WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY Z PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE

ZGODNIE Z PODSTAWĄ PROGRAMOWĄ ORAZ PROGRAMEM NAUCZANIA

W ZESPOLE SZKÓŁ TECHNICZNYCH I OGÓLNOKSZTAŁCĄCYCH IM. S. ŻEROMSKIEGO W CZĘSTOCHOWIE

**Kryteria oceny z wychowania fizycznego**

**Kryteria i zakres ocen:**

**a.) postawa ucznia i aktywność na zajęciach**

**b.) poziom postępu umiejętności i sprawności fizycznej**

**c.) wiadomości**

**d.) aktywność sportowa pozalekcyjna**

**a.) postawa ucznia i aktywność na zajęciach**

- Aktywność na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych (zaangażowanie, wysiłek wkładany w rozwój sprawności udział w życiu sportowym klasy i szkoły)

- Przygotowanie do zajęć

- Dbałość o zdrowie (higiena osobista, estetyka stroju) - Przestrzeganie regulaminów, przepisów i obowiązków ucznia

- Życzliwy stosunek do innych (postawa fair play)

- uczeń może być dwukrotnie nieprzygotowany do zajęć w czasie semestru. Kolejne nieprzygotowania skutkują bieżącą oceną niedostateczną;

- ze względów bezpieczeństwa zabrania się wykonywania ćwiczeń w biżuterii (kolczyki, łańcuszki, pierścionki, zegarki i inne).

- dążenie do podnoszenia sprawności, zdobytych umiejętności i wiadomości w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości fizycznych, kondycyjnych i koordynacyjnych;

- inwencja twórcza, organizowanie i pomoc w organizacji zajęć ruchowych (sędziowanie, prowadzenie rozgrzewki)

- aktywne uczestnictwo w lekcjach wychowania fizycznego;

**b.) poziom postępu umiejętności i sprawności fizycznej**

- postęp w opanowaniu umiejętności ruchowych z różnych form aktywności fizycznej, przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami;

- postęp w opanowaniu umiejętności dokonywania samooceny własnej sprawności i aktywności fizycznej

**c.) wiadomości**

- Znajomość tematyki: rozwój fizyczny, rozwój sprawności fizycznej, zdrowy styl życia, higiena, hartowanie organizmu.

- Znajomość i przestrzeganie zasad bezpieczeństwa na obiektach sportowych.

- Znajomość regulaminów, przepisów i zasad poznanych dyscyplin sportowych.

- Stosowanie zasady „czystej gry” i sportowego kibicowania.

**d.) aktywność sportowa pozalekcyjna**

- działalność pozalekcyjna ucznia, udział w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych

( systematyczne uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych odbywających się w szkole (SKS),udokumentowanie udziału w zajęciach pozaszkolnych

- przekazanie w ciekawy sposób informacji związanych z kulturą fizyczną, prace na rzecz szkoły: gazetki, plansze, plakaty)

- udział w zawodach i rozgrywkach sportowych oraz ich organizacji (zaangażowanie i pomoc w organizacji imprez sportowo – rekreacyjnych oraz rozgrywek, reprezentowanie w danym semestrze szkoły na zawodach sportowych w ramach SZS lub klasy w rozgrywkach, turniejach, imprezach rekreacyjno – sportowych i konkursach szkolnych (międzyklasowych, międzyszkolnych) organizowanych przez różne organizacje sportowe.

**Ocena celująca**

Uczeń:

● spełnia wszystkie wymagania przynajmniej na ocenę bardzo dobrą (5)

● regularnie bierze udział w lekcjach wychowania fizycznego, jest aktywny podczas lekcji, chętnie

i z zaangażowaniem wykonuje powierzone mu zadania

● aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły lub też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną

● godnie reprezentuje szkołę w zawodach, zajmując punktowane miejsca, posiada klasę

sportową

● zawsze posiada właściwy strój, dostosowany do wymogów lekcji wf i ustaleń nauczyciela

● swoją postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń

● posiada prawidłowe nawyki higieniczno-zdrowotne

● szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy i potrafi wykorzystywać go zgodnie z

przeznaczeniem

● wykazuje się bardzo dobrą znajomością przepisów gier sportowych i umiejętnością pomocy przy ich organizacji

**Ocena bardzo dobra**

Uczeń:

● całkowicie opanował materiał programowy

● jest bardzo sprawny fizycznie

● ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia

taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie

● posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym

działaniu

● systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu

● jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych

zastrzeżeń

● bierze aktywny udział w zajęciach SKS i zawodach sportowych, nie jest to jednak działalność systematyczna

● posiada prawidłowe nawyki higieniczno-zdrowotne

● szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy i potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem

● regularnie bierze udział w lekcjach wychowania fizycznego, jest aktywny podczas lekcji, chętnie i z zaangażowaniem wykonuje powierzone mu zadania

**Ocena Dobra**

Uczeń:

● w dobrym stopniu opanował materiał programowy

● dysponuje dobrą sprawnością motoryczną

● ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie, z małymi błędami technicznymi

● posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela

● nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wykazuje stałe, dość dobre postępy w tym zakresie

● szanuje i dba o sprzęt sportowy

● zawsze posiada właściwy strój na lekcji

● Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń

● nie bierze udziału lub sporadycznie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych

**Ocena dostateczna**

Uczeń:

● opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami

● dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną

● ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi

● wykazuje małe postępy w usprawnieniu motorycznym

● przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej;

jest mało zdyscyplinowany

● często nie posiada właściwego ubioru na lekcji

● nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych

**Ocena dopuszczająca**

Uczeń:

● nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma poważne luki

● jest mało sprawny fizycznie

● ćwiczenia wykonuje niechętnie, z dużymi błędami technicznymi

● nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu

● ma niechętny stosunek do ćwiczeń

● nie uczestniczy w żadnych dodatkowych formach aktywności ruchowej w szkole

● bardzo często nie posiada właściwego ubioru na lekcji

**Ocena niedostateczna**

Uczeń:

● jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program nauczania wf

● posiada bardzo niską sprawność motoryczną

● wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia, w dodatku z rażącymi błędami

● charakteryzuje się niewiedzą w zakresie kultury fizycznej

● ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu

● nie uczestniczy w żadnych formach aktywności ruchowej w szkole

● regularnie nie posiada właściwego ubioru na lekcji

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **LEKKOATLETYKA** | | | | |
| WYMAGANIA NA STOPIEŃ | | | | |
| **Na ocenę dopuszczającą uczeń potrafi** | **Na ocenę dostateczną uczeń potrafi to co na ocenę**  **dopuszczającą i ponadto** | **Na ocenę dobrą uczeń potrafi to co na ocenę dostateczną i ponadto** | **Na ocenę bardzo dobrą uczeń potrafi to co na dobrą i ponadto** | **Na ocenę celującą uczeń potrafi to co na bardzo dobrą i ponadto** |
| Uczeń opuszcza zajęcia  wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji  Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany,  narusza zasady BHP  nie pracuje nad poziomem swojej sprawności fizycznej  i motorycznej.  We wszystkich próbach sprawnościowych  uzyskuje niższe wyniki od poprzednich  prowadzi niehigieniczny tryb życia.  wykazuje znaczące braki w znajomości zasad i przepisów konkurencji lekkoatletycznych  nie opanował w stopniu dopuszczającym sposoby wykonania:   * rzutu oszczepem * pchnięcia kulą | Uczeń niesystematycznie  uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji  Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, nie zawsze przestrzega zasad BHP  poziom sprawności fizycznej i motorycznej obniża się w porównaniu do wyników z poprzedniego semestru lub roku szkolnego  prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia  wykazuje braki w znajomości zasad i przepisów konkurencji lekkoatletycznych  opanował w stopniu dostatecznym sposoby wykonania:   * rzutu oszczepem * pchnięcia kulą * rzutu dyskiem * skoku w dal * skoku wzwyż * startu niskiego | Uczeń na ogół nie opuszcza zajęć  wychowania fizycznego, systematycznie przygotowany jest do lekcji  Jest koleżeński, na ogół przestrzega zasad BHP  Sprawność fizyczną i motoryczną utrzymuje na poziomie zbliżonym do wyników z poprzedniego roku/semestru  Wykazuje dobrą znajomość zasad i przepisów konkurencji lekkoatletycznych  Opanował w stopniu dobrym sposoby wykonania:   * rzutu oszczepem * pchnięcia kulą * rzutu dyskiem * skoku w dal * skoku wzwyż * startu niskiego * przekazania pałeczki sztafetowej Konkurencje biegowe wykonuje z zastosowaniem prawidłowej   techniki biegu krótkiego, średniego | Uczeń aktywnie i systematycznie  uczestniczy z zajęciach wychowania fizycznego  Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo – rekreacyjnych  Podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej  Jest koleżeński, zdyscyplinowany, przestrzega zasad BHP na zajęciach wychowania fizycznego  Uczestniczy w zawodach sportowych na szczeblu szkolnym Prowadzi sportowy tryb życia Wykazuje się znajomością zasad i przepisów konkurencji lekkoatletycznych  W Pełni opanował sposoby wykonania:   * rzutu oszczepem * pchnięcia kulą * rzutu dyskiem * skoku w dal * skoku wzwyż * startu niskiego | Uczeń spełnia wymagania na ocenę  bardzo dobrą  jest zawsze przygotowany do lekcji i bierze aktywny udział we wszystkich lekcjach wychowania fizycznego w ciągu roku szkolnego  Czynnie uczestniczy z zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo – rekreacyjnych  Systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej  Bierze czynny udział w organizacji imprez sportowo – rekreacyjnych w szkole  Przejawia dbałość o własne ciało i zdrowie, dba o higienę osobistą  Jest koleżeński, zdyscyplinowany. Podczas zajęć przestrzega zasad BHP,  „fair play”, dba o bezpieczeństwo własne i innych  Uczestniczy w zawodach sportowych na szczeblu miasta i województwa.  posiada dużą znajomość konkurencji lekkoatletycznych  doskonale opanował sposoby wykonania: |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| * rzutu dyskiem * skoku w dal * skoku wzwyż * startu niskiego * przekazania pałeczki sztafetowej   Konkurencje biegowe wykonuje nie stosując prawidłowej techniki biegu krótkiego, średniego i długiego uzyskując bardzo  słabe wyniki | - przekazania pałeczki sztafetowej Konkurencje biegowe wykonuje z próbą zastosowania prawidłowej techniki biegu krótkiego, średniego i długiego uzyskując mało zadowalające wyniki | i długiego uzyskując zadowalające wyniki | - przekazania pałeczki sztafetowej Konkurencje biegowe wykonuje z zastosowaniem prawidłowej techniki biegu krótkiego, średniego  i długiego uzyskując dobre wyniki | * rzutu oszczepem * pchnięcia kulą * rzutu dyskiem * skoku w dal * skoku wzwyż * startu niskiego * przekazania pałeczki sztafetowej Konkurencje biegowe wykonuje z zastosowaniem prawidłowej techniki biegu krótkiego, średniego i długiego uzyskując bardzo dobre wyniki |
| **KOSZYKÓWKA** | | | | |
| **Na ocenę dopuszczającą uczeń potrafi** | **Na ocenę dostateczną uczeń**  **potrafi to co na ocenę dopuszczającą i ponadto** | **Na ocenę dobrą uczeń potrafi to co na ocenę dostateczną i ponadto** | **Na ocenę bardzo dobrą uczeń potrafi to co na dobrą i ponadto** | **Na ocenę celującą uczeń potrafi to co na bardzo dobrą i ponadto** |
| Uczeń opuszcza zajęcia  wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji  Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany,  narusza zasady BHP  nie pracuje nad poziomem swojej sprawności fizycznej  i motorycznej.  We wszystkich próbach sprawnościowych  uzyskuje niższe wyniki od poprzednich  prowadzi niehigieniczny tryb życia.  wykazuje znaczące braki w znajomości zasad i przepisów gry  nie opanował w stopniu  dopuszczającym: | Uczeń niesystematycznie  uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji  Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, nie zawsze przestrzega zasad BHP  poziom sprawności fizycznej i motorycznej obniża się w porównaniu do wyników z poprzedniego semestru lub roku szkolnego  prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia  wykazuje braki w znajomości zasad i przepisów gry  opanował w stopniu dostatecznym:   * kozłowanie piłki * podania i chwyt piłki * rzuty do kosza | Uczeń na ogół nie opuszcza zajęć  wychowania fizycznego, systematycznie przygotowany jest do lekcji  Jest koleżeński, na ogół przestrzega zasad BHP  Sprawność fizyczną i motoryczną utrzymuje na poziomie zbliżonym do wyników z poprzedniego roku/semestru  Wykazuje dobrą znajomość zasad i przepisów gry  Opanował w stopniu dobrym:   * kozłowanie piłki * podania i chwyt piłki * rzuty do kosza | Uczeń aktywnie i systematycznie  uczestniczy z zajęciach wychowania fizycznego  Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo – rekreacyjnych  Podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej  Jest koleżeński, zdyscyplinowany, przestrzega zasad BHP na zajęciach wychowania fizycznego  Uczestniczy w zawodach sportowych na szczeblu szkolnym Prowadzi sportowy tryb życia Wykazuje się znajomością zasad i przepisów gry  W pełni opanował:   * kozłowanie piłki * podania i chwyt piłki * rzuty do kosza | Uczeń spełnia wymagania na ocenę  bardzo dobrą  jest zawsze przygotowany do lekcji i bierze aktywny udział we wszystkich  lekcjach wychowania fizycznego w ciągu roku szkolnego  Czynnie uczestniczy z zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo – rekreacyjnych  Systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej  Bierze czynny udział w organizacji imprez sportowo – rekreacyjnych w szkole  Przejawia dbałość o własne ciało i zdrowie, dba o higienę osobistą  Jest koleżeński, zdyscyplinowany. Podczas zajęć przestrzega zasad BHP,  „fair play”, dba o bezpieczeństwo własne i innych  Uczestniczy w zawodach sportowych na |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| - kozłowania piłki | | |  |  | | | | |  | | | | |  | | | szczeblu miasta i województwa. | | | |
| - podań i chwytu piłki | | | | posiada dużą znajomość zasad i | | | |
| - rzutu do kosza | | |  | przepisów gry | |  |  |
|  | | |  | doskonale opanował: | | |  |
|  | | |  | - kozłowanie piłki | |  |  |
|  | | |  | - podania i chwyt piłki | | |  |
|  | | |  | - rzuty do kosza | |  |  |
| **PIŁKA NOŻNA** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Na ocenę dopuszczającą** | | | | **Na ocenę dostateczną uczeń** | | | |  | **Na ocenę dobrą uczeń potrafi to** | | | | | **Na ocenę bardzo dobrą uczeń** | | | **Na ocenę celującą uczeń potrafi to co** | | | |
| **uczeń potrafi** | | |  | **potrafi to co na ocenę** | | |  |  | **co na ocenę dostateczną i ponadto** | | | | | **potrafi to co na dobrą i ponadto** | | | **na bardzo dobrą i ponadto** | | | |
|  | | |  | **dopuszczającą i ponadto** | | |  |  |  | | | | |  | | |  | | | |
| Uczeń | | opuszcza | zajęcia | Uczeń | niesystematycznie | | | | Uczeń na ogół nie opuszcza zajęć | | | | | Uczeń aktywnie | i | systematycznie | Uczeń spełnia wymagania na ocenę | | | |
| wychowania fizycznego, | | | | uczestniczy | w |  | zajęciach | | wychowania | |  |  | fizycznego, | uczestniczy | z | zajęciach | bardzo dobrą | |  |  |
| często jest nieprzygotowany | | | | wychowania | fizycznego, | | często | | systematycznie | | przygotowany jest | | | wychowania fizycznego | | | jest zawsze przygotowany do lekcji i | | | |
| do lekcji | |  |  | jest nieprzygotowany do lekcji | | | |  | do lekcji |  |  |  |  | Czynnie uczestniczy w zajęciach | | | bierze aktywny udział we wszystkich | | | |
| Jest |  | niekoleżeński, | | Jest |  | niekoleżeński, | | | Jest koleżeński, na ogół przestrzega | | | | | pozalekcyjnych | i | pozaszkolnych, | lekcjach wychowania fizycznego w ciągu | | | |
| niezdyscyplinowany, | | | | niezdyscyplinowany, nie | | | zawsze | | zasad BHP |  |  |  |  | sportowo – rekreacyjnych | | | roku szkolnego | |  |  |
| narusza zasady BHP | | | | przestrzega zasad BHP | | |  |  | Sprawność | fizyczną | | i | motoryczną | Podnosi poziom swojej sprawności | | | Czynnie | uczestniczyz | | zajęciach |
| nie | pracuje nad | | poziomem | poziom sprawności | | fizycznej | | i | utrzymuje | na poziomie | | | zbliżonym | fizycznej i motorycznej | | | pozalekcyjnych | | i | pozaszkolnych, |
| swojej sprawności fizycznej | | | | motorycznej | obniża | | się | w | do wyników | | z | poprzedniego | | Jest koleżeński, | zdyscyplinowany, | | sportowo – rekreacyjnych | | |  |
| i motorycznej. | | |  | porównaniu | do | wyników | | z | roku/semestru | |  |  |  | przestrzega zasad BHP na zajęciach | | | Systematycznie podnosi | | | poziom swojej |
| We | wszystkich | | próbach | poprzedniego | semestru lub roku | | | | Wykazuje dobrą znajomość zasad i | | | | | wychowania fizycznego | | | sprawności fizycznej i motorycznej | | | |
| sprawnościowych | | |  | szkolnego |  |  |  |  | przepisów gry | |  |  |  | Uczestniczy | w | zawodach | Bierze czynny udział w organizacji | | | |
| uzyskuje | | niższe wyniki od | | prowadzi niehigieniczny i | | |  |  | Opanował w stopniu dobrym | | | | | sportowych na szczeblu szkolnym | | | imprez sportowo – rekreacyjnych w | | | |
| poprzednich | | |  | niesportowy tryb życia | | |  |  | sposoby wykonania: | | |  |  | Prowadzi sportowy tryb życia | | | szkole |  |  |  |
| prowadzi | | niehigieniczny | | wykazuje braki w znajomości | | | |  | - prowadzenie piłki slalomem | | | | | Wykazuje się znajomością zasad i | | | Przejawia dbałość o własne ciało i | | | |
| tryb życia. | | |  | zasad i przepisów gry opanował | | | |  | zakończone strzałem do bramki, | | | | | przepisów gry |  |  | zdrowie, dba o higienę osobistą | | | |
| wykazuje znaczące braki w | | | | w stopniu dostatecznym sposoby | | | |  | - odbicia piłki o ścianę z odległości | | | | | W pełni opanował sposoby | | | Jest | koleżeński, | zdyscyplinowany. | |
| znajomości zasad i | | |  | wykonania: |  |  |  |  | 3m ( pomiędzy pachołkami | | | | | wykonania: |  |  | Podczas zajęć przestrzega zasad BHP, | | | |
| przepisów gry, nie opanował | | | | - prowadzenie piłki slalomem | | | |  | ustawionymi w odległości 5m od | | | | | - prowadzenie piłki slalomem | | | „fair play”, dba o bezpieczeństwo własne | | | |
| w stopniu dopuszczającym | | | | zakończone strzałem do bramki, | | | |  | siebie) czas próby 30s. | | | |  | zakończone strzałem do bramki, | | | i innych |  |  |  |
| sposobu wykonania:- | | | | - odbicia piłki o ścianę z | | |  |  | - prowadzenie piłki w dwójkach | | | | | - odbicia piłki o ścianę z odległości | | | Uczestniczy w zawodach sportowych na | | | |
| prowadzenie piłki slalomem | | | | odległości 3m ( pomiędzy | | |  |  | zakończone strzałem na bramkę. | | | | | 3m ( pomiędzy pachołkami | | | szczeblu miasta i województwa. | | | |
| zakończone strzałem do | | | | pachołkami ustawionymi w | | | |  | Uczeń umie wykonać brzuchem | | | | | ustawionymi w odległości 5m od | | | posiada dużą znajomość zasad i | | | |
| bramki, | |  |  | odległości 5m od siebie) czas | | | |  | przyjęcie piłki spadającej z | | | | | siebie) czas próby 30s. | | | przepisów gry | |  |  |
| - odbicia piłki o ścianę z | | | | próby 30s. |  |  |  |  | powietrz po koźle. | | |  |  | - prowadzenie piłki w dwójkach | | | doskonale opanował sposoby wykonania: | | | |
| odległości 3m ( pomiędzy | | | | - prowadzenie piłki w dwójkach | | | |  | Uczeń potrafi przyjąć piłkę w | | | | | zakończone strzałem na bramkę. | | | - prowadzenie piłki slalomem | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| pachołkami ustawionymi w odległości 5m od siebie) czas próby 30s,  - prowadzenie piłki w dwójkach zakończone strzałem na bramkę. lub  Uczeń ma opanowane umiejętności z poziomu wymagań koniecznego i  podstawowego z klasy I. | zakończone strzałem na bramkę. Uczeń potrafi przyjąć podeszwa piłkę spadającą z powietrza.  Uczeń potrafi uderzyć piłkę z konieczności (sytuacyjne, piętą, zewnętrzną częścią stopy, szpicem, kolanem, udem). | powietrzu prostym podbiciem Uczeń potrafi prowadzić piłkę zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem.  Uczeń potrafi odebrać piłkę przeciwnikowi z przodu sposobem zasadniczym. | Uczeń umie wykonać przyjęcie piłki w powietrzu wewnętrzna częścią stopy. | zakończone strzałem do bramki,   * odbicia piłki o ścianę z odległości 3m ( pomiędzy pachołkami ustawionymi w odległości 5m od siebie) czas próby 30s. * prowadzenie piłki w dwójkach zakończone strzałem na bramkę. Uczeń potrafi prowadzić piłkę głową. Uczeń uczestniczy w rozgrywkach szkolnych i międzyszkolnych. |
| **PIŁKA RĘCZNA** | | | | |
| **Na ocenę dopuszczającą uczeń potrafi** | **Na ocenę dostateczną uczeń potrafi to co na ocenę**  **dopuszczającą i ponadto** | **Na ocenę dobrą uczeń potrafi to co na ocenę dostateczną i ponadto** | **Na ocenę bardzo dobrą uczeń potrafi to co na dobrą i ponadto** | **Na ocenę celującą uczeń potrafi to co na bardzo dobrą i ponadto** |
| Uczeń opuszcza zajęcia  wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji  Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany,  narusza zasady BHP  nie pracuje nad poziomem swojej sprawności fizycznej  i motorycznej.  We wszystkich próbach sprawnościowych  uzyskuje niższe wyniki od poprzednich  prowadzi niehigieniczny tryb życia.  wykazuje znaczące braki w znajomości zasad i przepisów gry  nie opanował w stopniu dopuszczającym:  - kozłowania piłki | Uczeń niesystematycznie  uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji  Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, nie zawsze przestrzega zasad BHP  poziom sprawności fizycznej i motorycznej obniża się w porównaniu do wyników z poprzedniego semestru lub roku szkolnego  prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia  wykazuje braki w znajomości zasad i przepisów gry  opanował w stopniu dostatecznym:   * kozłowanie piłki * podania i chwyt piłki * rzuty do bramki | Uczeń na ogół nie opuszcza zajęć  wychowania fizycznego, systematycznie przygotowany jest do lekcji  Jest koleżeński, na ogół przestrzega zasad BHP  Sprawność fizyczną i motoryczną utrzymuje na poziomie zbliżonym do wyników z poprzedniego roku/semestru  Wykazuje dobrą znajomość zasad i przepisów gry  Opanował w stopniu dobrym:   * kozłowanie piłki * podania i chwyt piłki * rzuty do bramki | Uczeń aktywnie i systematycznie  uczestniczy z zajęciach wychowania fizycznego  Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo – rekreacyjnych  Podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej  Jest koleżeński, zdyscyplinowany, przestrzega zasad BHP na zajęciach wychowania fizycznego  Uczestniczy w zawodach sportowych na szczeblu szkolnym Prowadzi sportowy tryb życia Wykazuje się znajomością zasad i przepisów gry  W pełni opanował:   * kozłowanie piłki * podania i chwyt piłki * rzuty do bramki | Uczeń spełnia wymagania na ocenę  bardzo dobrą  jest zawsze przygotowany do lekcji i bierze aktywny udział we wszystkich  lekcjach wychowania fizycznego w ciągu roku szkolnego  Czynnie Uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo – rekreacyjnych  Systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej  Bierze czynny udział w organizacji imprez sportowo – rekreacyjnych w szkole  Przejawia dbałość o własne ciało i zdrowie, dba o higienę osobistą  Jest koleżeński, zdyscyplinowany. Podczas zajęć przestrzega zasad BHP,  „fair play”, dba o bezpieczeństwo własne i innych  Uczestniczy w zawodach sportowych na  szczeblu miasta i województwa. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| - podań i chwytu piłki | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | posiada dużą znajomość zasad i | | | | |
| - rzutu do bramki | | | | | | przepisów gry | |  |  |  |
| doskonale opanował: | | |  |  |
| - kozłowanie piłki | |  |  |  |
| - podania i chwyt piłki | | |  |  |
| - rzuty do bramki | |  |  |  |
| **PIŁKA SIATKOWA** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Na ocenę dopuszczającą** | | | | |  | **Na ocenę dostateczną uczeń** | | | | |  | **Na ocenę dobrą uczeń potrafi to** | | | | | **Na ocenę bardzo dobrą uczeń** | | | **Na ocenę celującą uczeń potrafi to co** | | | | |
| **uczeń potrafi** | | |  |  |  | **potrafi to co na ocenę** | | | |  |  | **co na ocenę dostateczną i ponadto** | | | | | **potrafi to co na dobrą i ponadto** | | | **na bardzo dobrą i ponadto** | | | |  |
|  | | |  |  |  | **dopuszczającą i ponadto** | | | |  |  |  | | | | |  | | |  | | | |  |
| Uczeń | | opuszcza | | zajęcia | | Uczeń | niesystematycznie | | | | | Uczeń na ogół nie opuszcza zajęć | | | | | Uczeń aktywnie | i | systematycznie | Uczeń spełnia wymagania na ocenę | | | | |
| wychowania fizycznego, | | | | |  | uczestniczy | w |  | zajęciach | | | wychowania | |  |  | fizycznego, | uczestniczy | z | zajęciach | bardzo dobrą | |  |  |  |
| często jest nieprzygotowany | | | | | | wychowania | fizycznego, | | | często | | systematycznie | | przygotowany jest | | | wychowania fizycznego | | | jest zawsze przygotowany do lekcji i | | | | |
| do lekcji | |  |  |  |  | jest nieprzygotowany do lekcji | | | | |  | do lekcji |  |  |  |  | Czynnie uczestniczy w zajęciach | | | bierze aktywny udział we wszystkich | | | | |
| Jest |  | niekoleżeński, | | | | Jest |  | niekoleżeński, | | | | Jest koleżeński, na ogół przestrzega | | | | | pozalekcyjnych | i | pozaszkolnych, | lekcjach wychowania fizycznego w ciągu | | | | |
| niezdyscyplinowany, | | | | |  | niezdyscyplinowany, | | | nie | zawsze | | zasad BHP |  |  |  |  | sportowo – rekreacyjnych | | | roku szkolnego | |  |  |  |
| narusza zasady BHP | | | | |  | przestrzega zasad BHP | | | |  |  | Sprawność | fizyczną | | i | motoryczną | Podnosi poziom swojej sprawności | | | Czynnie | uczestniczy | | z | zajęciach |
| nie | pracuje nad | |  | poziomem | | poziom sprawności fizycznej | | | | | i | utrzymuje | na poziomie | | | zbliżonym | fizycznej i motorycznej | | | pozalekcyjnych | | i | pozaszkolnych, | |
| swojej sprawności fizycznej | | | | | | motorycznej | obniża | | się |  | w | do wyników | | z | poprzedniego | | Jest koleżeński, | zdyscyplinowany, | | sportowo – rekreacyjnych | | |  |  |
| i motorycznej. | | |  |  |  | porównaniu | do | wyników | | | z | roku/semestru | |  |  |  | przestrzega zasad BHP na zajęciach | | | Systematycznie podnosi | | | poziom swojej | |
| We | wszystkich | | | próbach | | poprzedniego | semestru lub roku | | | | | Wykazuje dobrą znajomość zasad i | | | | | wychowania fizycznego | | | sprawności fizycznej i motorycznej | | | | |
| sprawnościowych | | | |  |  | szkolnego |  |  |  |  |  | przepisów gry | |  |  |  | Uczestniczy | w | zawodach | Bierze czynny udział w organizacji | | | | |
| uzyskuje | | niższe | wyniki | | od | prowadzi | niehigieniczny | | |  | i | Opanował w stopniu dobrym: | | | | | sportowych na szczeblu szkolnym | | | imprez sportowo – rekreacyjnych w | | | | |
| poprzednich | | |  |  |  | niesportowy tryb życia | | | |  |  | - odbicia piłki sposobem górnym i | | | | | Prowadzi sportowy tryb życia | | | szkole |  |  |  |  |
| prowadzi | | niehigieniczny | | | | wykazuje braki | | w | znajomości | | | dolnym |  |  |  |  | Wykazuje się znajomością zasad i | | | Przejawia dbałość o własne ciało i | | | | |
| tryb życia. | | |  |  |  | zasad i przepisów | | gry |  |  |  | - zagrywkę sposobem dolnym i | | | | | przepisów gry |  |  | zdrowie, dba o higienę osobistą | | | | |
| wykazuje znaczące braki | | | | | w | opanował | w |  | stopniu | | | tenisową |  |  |  |  | W pełni opanował: | |  | Jest | koleżeński, | zdyscyplinowany. | | |
| znajomości | | | zasad | | i | dostatecznym: | |  |  |  |  | - rozegranie piłki na trzy odbicia | | | | | - odbicia piłki sposobem górnym i | | | Podczas zajęć przestrzega zasad BHP, | | | | |
| przepisów gry | | |  |  |  | - odbicia piłki sposobem górnym i | | | | | |  | | | | | dolnym |  |  | „fair play”, dba o bezpieczeństwo własne | | | | |
| nie | opanował | | w | stopniu | | dolnym |  |  |  |  |  |  | | | | | - zagrywkę sposobem dolnym i | | | i innych |  |  |  |  |
| dopuszczającym: | | | |  |  | - zagrywkę sposobem dolnym i | | | | | |  | | | | | tenisową |  |  | Uczestniczy w zawodach sportowych na | | | | |
| - | odbić | piłki |  | sposobem | | tenisowym |  |  |  |  |  |  | | | | | - rozegranie piłki na trzy odbicia z | | | szczeblu miasta i województwa. | | | | |
| górnym i dolnym | | | |  |  | - rozegranie piłki na trzy odbicia | | | | |  |  | | | | | próbą ataku |  |  | posiada dużą znajomość zasad i | | | | |
| - | zagrywki | |  | sposobem | |  | | | | |  |  | | | | |  |  |  | przepisów gry | |  |  |  |
| dolnym i tenisowej | | | |  |  |  | | | | |  |  | | | | |  |  |  | doskonale opanował: | | |  |  |
| - rozegrania piłki na trzy | | | | | |  | | | | |  |  | | | | |  |  |  | - odbicia piłki sposobem górnym i | | | | |
| odbicia | |  |  |  |  |  | | | | |  |  | | | | |  |  |  | dolnym |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | - zagrywkę dolną i tenisową | | | |  |
| - rozegranie piłki na trzy odbicia ze | | | | |
| skutecznym atakiem | |  |  |  |
| **UNIHOKEJ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Na ocenę dopuszczającą** | | | | | |  | **Na ocenę dostateczną uczeń** | | | | |  | **Na ocenę dobrą uczeń potrafi to** | | | | | **Na ocenę bardzo dobrą uczeń** | | | **Na ocenę celującą uczeń potrafi to co** | | | | |
| **uczeń potrafi** | | |  |  |  |  | **potrafi to co na ocenę** | | | |  |  | **co na ocenę dostateczną i ponadto** | | | | | **potrafi to co na dobrą i ponadto** | | | **na bardzo dobrą i ponadto** | | | |  |
|  | | |  |  |  |  | **dopuszczającą i ponadto** | | | |  |  |  | | | | |  | | |  | | | |  |
| Uczeń | | opuszcza | |  | zajęcia | | Uczeń | niesystematycznie | | | | | Uczeń na ogół nie opuszcza zajęć | | | | | Uczeń aktywnie | i | systematycznie | Uczeń spełnia wymagania na ocenę | | | | |
| wychowania fizycznego, | | | | | |  | uczestniczy | w |  | zajęciach | | | wychowania | |  |  | fizycznego, | uczestniczy | z | zajęciach | bardzo dobrą | |  |  |  |
| często jest nieprzygotowany | | | | | | | wychowania | fizycznego, | | | często | | systematycznie | | przygotowany jest | | | wychowania fizycznego | | | jest zawsze przygotowany do lekcji i | | | | |
| do lekcji | |  |  |  |  |  | jest nieprzygotowany do lekcji | | | | |  | do lekcji |  |  |  |  | Czynnie uczestniczy w zajęciach | | | bierze aktywny udział we wszystkich | | | | |
| Jest |  |  | niekoleżeński, | | | | Jest |  |  | niekoleżeński, | | | Jest koleżeński, na ogół przestrzega | | | | | pozalekcyjnych | i | pozaszkolnych, | lekcjach wychowania fizycznego w ciągu | | | | |
| niezdyscyplinowany, | | | | | |  | niezdyscyplinowany, | | | nie | zawsze | | zasad BHP |  |  |  |  | sportowo – rekreacyjnych | | | roku szkolnego | |  |  |  |
| narusza zasady BHP | | | | | |  | przestrzega zasad BHP | | | |  |  | Sprawność | fizyczną | | i | motoryczną | Podnosi poziom swojej sprawności | | | Czynnie | uczestniczy | | z | zajęciach |
| nie | pracuje nad | | | poziomem | | | poziom sprawności | | | fizycznej | | i | utrzymuje | na poziomie | | | zbliżonym | fizycznej i motorycznej | | | pozalekcyjnych | | i | pozaszkolnych, | |
| swojej sprawności fizycznej | | | | | | | Motorycznej obniżasię w | | | |  |  | do wyników | | z | poprzedniego | | Jest koleżeński, | zdyscyplinowany, | | sportowo – rekreacyjnych | | |  |  |
| i motorycznej. | | |  |  |  |  | porównaniu | do | wyników | | | z | roku/semestru | |  |  |  | przestrzega zasad BHP na zajęciach | | | Systematycznie podnosi | | | poziom swojej | |
| We | wszystkich | | |  | próbach | | poprzedniego | semestru lub roku | | | | | Wykazuje dobrą znajomość zasad i | | | | | wychowania fizycznego | | | sprawności fizycznej i motorycznej | | | | |
| sprawnościowych | | | |  |  |  | szkolnego |  |  |  |  |  | przepisów gry | |  |  |  | Uczestniczy | w | zawodach | Bierze czynny udział w organizacji | | | | |
| uzyskuje | | niższe | | wyniki | | od | prowadzi | niehigieniczny | | |  | i |  | |  |  |  | sportowych na szczeblu szkolnym | | | imprez sportowo – rekreacyjnych w | | | | |
| poprzednich | | |  |  |  |  | niesportowy tryb życia | | | |  |  |  | |  |  |  | Prowadzi sportowy tryb życia | | | szkole |  |  |  |  |
| prowadzi | |  | niehigieniczny | | | | wykazuje braki | | w | znajomości | | |  | |  |  |  | Wykazuje się znajomością zasad i | | | Przejawia dbałość o własne ciało i | | | | |
| tryb życia. | | |  |  |  |  | zasad i przepisów | | gry | |  |  |  | |  |  |  | przepisów gry |  |  | zdrowie, dba o higienę osobistą | | | | |
| wykazuje znaczące | | | | | braki | w |  | |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | Jest | koleżeński, | zdyscyplinowany. | | |
| znajomości | | | zasad | | | i |  | |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | Podczas zajęć przestrzega zasad BHP, | | | | |
| przepisów gry | | |  | | |  |  | |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | „fair play”, dba o bezpieczeństwo własne | | | | |
|  | | |  | | |  |  | |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | i innych |  |  |  |  |
|  | | |  | | |  |  | |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | Uczestniczy w zawodach sportowych na | | | | |
|  | | |  | | |  |  | |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | szczeblu miasta i województwa. | | | | |
|  | | |  | | |  |  | |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | posiada dużą znajomość zasad i | | | | |
|  | | |  | | |  |  | |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | przepisów gry | |  |  |  |
| **GIMNASTYKA** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Na ocenę dopuszczającą** | | | | | |  | **Na ocenę dostateczną uczeń** | | | | |  | **Na ocenę dobrą uczeń potrafi to** | | | | | **Na ocenę bardzo dobrą uczeń** | | | **Na ocenę celującą uczeń potrafi to co** | | | | |
| **uczeń potrafi** | | |  |  |  |  | **potrafi to co na ocenę** | | | |  |  | **co na ocenę dostateczną i ponadto** | | | | | **potrafi to co na dobrą i ponadto** | | | **na bardzo dobrą i ponadto** | | | |  |
|  | | |  |  |  |  | **dopuszczającą i ponadto** | | | |  |  |  | | | | |  | | |  | | | |  |
| Uczeń | | opuszcza | |  | zajęcia | | Uczeń | niesystematycznie | | | | | Uczeń na ogół nie opuszcza zajęć | | | | | Uczeń aktywnie | i | systematycznie | Uczeń spełnia wymagania na ocenę | | | | |
| wychowania fizycznego, | | | | | |  | uczestniczy | w |  | zajęciach | | | wychowania | |  |  | fizycznego, | uczestniczy | z | zajęciach | bardzo dobrą | |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| często jest nieprzygotowany | | | | | | wychowania | | | fizycznego, | | | często | | systematycznie | | | przygotowany | | | jest | wychowania fizycznego | | | |  |  | jest zawsze przygotowany do lekcji i | | | | | |
| do lekcji | | | | | | jest nieprzygotowany do lekcji | | | | | | |  | do lekcji | |  |  |  |  |  | Czynnie uczestniczy w zajęciach | | | | | | bierze aktywny udział we wszystkich | | | | | |
| Jest |  | niekoleżeński, | | | | Jest |  |  |  | niekoleżeński, | | | | Jest koleżeński, na ogół przestrzega | | | | | | | pozalekcyjnych | | | i pozaszkolnych, | | | lekcjach wychowania fizycznego w ciągu | | | | | |
| niezdyscyplinowany, | | | | | | niezdyscyplinowany, | | | | | nie | zawsze | | zasad BHP | |  |  |  |  |  | sportowo – rekreacyjnych | | | |  |  | roku szkolnego | | |  |  |  |
| narusza zasady BHP | | | | | | przestrzega zasad BHP | | | | | |  |  | Sprawność | | fizyczną | | i | motoryczną | | Podnosi poziom swojej sprawności | | | | | | Czynnie | uczestniczy | | | z | zajęciach |
| nie | pracuje | nad | poziomem | | | poziom sprawności | | | | | fizycznej | | i | utrzymuje | | na poziomie | | | zbliżonym | | fizycznej i motorycznej | | | |  |  | pozalekcyjnych | | | i | pozaszkolnych, | |
| swojej sprawności fizycznej | | | | | | motorycznej | | | obniża | |  | się | w | do | wyników | | z | poprzedniego | | | Jest | koleżeński, | | zdyscyplinowany, | | | sportowo – rekreacyjnych | | | | |  |
| i motorycznej. | | | | | | porównaniu | |  | do | wyników | | | z | roku/semestru | | |  |  |  |  | przestrzega zasad BHP na zajęciach | | | | | | Systematycznie | | | podnosi | poziom swojej | |
| We | wszystkich | |  | próbach | | poprzedniego | | | semestru lub roku | | | | | Wykazuje | | dobrą | |  | znajomość | | wychowania fizycznego | | | |  |  | sprawności fizycznej i motorycznej | | | | | |
| sprawnościowych | | | | | | szkolnego | |  |  |  |  |  |  | ćwiczeń | | gimnastycznych | | | | i | Uczestniczy | |  | w | zawodach | | Bierze czynny udział w organizacji | | | | | |
| uzyskuje niższe | | | wyniki | | od | prowadzi | |  | niehigieniczny | | | | i | sposobów asekuracji, | | | |  |  |  | sportowych na szczeblu szkolnym | | | | | | imprez sportowo – rekreacyjnych w | | | | | |
| poprzednich | | | | | | niesportowy tryb życia | | | | |  |  |  | Opanował w stopniu dobrym | | | | | |  | Prowadzi sportowy tryb życia | | | | |  | szkole |  |  |  |  |  |
| prowadzi | | niehigieniczny | | | | wykazuje | | braki | | w | znajomości | | | sposoby wykonania: | | | |  |  |  | Wykazuje się znajomością ćwiczeń | | | | | | Przejawia dbałość o własne ciało i | | | | | |
| tryb życia. | | | | | | ćwiczeń | |  | gimnastycznych | | | | i | - przewrotu w przód | | | |  |  |  | gimnastycznych | | | i | sposobów | | zdrowie, dba o higienę osobistą | | | | |  |
| wykazuje znaczące | | | | braki | w | sposobach asekuracji. | | | | |  |  |  | - przewrotu w tył | | | |  |  |  | asekuracji. | |  |  |  |  | Jest | koleżeński, | | | zdyscyplinowany. | |
| znajomości | |  |  | ćwiczeń | | Opanował | |  | w |  |  | stopniu | | - stania na rękach | | | |  |  |  | W | pełni | opanował | | sposoby | | Podczas zajęć przestrzega zasad BHP, | | | | | |
| gimnastycznych | | |  |  | i | dostatecznym | | |  |  |  | sposoby | | - przerzutu bokiem | | | |  |  |  | wykonania: | |  |  |  |  | „fair play”, dba o bezpieczeństwo własne | | | | | |
| sposobach asekuracji | | | | | | wykonania: | |  |  |  |  |  |  | - | zwisu |  | przerzutnego | | | i | W | pełni | opanował | | sposoby | | i innych |  |  |  |  |  |
| Nie | opanował | | w | stopniu | | - przewrotu w przód | | | | |  |  |  | przewrotnego na drabinkach | | | | | |  | wykonania: | |  |  |  |  | posiada | dużą | | znajomość | | ćwiczeń |
| dopuszczającym | | |  | sposoby | | - przewrotu w tył | | | |  |  |  |  | - | ćwiczeń | | równoważnych | | | na | - przewrotu w przód | | | |  |  | gimnastycznych i sposobów asekuracji. | | | | | |
| wykonania: | | | | | | - stania na rękach | | | |  |  |  |  | ławeczce gimnastycznej | | | | |  |  | - przewrotu w tył | | |  |  |  | Doskonale | |  | opanował | | sposoby |
| - przewrotu w przód | | | | | | - przerzutu bokiem | | | |  |  |  |  | - wymyku i odmyku na drążku | | | | | |  | - stania na rękach | | |  |  |  | wykonania: | |  |  |  |  |
| - przewrotu w tył | | | | | | - | zwisu |  | przerzutnego | | | | i | - układu gimnastycznego. | | | | | |  | - przerzutu bokiem | | | |  |  | - przewrotu w przód | | | |  |  |
| - stania na rękach | | | | | | przewrotnego na drabinkach | | | | | | |  | Ćwiczenia gimnastyczne wykonuje | | | | | | | - | zwisu | przerzutnego | | | i | - przewrotu w tył | | | |  |  |
| - przerzutu bokiem | | | | | | - | ćwiczeń | | równoważnych | | | | na | na ogół stosując się do zasad | | | | | |  | przewrotnego na drabinkach | | | | |  | - stania na rękach | | | |  |  |
| - | zwisu | przerzutnego | | | i | ławeczce gimnastycznej | | | | | |  |  | bezpieczeństwa | | | i |  | uzyskuje | | - | ćwiczeń | równoważnych | | | na | - przerzutu bokiem | | | |  |  |
| przewrotnego na drabinkach | | | | | | - wymyku i odmyku na drążku | | | | | | |  | zadowalające wyniki. | | | |  |  | | ławeczce gimnastycznej | | | |  |  | - zwisu przerzutnego i przewrotnego na | | | | | |
| - ćwiczeń równoważnych na | | | | | | - układu gimnastycznego. | | | | | |  |  |  | | | |  |  | | - wymyku i odmyku na drążku | | | | |  | drabinkach | |  |  |  |  |
| ławeczce gimnastycznej | | | | | | Ćwiczenia | |  |  | gimnastyczne | | | |  | | | |  |  | | - układu gimnastycznego. | | | |  |  | - ćwiczeń równoważnych na ławeczce | | | | | |
| - wymyku i odmyku na | | | | | | wykonuje | | nie zawsze | | | | stosując | |  | | | |  |  | | Ćwiczenia gimnastyczne wykonuje | | | | | | gimnastycznej | | |  |  |  |
| drążku | | | | | | zasady bezpieczeństwa i uzyskuje | | | | | | | |  | | | |  |  | | stosując | | się | do | zasad | | - wymyku i odmyku na drążku | | | | |  |
| - układu gimnastycznego. | | | | | | mało zadowalające wyniki. | | | | | | |  |  | | | |  |  | | bezpieczeństwa i uzyskuje dobre | | | | | | - układu gimnastycznego. | | | | |  |
| Ćwiczenia | | gimnastyczne | | | |  | | | | | | |  |  | | | |  |  | | wyniki. | |  |  |  |  | Ćwiczenia | | gimnastyczne | | | wykonuje |
| wykonuje nie stosując zasad | | | | | |  | | | | | | |  |  | | | |  |  | |  | |  |  |  |  | stosując się do zasad bezpieczeństwa i | | | | | |
| bezpieczeństwa i | | |  | uzyskuje | |  | | | | | | |  |  | | | |  |  | |  | |  |  |  |  | uzyskuje bardzo dobre wyniki. | | | | |  |
| bardzo słabe wyniki | | | |  | |  | | | | | | |  |  | | | |  |  | |  | |  |  |  |  |  | | | | |  |
| **Tenis stołowy** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Na ocenę dopuszczającą** | | | | | | | **Na ocenę dostateczną uczeń** | | | | | |  | **Na ocenę dobrą uczeń potrafi to** | | | | | **Na ocenę bardzo dobrą uczeń** | | | | | **Na ocenę celującą uczeń potrafi to co** | | | | | | |  |
| **uczeń potrafi** | | | | | | | **potrafi to co na ocenę** | | | |  |  |  | **co na ocenę dostateczną i ponadto** | | | | | **potrafi to co na dobrą i ponadto** | | | | | **na bardzo dobrą i ponadto** | | | | | |  |  |
| **dopuszczającą i ponadto** | | | | |  |  |  | | | | |  | | | | |  | | | | | |  |  |
| uczeń | | opuszcza | |  | zajęcia | | uczeń |  |  | niesystematycznie | | | | Uczeń na ogół nie opuszcza zajęć | | | | | Uczeń aktywnie i systematycznie | | | | | uczeń spełnia wymagania na ocenę | | | | | | |  |
| wychowania fizycznego, | | | | | |  | uczestniczy | |  | w |  | zajęciach | | wychowania | |  |  | fizycznego, | uczestniczy | | | z | zajęciach | bardzo dobrą | | |  |  |  |  |  |
| często jest nieprzygotowany | | | | | | | wychowania | | fizycznego, | | | często | | systematycznie | | przygotowany jest | | | wychowania fizycznego | | | |  | jest zawsze przygotowany do lekcji i | | | | | | |  |
| do lekcji | |  |  |  |  |  | jest nieprzygotowany do lekcji | | | | | |  | do lekcji |  |  |  |  | Czynnie | | uczestniczy w | | zajęciach | bierze aktywny udział we wszystkich | | | | | | |  |
| Jest |  |  | niekoleżeński, | | | | Jest |  |  | niekoleżeński, | | | | Jest koleżeński, na ogół przestrzega | | | | | pozalekcyjnych | | | i pozaszkolnych, | | lekcjach wychowania fizycznego w ciągu | | | | | | |  |
| niezdyscyplinowany, | | | | |  |  | niezdyscyplinowany, | | | | nie | zawsze | | zasad BHP |  |  |  |  | sportowo – rekreacyjnych | | | |  | roku szkolnego | | |  |  |  |  |  |
| narusza zasady BHP | | | | |  |  | przestrzega zasad BHP | | | |  |  |  | Sprawność | fizyczną | | i motoryczną | | Podnosi poziom swojej sprawności | | | | | Czynnie |  | uczestniczy | |  | z | zajęciach | |
| nie | pracuje | | nad | poziomem | | | poziom | sprawności | | | fizycznej | | i | utrzymuje | na poziomie | | | zbliżonym | fizycznej i motorycznej | | | |  | pozalekcyjnych | | | i |  | pozaszkolnych, | | |
| swojej sprawności fizycznej | | | | | | | motorycznej | | obniża | |  | się | w | do wyników | | z | poprzedniego | | Jest | koleżeński, | | zdyscyplinowany, | | sportowo – rekreacyjnych | | | | |  |  |  |
| i motorycznej. | | | |  |  |  | porównaniu | | do | wyników | | | z | roku/semestru | |  |  |  | przestrzega zasad BHP na zajęciach | | | | | Systematycznie | | | podnosi | | poziom | swojej | |
| We | wszystkich | | | próbach | | | poprzedniego | | semestru | | | lub roku | | Wykazuje dobrą znajomość zasad i | | | | | wychowania fizycznego | | | |  | sprawności fizycznej i motorycznej | | | | | | |  |
| sprawnościowych | | | |  |  |  | szkolnego | |  |  |  |  |  | przepisów gry 1x1 i 2x2 | | | |  | Uczestniczy | | | w | zawodach | Bierze czynny udział w organizacji | | | | | | |  |
| uzyskuje | | niższe | | wyniki | | od | prowadzi |  | niehigieniczny | | | | i | Opanował | w | stopniu | | dobrym | sportowych na szczeblu szkolnym | | | | | imprez sportowo – rekreacyjnych w | | | | | | |  |
| poprzednich | | |  |  |  |  | niesportowy tryb życia | | | |  |  |  | sposób wykonania: | | |  |  | Prowadzi sportowy tryb życia | | | | | szkole |  |  |  |  |  |  |  |
| prowadzi | |  | niehigieniczny | | | | wykazuje | braki | | w | znajomości | | | - trzymania rakietki | | |  |  | Wykazuje się znajomością zasad i | | | | | Przejawia dbałość o własne ciało i | | | | | | |  |
| tryb życia. | | |  |  |  |  | zasad i przepisów | | | gry 1x1 i 2x2, | | | | - odbicia piłki bekhendem | | | |  | przepisów gry 1x1 i 2x2. | | | |  | zdrowie, dba o higienę osobistą | | | | | |  |  |
| wykazuje znaczące braki | | | | | | w | Opanował | |  | w |  | stopniu | | - odbicia piłki forhendem | | | |  | W | pełni opanował | | | sposób | Jest | koleżeński, | | | zdyscyplinowany. | | | |
| znajomości | | | zasad | |  | i | dostatecznym sposób wykonania: | | | | | | | - serwisu |  |  |  |  | wykonania: | | |  |  | Podczas zajęć przestrzega zasad BHP, | | | | | | |  |
| przepisów gry 1x1 i 2x2. | | | | | |  | - trzymania rakietki | | | |  |  |  | - odbioru piłki po serwisie | | | | | - trzymania rakietki | | | |  | „fair play”, dba o bezpieczeństwo własne | | | | | | |  |
| Nie | opanował | | | w | stopniu | | - odbicia piłki bekhendem | | | | |  |  | Ćwiczenia wykonuje na ogół z | | | | | - odbicia piłki bekhendem | | | |  | i innych |  |  |  |  |  |  |  |
| dopuszczającym | | | | sposobu | | | - odbicia piłki forhendem | | | | |  |  | zastosowaniem | |  | prawidłowej | | - odbicia piłki forhendem | | | |  | Uczestniczy w zawodach sportowych na | | | | | | |  |
| wykonania: | | |  |  |  |  | - serwisu |  |  |  |  |  |  | techniki odbicia piłki, | | |  | uzyskując | - serwisu | |  |  |  | szczeblu miasta i województwa. | | | | | |  |  |
| - trzymania rakietki | | | | |  |  | - odbioru piłki po serwisie | | | | |  |  | zadowalające wyniki | | |  |  | - odbioru piłki po serwisie | | | |  | posiada dużą znajomość zasad i | | | | | | |  |
| - odbicia piłki bekhendem | | | | | |  | Ćwiczenia | | wykonuje | | z | próbą | |  | | |  |  | Ćwiczenia | | | wykonuje | z | przepisów gry 1x1 i 2x2. | | | | |  |  |  |
| - odbicia piłki forhendem | | | | | |  | zastosowania | |  |  | prawidłowej | | |  | | |  |  | zastosowaniem | | | prawidłowej | | Doskonale opanował | | | | sposób wykonania: | | | |
| - serwisu | |  |  |  |  |  | techniki | odbicia | | piłki, | uzyskując | | |  | | |  |  | techniki | | odbicia | piłki, | uzyskując | - trzymania rakietki | | | |  |  |  |  |
| - odbioru piłki po serwisie | | | | | |  | mało zadowalające wyniki | | | | | |  |  | | |  |  | dobre wyniki. | | |  |  | - odbicia piłki bekhendem | | | | |  |  |  |
| Ćwiczenia | | | wykonuje | |  | nie |  | | | | | |  |  | | |  |  |  | | |  |  | - odbicia piłki forhendem | | | | |  |  |  |
| stosując | |  | prawidłowej | | | |  | | | | | |  |  | | |  |  |  | | |  |  | - serwisu | |  |  |  |  |  |  |
| techniki | | odbicia | | piłki | | i |  | | | | | |  |  | | |  |  |  | | |  |  | - odbioru piłki po serwisie | | | | | |  |  |
| uzyskując | |  | bardzo słabe | | | |  | | | | | |  |  | | |  |  |  | | |  |  | Ćwiczenia wykonuje z | | | |  | zastosowaniem | | |
| wyniki | |  |  | | | |  | | | | | |  |  | | |  |  |  | | |  |  | prawidłowej techniki | | | |  | odbicia | piłki, | |
|  | |  |  | | | |  | | | | | |  |  | | |  |  |  | | |  |  | uzyskując | | bardzo dobre | | | wyniki | . | |
| **Taniec** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Na ocenę dopuszczającą uczeń potrafi** | **Na ocenę dostateczną uczeń potrafi to co na ocenę**  **dopuszczającą i ponadto** | **Na ocenę dobrą uczeń potrafi to co na ocenę dostateczną i ponadto** | **Na ocenę bardzo dobrą uczeń potrafi to co na dobrą i ponadto** | **Na ocenę celującą uczeń potrafi to co na bardzo dobrą i ponadto** |
| Uczeń opuszcza zajęcia  wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji  Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany,  narusza zasady BHP  nie pracuje nad poziomem swojej sprawności fizycznej  i motorycznej.  We wszystkich próbach sprawnościowych  uzyskuje niższe wyniki od poprzednich  prowadzi niehigieniczny tryb życia.  wykazuje znaczące braki w znajomości kroków tanecznych  Nie opanował w stopniu dopuszczającym sposobu wykonania:   * układu rytmiczno - tanecznego przy muzyce * układu ćwiczeń - aerobiku * ćwiczeń relaksacyjnych * układu tanecznego w grupie   Ćwiczenia wykonuje bez poczucia rytmu muzyki i uzyskuje bardzo słabe  wyniki. | Uczeń niesystematycznie  uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji  Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, nie zawsze przestrzega zasad BHP  poziom sprawności fizycznej i motorycznej obniża się w porównaniu do wyników z poprzedniego semestru lub roku szkolnego  prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia  wykazuje braki w znajomości kroków tanecznych  Opanował w stopniu  dostatecznym sposoby wykonania:   * układu rytmiczno - tanecznego przy muzyce * układu ćwiczeń - aerobiku * ćwiczeń relaksacyjnych * układu tanecznego w grupie   Ćwiczenia wykonuje nie zawsze w rytmie muzyki i uzyskuje mało zadowalające wyniki. | Uczeń na ogół nie opuszcza zajęć  wychowania fizycznego, systematycznie przygotowany jest do lekcji  Jest koleżeński, na ogół przestrzega zasad BHP  Sprawność fizyczną i motoryczną utrzymuje na poziomie zbliżonym do wyników z poprzedniego roku/semestru  Wykazuje dobrą znajomość kroków tanecznych.  Opanował w stopniu dobrym sposoby wykonania:   * układu rytmiczno - tanecznego przy muzyce * układu ćwiczeń - aerobiku * ćwiczeń relaksacyjnych * układu tanecznego w grupie Ćwiczenia wykonuje na ogół w   rytmie muzyki i uzyskuje zadowalające wyniki. | Uczeń aktywnie i systematycznie  uczestniczy z zajęciach wychowania fizycznego  Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo – rekreacyjnych  Podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej  Jest koleżeński, zdyscyplinowany, przestrzega zasad BHP na zajęciach wychowania fizycznego  Uczestniczy w zawodach sportowych na szczeblu szkolnym Prowadzi sportowy tryb życia Wykazuje się znajomością kroków tanecznych.  W pełni opanował sposoby wykonania:  W pełni opanował sposoby wykonania:   * układu rytmiczno - tanecznego przy muzyce * układu ćwiczeń - aerobiku * ćwiczeń relaksacyjnych * układu tanecznego w grupie   Ćwiczenia wykonuje w rytmie muzyki i uzyskuje dobre wyniki. | Uczeń spełnia wymagania na ocenę  bardzo dobrą  jest zawsze przygotowany do lekcji i bierze aktywny udział we wszystkich lekcjach wychowania fizycznego w ciągu roku szkolnego  Czynnie uczestniczy z zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo – rekreacyjnych  Systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej  Bierze czynny udział w organizacji imprez sportowo – rekreacyjnych w szkole  Przejawia dbałość o własne ciało i zdrowie, dba o higienę osobistą  Jest koleżeński, zdyscyplinowany. Podczas zajęć przestrzega zasad BHP,  „fair play”, dba o bezpieczeństwo własne i innych  Posiada dużą znajomość kroków tanecznych.  Doskonale opanował sposoby wykonania:   * układu rytmiczno - tanecznego przy muzyce * układu ćwiczeń - aerobiku * ćwiczeń relaksacyjnych * układu tanecznego w grupie   Ćwiczenia wykonuje w rytmie muzyki i uzyskuje bardzo dobre wyniki. |