć; - prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia; <u>dopuszczający:</u> - uczeń nie wykazuje zainteresowania poprawą sprawności fizycznej i umiejętności; - nie stosuje zasad zdrowego stylu życia; - w zajęciach uczestniczy niesystematycznie - opuszcza lekcje; - wykonuje niechętnie najprostsze ćwiczenia; - wykazuje duże braki w opanowaniu treści programowych; - nie jest przygotowany do ćwiczeń z powodu braku stroju powyżej 3 razy; - wykazuje bardzo słabe postępy w usprawnianiu, ma poważne braki; - posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej; - nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną; - wynik słabszy od diagnozy wstępnej; - nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych i rekreacyjnych; - w czasie gry stosuje błędną technikę; - nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności; - uczeń posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej; - nie potrafi wymienić zasad zdrowego stylu życia; - nie odpowiada na zadawane mu

pytania lub odpowiada jednym słowem; - nie zna podstawowych przepisów gier oraz przepisów ruchu drogowego; - nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości; - nie przestrzega zasad zdrowego stylu życia; - podstawą oceny z wychowania fizycznego jest wysiłek wkładany w wywiązywanie się z zadań, postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami, systematyczny i aktywny udział w zajęciach, zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć, stosunek do partnera i przeciwnika, stosunek do własnego ciała, osiągnięte wyniki w sportach wymiernih, dokładność wykonania zadania oraz poziom zdobytej wiedzy; <u>dostateczny:</u> - uczeń niesystematycznie podejmuje działania na rzecz poprawy swojej sprawności fizycznej i nabycia umiejętności; - zajęcia opuszcza sporadycznie; - zadania i ćwiczenia wykonuje niepewnie i z dużymi błędami i wykazuje mały postęp w usprawnianiu motorycznym; - opanował treści programowe w zakresie podstawowym; - nie ćwiczy z powodu braku stroju powyżej 3 razy; - w jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki; - wynik utrzymany na poziomie diagnozy wstępnej; - nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych; - nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki; - nie potrafi lub nie chce zademonstrować po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne; - wykonuje z zatrzymaniami marszowo – biegowy test Coopera; - nie wykonuje lub nie chce zademonstrować próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni	pytania lub odpowiada jednym słowem; - nie zna podstawowych przepisów gier oraz przepisów ruchu drogowego; - nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości; - nie przestrzega zasad zdrowego stylu życia; - podstawą oceny z wychowania fizycznego jest wysiłek wkładany w wywiązywanie się z zadań, postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami, systematyczny i aktywny udział w zajęciach, zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć, stosunek do partnera i przeciwnika, stosunek do własnego ciała, osiągnięte wyniki w sportach wymiernih, dokładność wykonania zadania oraz poziom zdobytej wiedzy; <u>dostateczny:</u> - uczeń niesystematycznie podejmuje działania na rzecz poprawy swojej sprawności fizycznej i nabycia umiejętności; - zajęcia opuszcza sporadycznie; - zadania i ćwiczenia wykonuje niepewnie i z dużymi błędami i wykazuje mały postęp w usprawnianiu motorycznym; - opanował treści programowe w zakresie podstawowym; - nie ćwiczy z powodu braku stroju powyżej 3 razy; - w jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki; - wynik utrzymany na poziomie diagnozy wstępnej; - nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych; - nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki; - nie potrafi lub nie chce zademonstrować po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne; - wykonuje z zatrzymaniami marszowo – biegowy test Coopera; - nie wykonuje lub nie chce zademonstrować próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni	pytania lub odpowiada jednym słowem; - nie zna podstawowych przepisów gier oraz przepisów ruchu drogowego; - nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości; - nie przestrzega zasad zdrowego stylu życia; - podstawą oceny z wychowania fizycznego jest wysiłek wkładany w wywiązywanie się z zadań, postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami, systematyczny i aktywny udział w zajęciach, zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć, stosunek do partnera i przeciwnika, stosunek do własnego ciała, osiągnięte wyniki w sportach wymiernih, dokładność wykonania zadania oraz poziom zdobytej wiedzy; <u>dostateczny:</u> - uczeń niesystematycznie podejmuje działania na rzecz poprawy swojej sprawności fizycznej i nabycia umiejętności; - zajęcia opuszcza sporadycznie; - zadania i ćwiczenia wykonuje niepewnie i z dużymi błędami i wykazuje mały postęp w usprawnianiu motorycznym; - opanował treści programowe w zakresie podstawowym; - nie ćwiczy z powodu braku stroju powyżej 3 razy; - w jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki; - wynik utrzymany na poziomie diagnozy wstępnej; - nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych; - nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki; - nie potrafi lub nie chce zademonstrować po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne; - wykonuje z zatrzymaniami marszowo – biegowy test Coopera; - nie wykonuje lub nie chce zademonstrować próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni
--	--	--

posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; - nie potrafi lub nie chce wykonać pomiarów wysokości i masy ciała oraz nie chce interpretować z pomocą nauczyciela wyników; - nie potrafi lub nie chce ocenić własnej postawy ciała; - nie potrafi lub nie chce zmierzyć tętna w spoczynku i po wysiłku; - nie wymienia lub nie chce zasad i metod hartowania organizmu; - nie demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała; - nie wykonuje lub nie chce prób wielobojowych składających się z biegu, skoku i rzutu; - nie wykonuje lub nie chce zademonstrować przewrotu w przód z marszu oraz przewrotu w tył; - nie wykonuje lub nie chce zademonstrować prostego układu gimnastycznego; - nie organizuje lub nie chce w gronie rówieśników zabawy, gry ruchowej, rekreacyjnej, stosując przepisy w formie uproszczonej; - nie potrafi w miarę poprawnie zastosować w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; - nie omawia lub nie chce, zasady aktywnego wypoczynku; - nie omawia lub nie chce, sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; - nie korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; - nie stosuje zasady samoasekuracji; - nie omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach; - nie omawia lub nie chce, sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem; - nie dobiera stroju i obuwia sportowego do ćwiczeń	posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; - nie potrafi lub nie chce wykonać pomiarów wysokości i masy ciała oraz nie chce interpretować z pomocą nauczyciela wyników; - nie potrafi lub nie chce ocenić własnej postawy ciała; - nie potrafi lub nie chce zmierzyć tętna w spoczynku i po wysiłku; - nie wymienia lub nie chce zasad i metod hartowania organizmu; - nie demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała; - nie wykonuje lub nie chce prób wielobojowych składających się z biegu, skoku i rzutu; - nie wykonuje lub nie chce zademonstrować przewrotu w przód z marszu oraz przewrotu w tył; - nie wykonuje lub nie chce zademonstrować prostego układu gimnastycznego; - nie organizuje lub nie chce w gronie rówieśników zabawy, gry ruchowej, rekreacyjnej, stosując przepisy w formie uproszczonej; - nie potrafi w miarę poprawnie zastosować w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; - nie omawia lub nie chce, zasady aktywnego wypoczynku; - nie omawia lub nie chce, sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; - nie korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; - nie stosuje zasady samoasekuracji; - nie omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach; - nie omawia lub nie chce, sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem; - nie dobiera stroju i obuwia sportowego do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz	posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; - nie potrafi lub nie chce wykonać pomiarów wysokości i masy ciała oraz nie chce interpretować z pomocą nauczyciela wyników; - nie potrafi lub nie chce ocenić własnej postawy ciała; - nie potrafi lub nie chce zmierzyć tętna w spoczynku i po wysiłku; - nie wymienia lub nie chce zasad i metod hartowania organizmu; - nie demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała; - nie wykonuje lub nie chce prób wielobojowych składających się z biegu, skoku i rzutu; - nie wykonuje lub nie chce zademonstrować przewrotu w przód z marszu oraz przewrotu w tył; - nie wykonuje lub nie chce zademonstrować prostego układu gimnastycznego; - nie organizuje lub nie chce w gronie rówieśników zabawy, gry ruchowej, rekreacyjnej, stosując przepisy w formie uproszczonej; - nie potrafi w miarę poprawnie zastosować w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; - nie omawia lub nie chce, zasady aktywnego wypoczynku; - nie omawia lub nie chce, sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; - nie korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; - nie stosuje zasady samoasekuracji; - nie omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach; - nie omawia lub nie chce, sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem; - nie dobiera stroju i obuwia sportowego do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz
---	--	--

w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych; - nie wyjaśnia lub nie chce, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej; - nie uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę; - nie wyjaśnia lub nie chce, zasady kulturalnego kibicowania; - nie wykonuje improwizacji ruchowej do wybranej muzyki; - nie wyjaśnia, jak należy zachować się na zabawie tanecznej, dyskotecę; - nie potrafi współpracować w zespole; - nie przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach; - nie potrafi zachować się jak zawodnik, sędzia i kibic; - podstawą oceny z wychowania fizycznego jest wysiłek wkładany w wywiązywanie się z zadań, postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami, systematyczny i aktywny udział w zajęciach, zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć, stosunek do partnera i przeciwnika, stosunek do własnego ciała, osiągnięte wyniki w sportach wymiennych, dokładność wykonania zadania oraz poziom zdobytej wiedzy; <u>dobry:</u> - uczeń podejmuje działania na rzecz poprawy swojej sprawności fizycznej i nabycia umiejętności; - rozumie potrzebę zdrowego stylu życia; - jest prawie zawsze obecny na zajęciach; - jest prawie zawsze przygotowany do lekcji; - nie ćwiczy z powodu braku stroju powyżej 3 razy; - chętnie uczestniczy w lekcjach oraz zajęciach pozalekcyjnych; - utrzymuje sprawność motoryczną i umiejętności ruchowe na	warunków atmosferycznych; - nie wyjaśnia lub nie chce, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej; - nie uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę; - nie wyjaśnia lub nie chce, zasady kulturalnego kibicowania; - nie wykonuje improwizacji ruchowej do wybranej muzyki; - nie wyjaśnia, jak należy zachować się na zabawie tanecznej, dyskotecę; - nie potrafi współpracować w zespole; - nie przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach; - nie potrafi zachować się jak zawodnik, sędzia i kibic; - podstawą oceny z wychowania fizycznego jest wysiłek wkładany w wywiązywanie się z zadań, postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami, systematyczny i aktywny udział w zajęciach, zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć, stosunek do partnera i przeciwnika, stosunek do własnego ciała, osiągnięte wyniki w sportach wymiennych, dokładność wykonania zadania oraz poziom zdobytej wiedzy; <u>dobry:</u> - uczeń podejmuje działania na rzecz poprawy swojej sprawności fizycznej i nabycia umiejętności; - rozumie potrzebę zdrowego stylu życia; - jest prawie zawsze obecny na zajęciach; - jest prawie zawsze przygotowany do lekcji; - nie ćwiczy z powodu braku stroju powyżej 3 razy; - chętnie uczestniczy w lekcjach oraz zajęciach pozalekcyjnych; - utrzymuje sprawność motoryczną i umiejętności ruchowe na	warunków atmosferycznych; - nie wyjaśnia lub nie chce, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej; - nie uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę; - nie wyjaśnia lub nie chce, zasady kulturalnego kibicowania; - nie wykonuje improwizacji ruchowej do wybranej muzyki; - nie wyjaśnia, jak należy zachować się na zabawie tanecznej, dyskotecę; - nie potrafi współpracować w zespole; - nie przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach; - nie potrafi zachować się jak zawodnik, sędzia i kibic; - podstawą oceny z wychowania fizycznego jest wysiłek wkładany w wywiązywanie się z zadań, postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami, systematyczny i aktywny udział w zajęciach, zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć, stosunek do partnera i przeciwnika, stosunek do własnego ciała, osiągnięte wyniki w sportach wymiennych, dokładność wykonania zadania oraz poziom zdobytej wiedzy; <u>dobry:</u> - uczeń podejmuje działania na rzecz poprawy swojej sprawności fizycznej i nabycia umiejętności; - rozumie potrzebę zdrowego stylu życia; - jest prawie zawsze obecny na zajęciach; - jest prawie zawsze przygotowany do lekcji; - nie ćwiczy z powodu braku stroju powyżej 3 razy; - chętnie uczestniczy w lekcjach oraz zajęciach pozalekcyjnych; - utrzymuje sprawność motoryczną i umiejętności ruchowe na
--	---	---

względnie stałym poziomie a ćwiczenia wykonuje prawidłowo z małymi błędami technicznymi; - posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela; - tendencja do poprawy, brak stałej poprawy; - nie wykazuje specjalnego zaangażowania w opanowanie nowych umiejętności ruchowych; - przeprowadza rozgrzewkę z dużą pomocą nauczyciela; - demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne; - wykonuje bez zatrzymania marszowo – biegowy test Coopera; - z pomocą nauczyciela wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; - z pomocą nauczyciela dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki; - z pomocą nauczyciela ocenia własną postawę ciała; - z pomocą nauczyciela mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku; - z pomocą nauczyciela wymienia zasady i metody hartowania organizmu; - z pomocą nauczyciela demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała; - z pomocą nauczyciela wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu; - z pomocą nauczyciela wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył; - z pomocą nauczyciela wykonuje prosty układ gimnastyczny; - z pomocą nauczyciela organizuje w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej; - stosuje w grze z pewnymi błędami elementy techniki: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie	względnie stałym poziomie a ćwiczenia wykonuje prawidłowo z małymi błędami technicznymi; - posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela; - tendencja do poprawy, brak stałej poprawy; - nie wykazuje specjalnego zaangażowania w opanowanie nowych umiejętności ruchowych; - przeprowadza rozgrzewkę z dużą pomocą nauczyciela; - demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne; - wykonuje bez zatrzymania marszowo – biegowy test Coopera; - z pomocą nauczyciela wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; - z pomocą nauczyciela dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki; - z pomocą nauczyciela ocenia własną postawę ciała; - z pomocą nauczyciela mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku; - z pomocą nauczyciela wymienia zasady i metody hartowania organizmu; - z pomocą nauczyciela demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała; - z pomocą nauczyciela wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu; - z pomocą nauczyciela wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył; - z pomocą nauczyciela wykonuje prosty układ gimnastyczny; - z pomocą nauczyciela organizuje w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej; - stosuje w grze z pewnymi błędami elementy techniki: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie	względnie stałym poziomie a ćwiczenia wykonuje prawidłowo z małymi błędami technicznymi; - posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela; - tendencja do poprawy, brak stałej poprawy; - nie wykazuje specjalnego zaangażowania w opanowanie nowych umiejętności ruchowych; - przeprowadza rozgrzewkę z dużą pomocą nauczyciela; - demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne; - wykonuje bez zatrzymania marszowo – biegowy test Coopera; - z pomocą nauczyciela wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; - z pomocą nauczyciela dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki; - z pomocą nauczyciela ocenia własną postawę ciała; - z pomocą nauczyciela mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku; - z pomocą nauczyciela wymienia zasady i metody hartowania organizmu; - z pomocą nauczyciela demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała; - z pomocą nauczyciela wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu; - z pomocą nauczyciela wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył; - z pomocą nauczyciela wykonuje prosty układ gimnastyczny; - z pomocą nauczyciela organizuje w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej; - stosuje w grze z pewnymi błędami elementy techniki: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie
--	--	--

piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; - z pomocą nauczyciela omawia zasady aktywnego wypoczynku; - z pomocą nauczyciela omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; - z pomocą nauczyciela korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; - z pomocą nauczyciela stosuje zasady samo asekuracji; - z pomocą nauczyciela omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach; - z pomocą nauczyciela omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem; - z pomocą nauczyciela dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych; - z pomocą nauczyciela wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej; - z pomocą nauczyciela uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę; - z pomocą nauczyciela wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; - z pomocą nauczyciela wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki; - z pomocą nauczyciela wyjaśnia, jak należy zachować się na zabawie tanecznej, dyskotecznej; - stara się przestrzegać ustalonych reguł i zasad zachowania oraz zasad bezpieczeństwa; - podstawą oceny z wychowania fizycznego jest wysiłek wkładany w wywiązywanie się z zadań, postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami, systematyczny i aktywny udział w zajęciach, zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć, stosunek do partnera i przeciwnika,	piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; - z pomocą nauczyciela omawia zasady aktywnego wypoczynku; - z pomocą nauczyciela omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; - z pomocą nauczyciela korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; - z pomocą nauczyciela stosuje zasady samo asekuracji; - z pomocą nauczyciela omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach; - z pomocą nauczyciela omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem; - z pomocą nauczyciela dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych; - z pomocą nauczyciela wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej; - z pomocą nauczyciela uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę; - z pomocą nauczyciela wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; - z pomocą nauczyciela wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki; - z pomocą nauczyciela wyjaśnia, jak należy zachować się na zabawie tanecznej, dyskotecznej; - stara się przestrzegać ustalonych reguł i zasad zachowania oraz zasad bezpieczeństwa; - podstawą oceny z wychowania fizycznego jest wysiłek wkładany w wywiązywanie się z zadań, postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami, systematyczny i aktywny udział w zajęciach, zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć, stosunek do partnera i przeciwnika,	piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; - z pomocą nauczyciela omawia zasady aktywnego wypoczynku; - z pomocą nauczyciela omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; - z pomocą nauczyciela korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; - z pomocą nauczyciela stosuje zasady samo asekuracji; - z pomocą nauczyciela omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach; - z pomocą nauczyciela omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem; - z pomocą nauczyciela dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych; - z pomocą nauczyciela wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej; - z pomocą nauczyciela uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę; - z pomocą nauczyciela wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; - z pomocą nauczyciela wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki; - z pomocą nauczyciela wyjaśnia, jak należy zachować się na zabawie tanecznej, dyskotecznej; - stara się przestrzegać ustalonych reguł i zasad zachowania oraz zasad bezpieczeństwa; - podstawą oceny z wychowania fizycznego jest wysiłek wkładany w wywiązywanie się z zadań, postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami, systematyczny i aktywny udział w zajęciach, zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć, stosunek do partnera i przeciwnika,
---	---	---

stosunek do własnego ciała, osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadania oraz poziom zdobytej wiedzy; <u>bardzo dobry:</u> - uczeń systematycznie działa na rzecz poprawy swojej sprawności motorycznej; - rozwija swoje umiejętności ruchowe biorąc czynny udział w zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych; - jest pilny, aktywny i chętnie ćwiczy; - aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach (3 razy w semestrze może nie ćwiczyć bez usprawiedliwienia); - zna zasady zdrowego stylu życia i świadomie samodzielnie próbuje je wdrażać w życiu rodzinnym; - jego zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzi zastrzeżeń, jest koleżeński, ambitny, służy pomocą innym; - swoją postawą zachęca innych do udziału w zajęciach; - posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej umiejętnie je wykorzystuje w praktycznym działaniu; - lepszy wynik od diagnozy wstępnej; - stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych, utylitarnych; - z małymi wskazówkami nauczyciela opracowuje i przeprowadza rozgrzewkę; - wykonuje bez zatrzymania marszowo – biegowy test Coopera; - wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; - dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki; - ocenia własną postawę ciała; - mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku; - wymienia zasady i metody hartowania organizmu; - demonstruje po jednym ćwiczeniu	stosunek do własnego ciała, osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadania oraz poziom zdobytej wiedzy; <u>bardzo dobry:</u> - uczeń systematycznie działa na rzecz poprawy swojej sprawności motorycznej; - rozwija swoje umiejętności ruchowe biorąc czynny udział w zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych; - jest pilny, aktywny i chętnie ćwiczy; - aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach (3 razy w semestrze może nie ćwiczyć bez usprawiedliwienia); - zna zasady zdrowego stylu życia i świadomie samodzielnie próbuje je wdrażać w życiu rodzinnym; - jego zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzi zastrzeżeń, jest koleżeński, ambitny, służy pomocą innym; - swoją postawą zachęca innych do udziału w zajęciach; - posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej umiejętnie je wykorzystuje w praktycznym działaniu; - lepszy wynik od diagnozy wstępnej; - stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych, utylitarnych; - z małymi wskazówkami nauczyciela opracowuje i przeprowadza rozgrzewkę; - wykonuje bez zatrzymania marszowo – biegowy test Coopera; - wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; - dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki; - ocenia własną postawę ciała; - mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku; - wymienia zasady i metody hartowania organizmu; - demonstruje po jednym ćwiczeniu	stosunek do własnego ciała, osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadania oraz poziom zdobytej wiedzy; <u>bardzo dobry:</u> - uczeń systematycznie działa na rzecz poprawy swojej sprawności motorycznej; - rozwija swoje umiejętności ruchowe biorąc czynny udział w zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych; - jest pilny, aktywny i chętnie ćwiczy; - aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach (3 razy w semestrze może nie ćwiczyć bez usprawiedliwienia); - zna zasady zdrowego stylu życia i świadomie samodzielnie próbuje je wdrażać w życiu rodzinnym; - jego zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzi zastrzeżeń, jest koleżeński, ambitny, służy pomocą innym; - swoją postawą zachęca innych do udziału w zajęciach; - posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej umiejętnie je wykorzystuje w praktycznym działaniu; - lepszy wynik od diagnozy wstępnej; - stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych, utylitarnych; - z małymi wskazówkami nauczyciela opracowuje i przeprowadza rozgrzewkę; - wykonuje bez zatrzymania marszowo – biegowy test Coopera; - wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; - dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki; - ocenia własną postawę ciała; - mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku; - wymienia zasady i metody hartowania organizmu; - demonstruje po jednym ćwiczeniu
--	--	--

kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała; - wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu; - wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył; - wykonuje prosty układ gimnastyczny; - organizuje w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej; - stosuje w grze w miarę poprawnie: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; - omawia zasady aktywnego wypoczynku; - omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; - korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; - stosuje zasady samo asekuracji; - omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach; - omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem; - dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych; - wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej; - uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę; - wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; - wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki; - wyjaśnia, jak należy zachować się na zabawie tanecznej, dyskotecznej; - przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach;	kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała; - wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu; - wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył; - wykonuje prosty układ gimnastyczny; - organizuje w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej; - stosuje w grze w miarę poprawnie: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; - omawia zasady aktywnego wypoczynku; - omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; - korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; - stosuje zasady samo asekuracji; - omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach; - omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem; - dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych; - wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej; - uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę; - wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; - wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki; - wyjaśnia, jak należy zachować się na zabawie tanecznej, dyskotecznej; - przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach;	kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała; - wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu; - wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył; - wykonuje prosty układ gimnastyczny; - organizuje w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej; - stosuje w grze w miarę poprawnie: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; - omawia zasady aktywnego wypoczynku; - omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; - korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; - stosuje zasady samo asekuracji; - omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach; - omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem; - dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych; - wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej; - uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę; - wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; - wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki; - wyjaśnia, jak należy zachować się na zabawie tanecznej, dyskotecznej; - przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach;
--	--	--

- współpracuje w zespole; - stara się właściwie pełnić rolę zawodnika, sędziego i kibica; - podstawą oceny z wychowania fizycznego jest wysiłek wkładany w wywiązywanie się z zadań, postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami, systematyczny i aktywny udział w zajęciach, zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć, stosunek do partnera i przeciwnika, stosunek do własnego ciała, osiągnięte wyniki w sportach wymiernih, dokładność wykonania zadania oraz poziom zdobytej wiedzy; <u>celujący:</u> - uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą; - jest wzorem do naśladowania na zajęciach w szkole i środowisku; - świadomie i systematycznie stosuje zasady zdrowego stylu życia oraz je promuje; - jest wzorem na zajęciach wychowania fizycznego w szkole i środowisku propagującym zdrowy styl życia; - aktywnie uczestniczy we wszystkich zajęciach wychowania fizycznego (3 razy w semestrze może nie ćwiczyć bez usprawiedliwienia; - wybitna poprawa wyniku; - wkłada bardzo duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych, utylitarnych i organizacyjnych; - opracowuje i przeprowadza rozgrzewkę; - wykonuje bez zatrzymania marszowo – biegowy test Coopera; - wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; - wykonuje bez zatrzymania marszowo – biegowy test Coopera; - wybiera i wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni	- współpracuje w zespole; - stara się właściwie pełnić rolę zawodnika, sędziego i kibica; - podstawą oceny z wychowania fizycznego jest wysiłek wkładany w wywiązywanie się z zadań, postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami, systematyczny i aktywny udział w zajęciach, zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć, stosunek do partnera i przeciwnika, stosunek do własnego ciała, osiągnięte wyniki w sportach wymiernih, dokładność wykonania zadania oraz poziom zdobytej wiedzy; <u>celujący:</u> - uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą; - jest wzorem do naśladowania na zajęciach w szkole i środowisku; - świadomie i systematycznie stosuje zasady zdrowego stylu życia oraz je promuje; - jest wzorem na zajęciach wychowania fizycznego w szkole i środowisku propagującym zdrowy styl życia; - aktywnie uczestniczy we wszystkich zajęciach wychowania fizycznego (3 razy w semestrze może nie ćwiczyć bez usprawiedliwienia; - wybitna poprawa wyniku; - wkłada bardzo duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych, utylitarnych i organizacyjnych; - opracowuje i przeprowadza rozgrzewkę; - wykonuje bez zatrzymania marszowo – biegowy test Coopera; - wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; - wykonuje bez zatrzymania marszowo – biegowy test Coopera; - wybiera i wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni	- współpracuje w zespole; - stara się właściwie pełnić rolę zawodnika, sędziego i kibica; - podstawą oceny z wychowania fizycznego jest wysiłek wkładany w wywiązywanie się z zadań, postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami, systematyczny i aktywny udział w zajęciach, zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć, stosunek do partnera i przeciwnika, stosunek do własnego ciała, osiągnięte wyniki w sportach wymiernih, dokładność wykonania zadania oraz poziom zdobytej wiedzy; <u>celujący:</u> - uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą; - jest wzorem do naśladowania na zajęciach w szkole i środowisku; - świadomie i systematycznie stosuje zasady zdrowego stylu życia oraz je promuje; - jest wzorem na zajęciach wychowania fizycznego w szkole i środowisku propagującym zdrowy styl życia; - aktywnie uczestniczy we wszystkich zajęciach wychowania fizycznego (3 razy w semestrze może nie ćwiczyć bez usprawiedliwienia; - wybitna poprawa wyniku; - wkłada bardzo duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych, utylitarnych i organizacyjnych; - opracowuje i przeprowadza rozgrzewkę; - wykonuje bez zatrzymania marszowo – biegowy test Coopera; - wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; - wykonuje bez zatrzymania marszowo – biegowy test Coopera; - wybiera i wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni
--	--	--

posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; - opracowuje pomiary wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki; - ocenia i wyjaśnia własną postawę ciała; - mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku i wyjaśnia różnice; - wymienia i wyjaśnia zasady i metody hartowania organizmu; - opracowuje i demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała; - opracowuje i wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu; - opracowuje i wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył; - opracowuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny; - opracowuje i organizuje w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej; - stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; - opracowuje i omawia zasady aktywnego wypoczynku; - opracowuje i omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; - korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; - stosuje zasady samo asekuracji; - opracowuje i omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach; - opracowuje i omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem; - dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych; - omawia i wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;	posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; - opracowuje pomiary wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki; - ocenia i wyjaśnia własną postawę ciała; - mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku i wyjaśnia różnice; - wymienia i wyjaśnia zasady i metody hartowania organizmu; - opracowuje i demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała; - opracowuje i wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu; - opracowuje i wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył; - opracowuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny; - opracowuje i organizuje w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej; - stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; - opracowuje i omawia zasady aktywnego wypoczynku; - opracowuje i omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; - korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; - stosuje zasady samo asekuracji; - opracowuje i omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach; - opracowuje i omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem; - dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych; - omawia i wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;	posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; - opracowuje pomiary wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki; - ocenia i wyjaśnia własną postawę ciała; - mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku i wyjaśnia różnice; - wymienia i wyjaśnia zasady i metody hartowania organizmu; - opracowuje i demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała; - opracowuje i wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu; - opracowuje i wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył; - opracowuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny; - opracowuje i organizuje w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej; - stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; - opracowuje i omawia zasady aktywnego wypoczynku; - opracowuje i omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; - korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; - stosuje zasady samo asekuracji; - opracowuje i omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach; - opracowuje i omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem; - dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych; - omawia i wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
---	---	---

- uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę; - omawia i wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; - opracowuje i wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki; - opracowuje i wyjaśnia, jak należy zachować się na zabawie tanecznej, dyskotece; - troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych; - zawsze przestrzega ustalonych zasad i reguł postępowania; - doskonale potrafi współpracować na boisku i poza nim; - właściwie pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica; - podstawą oceny z wychowania fizycznego jest wysiłek wkładany w wywiązywanie się z zadań, postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami, systematyczny i aktywny udział w zajęciach, zaangażowanie w przebieg lekcji, przygotowanie się do zajęć, stosunek do partnera i przeciwnika, stosunek do własnego ciała, osiągnięte wyniki w sportach wymiennych, dokładność wykonania zadania oraz poziom zdobytej wiedzy;	- uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę; - omawia i wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; - opracowuje i wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki; - opracowuje i wyjaśnia, jak należy zachować się na zabawie tanecznej, dyskotece; - troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych; - zawsze przestrzega ustalonych zasad i reguł postępowania; - doskonale potrafi współpracować na boisku i poza nim; - właściwie pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica; - podstawą oceny z wychowania fizycznego jest wysiłek wkładany w wywiązywanie się z zadań, postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami, systematyczny i aktywny udział w zajęciach, zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć, stosunek do partnera i przeciwnika, stosunek do własnego ciała, osiągnięte wyniki w sportach wymiennych, dokładność wykonania zadania oraz poziom zdobytej wiedzy;	- uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę; - omawia i wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; - opracowuje i wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki; - opracowuje i wyjaśnia, jak należy zachować się na zabawie tanecznej, dyskotece; - troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych; - zawsze przestrzega ustalonych zasad i reguł postępowania; - doskonale potrafi współpracować na boisku i poza nim; - właściwie pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica; - podstawą oceny z wychowania fizycznego jest wysiłek wkładany w wywiązywanie się z zadań, postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami, systematyczny i aktywny udział w zajęciach, zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć, stosunek do partnera i przeciwnika, stosunek do własnego ciała, osiągnięte wyniki w sportach wymiennych, dokładność wykonania zadania oraz poziom zdobytej wiedzy;
--	---	---