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 zajęciawychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcjiJest niekoleżeński, niezdyscyplinowany,narusza zasady BHPnie pracuje nad poziomem swojej sprawności fizyczneji motorycznej.We wszystkich próbach sprawnościowychuzyskuje niższe wyniki od poprzednichprowadzi niehigieniczny tryb życia.wykazuje znaczące braki w znajomości zasad i przepisów konkurencji lekkoatletycznychnie opanował w stopniu dopuszczającym sposoby wykonania:* rzutu oszczepem
* pchnięcia kulą
 | Uczeń niesystematycznieuczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcjiJest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, nie zawsze przestrzega zasad BHPpoziom sprawności fizycznej i motorycznej obniża się w porównaniu do wyników z poprzedniego semestru lub roku szkolnegoprowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życiawykazuje braki w znajomości zasad i przepisów konkurencji lekkoatletycznychopanował w stopniu dostatecznym sposoby wykonania:* rzutu oszczepem
* pchnięcia kulą
* rzutu dyskiem
* skoku w dal
* skoku wzwyż
* startu niskiego
 | Uczeń na ogół nie opuszcza zajęćwychowania fizycznego, systematycznie przygotowany jest do lekcjiJest koleżeński, na ogół przestrzega zasad BHPSprawność fizyczną i motoryczną utrzymuje na poziomie zbliżonym do wyników z poprzedniego roku/semestruWykazuje dobrą znajomość zasad i przepisów konkurencji lekkoatletycznychOpanował 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 systematycznieuczestniczy z zajęciach wychowania fizycznegoCzynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo – rekreacyjnychPodnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznejJest koleżeński, zdyscyplinowany, przestrzega zasad BHP na zajęciach wychowania fizycznegoUczestniczy w zawodach sportowych na szczeblu szkolnym Prowadzi sportowy tryb życia Wykazuje się znajomością zasad i przepisów konkurencji lekkoatletycznychW Pełni opanował sposoby wykonania:* rzutu oszczepem
* pchnięcia kulą
* rzutu dyskiem
* skoku w dal
* skoku wzwyż
* startu niskiego
 | Uczeń spełnia wymagania na ocenębardzo dobrąjest zawsze przygotowany do lekcji i bierze aktywny udział we wszystkich lekcjach wychowania fizycznego w ciągu roku szkolnegoCzynnie uczestniczy z zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo – rekreacyjnychSystematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznejBierze czynny udział w organizacji imprez sportowo – rekreacyjnych w szkolePrzejawia dbałość o własne ciało i zdrowie, dba o higienę osobistąJest koleżeński, zdyscyplinowany. Podczas zajęć przestrzega zasad BHP,„fair play”, dba o bezpieczeństwo własne i innychUczestniczy w zawodach sportowych na szczeblu miasta i województwa.posiada dużą znajomość konkurencji lekkoatletycznychdoskonale 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 bardzosłabe 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, średniegoi 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 zajęciawychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcjiJest niekoleżeński, niezdyscyplinowany,narusza zasady BHPnie pracuje nad poziomem swojej sprawności fizyczneji motorycznej.We wszystkich próbach sprawnościowychuzyskuje niższe wyniki od poprzednichprowadzi niehigieniczny tryb życia.wykazuje znaczące braki w znajomości zasad i przepisów grynie opanował w stopniudopuszczającym: | Uczeń niesystematycznieuczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcjiJest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, nie zawsze przestrzega zasad BHPpoziom sprawności fizycznej i motorycznej obniża się w porównaniu do wyników z poprzedniego semestru lub roku szkolnegoprowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życiawykazuje braki w znajomości zasad i przepisów gryopanował w stopniu dostatecznym:* kozłowanie piłki
* podania i chwyt piłki
* rzuty do kosza
 | Uczeń na ogół nie opuszcza zajęćwychowania fizycznego, systematycznie przygotowany jest do lekcjiJest koleżeński, na ogół przestrzega zasad BHPSprawność fizyczną i motoryczną utrzymuje na poziomie zbliżonym do wyników z poprzedniego roku/semestruWykazuje dobrą znajomość zasad i przepisów gryOpanował w stopniu dobrym:* kozłowanie piłki
* podania i chwyt piłki
* rzuty do kosza
 | Uczeń aktywnie i systematycznieuczestniczy z zajęciach wychowania fizycznegoCzynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo – rekreacyjnychPodnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznejJest koleżeński, zdyscyplinowany, przestrzega zasad BHP na zajęciach wychowania fizycznegoUczestniczy w zawodach sportowych na szczeblu szkolnym Prowadzi sportowy tryb życia Wykazuje się znajomością zasad i przepisów gryW pełni opanował:* kozłowanie piłki
* podania i chwyt piłki
* rzuty do kosza
 | Uczeń spełnia wymagania na ocenębardzo dobrąjest zawsze przygotowany do lekcji i bierze aktywny udział we wszystkichlekcjach wychowania fizycznego w ciągu roku szkolnegoCzynnie uczestniczy z zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo – rekreacyjnychSystematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznejBierze czynny udział w organizacji imprez sportowo – rekreacyjnych w szkolePrzejawia dbałość o własne ciało i zdrowie, dba o higienę osobistąJest koleżeński, zdyscyplinowany. Podczas zajęć przestrzega zasad BHP,„fair play”, dba o bezpieczeństwo własne i innychUczestniczy 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. lubUczeń ma opanowane umiejętności z poziomu wymagań koniecznego ipodstawowego 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 zajęciawychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcjiJest niekoleżeński, niezdyscyplinowany,narusza zasady BHPnie pracuje nad poziomem swojej sprawności fizyczneji motorycznej.We wszystkich próbach sprawnościowychuzyskuje niższe wyniki od poprzednichprowadzi niehigieniczny tryb życia.wykazuje znaczące braki w znajomości zasad i przepisów grynie opanował w stopniu dopuszczającym:- kozłowania piłki | Uczeń niesystematycznieuczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcjiJest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, nie zawsze przestrzega zasad BHPpoziom sprawności fizycznej i motorycznej obniża się w porównaniu do wyników z poprzedniego semestru lub roku szkolnegoprowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życiawykazuje braki w znajomości zasad i przepisów gryopanował w stopniu dostatecznym:* kozłowanie piłki
* podania i chwyt piłki
* rzuty do bramki
 | Uczeń na ogół nie opuszcza zajęćwychowania fizycznego, systematycznie przygotowany jest do lekcjiJest koleżeński, na ogół przestrzega zasad BHPSprawność fizyczną i motoryczną utrzymuje na poziomie zbliżonym do wyników z poprzedniego roku/semestruWykazuje dobrą znajomość zasad i przepisów gryOpanował w stopniu dobrym:* kozłowanie piłki
* podania i chwyt piłki
* rzuty do bramki
 | Uczeń aktywnie i systematycznieuczestniczy z zajęciach wychowania fizycznegoCzynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo – rekreacyjnychPodnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznejJest koleżeński, zdyscyplinowany, przestrzega zasad BHP na zajęciach wychowania fizycznegoUczestniczy w zawodach sportowych na szczeblu szkolnym Prowadzi sportowy tryb życia Wykazuje się znajomością zasad i przepisów gryW pełni opanował:* kozłowanie piłki
* podania i chwyt piłki
* rzuty do bramki
 | Uczeń spełnia wymagania na ocenębardzo dobrąjest zawsze przygotowany do lekcji i bierze aktywny udział we wszystkichlekcjach wychowania fizycznego w ciągu roku szkolnegoCzynnie Uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo – rekreacyjnychSystematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznejBierze czynny udział w organizacji imprez sportowo – rekreacyjnych w szkolePrzejawia dbałość o własne ciało i zdrowie, dba o higienę osobistąJest koleżeński, zdyscyplinowany. Podczas zajęć przestrzega zasad BHP,„fair play”, dba o bezpieczeństwo własne i innychUczestniczy w zawodach sportowych naszczeblu 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 zajęciawychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcjiJest niekoleżeński, niezdyscyplinowany,narusza zasady BHPnie pracuje nad poziomem swojej sprawności fizyczneji motorycznej.We wszystkich próbach sprawnościowychuzyskuje niższe wyniki od poprzednichprowadzi niehigieniczny tryb życia.wykazuje znaczące braki w znajomości kroków tanecznychNie 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 słabewyniki. | Uczeń niesystematycznieuczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcjiJest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, nie zawsze przestrzega zasad BHPpoziom sprawności fizycznej i motorycznej obniża się w porównaniu do wyników z poprzedniego semestru lub roku szkolnegoprowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życiawykazuje braki w znajomości kroków tanecznychOpanował w stopniudostatecznym 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 zajęćwychowania fizycznego, systematycznie przygotowany jest do lekcjiJest koleżeński, na ogół przestrzega zasad BHPSprawność fizyczną i motoryczną utrzymuje na poziomie zbliżonym do wyników z poprzedniego roku/semestruWykazuje 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 systematycznieuczestniczy z zajęciach wychowania fizycznegoCzynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo – rekreacyjnychPodnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznejJest koleżeński, zdyscyplinowany, przestrzega zasad BHP na zajęciach wychowania fizycznegoUczestniczy 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 ocenębardzo dobrąjest zawsze przygotowany do lekcji i bierze aktywny udział we wszystkich lekcjach wychowania fizycznego w ciągu roku szkolnegoCzynnie uczestniczy z zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo – rekreacyjnychSystematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznejBierze czynny udział w organizacji imprez sportowo – rekreacyjnych w szkolePrzejawia dbałość o własne ciało i zdrowie, dba o higienę osobistąJest koleżeński, zdyscyplinowany. Podczas zajęć przestrzega zasad BHP,„fair play”, dba o bezpieczeństwo własne i innychPosiada 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. |