

## **WYMAGANIA EDUKACYJNE**

### **wychowanie fizyczne**

#### **I. Sprawdzanie osiągnięć edukacyjnych**

1. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego przede wszystkim należy brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

2. Ocenianiu podlegają:

- sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków
- zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć
- stosunek do partnera i przeciwnika
- stosunek do własnego ciała
- aktywność fizyczna
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości, przewidzianych dla poszczególnych klas, zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami
- poprawa osiąganych wyników w sportach wymiennych, dokładność wykonywania zadania i poziom zdobytej wiedzy.

3. Ocenianie jest:

- \* rzetelne - oparte na godnych zaufania, stałych wynikach,
- \* trafne - dostarczające informacji w ściśle określonym zakresie,
- \* obiektywne - te same kryteria oceny dla wszystkich uczniów, z uwzględnieniem indywidualnych predyspozycji i możliwości,
- \* jawne - rodzice i uczniowie mają prawo do bieżącej informacji o uzyskanych ocenach i do ich uzasadnienia.

4. Oceny wystawiane są w skali sześciostopniowej:

- celujący
- bardzo dobry
- dobry
- dostateczny
- dopuszczający
- niedostateczny

Dopuszcza się stosowanie „+” i „-”. Nie stosuje się ocen 1- oraz 6+.

5. Ocenę celującą może otrzymać uczeń, który wykona poprawnie zadania obowiązkowe i zadania dodatkowe (również poprawnie), reprezentuje szkołę na zawodach sportowych, wykazuje się umiejętnościami i wiadomościami wykraczającymi poza program nauczania w danej klasie.

6. Za trzykrotny (nieusprawiedliwiony) brak stroju sportowego uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną.

## **II. Kryteria zaliczenia materiału z wychowania fizycznego**

1. W ciągu semestru uczeń musi zdobyć przynajmniej pięć ocen z różnych form aktywności dydaktycznej.
2. Ocen niedostateczne mogą być poprawione przez ucznia w ciągu dwóch tygodni od ich otrzymania.
3. Jeżeli uczeń z powodu nieobecności nie przystąpił do zaliczenia zadania, zobowiązany jest zrobić to w terminie dwutygodniowym od powrotu do szkoły po chorobie, lub w innym terminie ustalonym przez nauczyciela.

## **III. Warunki i tryb uzyskania oceny wyższej od przewidywanej**

1. Uczeń (jego rodzice lub prawni opiekunowie) mają prawo odwołać się od oceny śródrocznej (rocznej) wystawionej przez nauczyciela i ubiegać się o wyższą ocenę, zgodnie z WZO.

## **IV. Egzaminy poprawkowe z wychowania fizycznego**

1. W przypadku otrzymania rocznej oceny niedostatecznej z przedmiotu, uczeń (rodzic/opiekun prawny) może złożyć do Dyrektora Szkoły wniosek o egzamin poprawkowy, zgodnie z WZO. Materiał na egzaminie obejmuje zakres II semestru, jeśli na koniec I uczeń otrzymał ocenę co najmniej dopuszczającą. Jeśli natomiast nie zaliczył pozytywnie obu semestrów (ocena niedostateczna) zadania egzaminacyjne w formie zajęć praktycznych, dotyczyć będą materiału z całego roku szkolnego.

## **V. Sposób informowania ucznia i rodzica (opiekuna prawnego) o wymaganiach, kryteriach oceniania oraz osiągnięciach edukacyjnych**

1. Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów, rodziców (prawnych opiekunów) z wymaganiami edukacyjnymi, kryteriami oceniania, sposobami sprawdzania osiągnięć edukacyjnych oraz informuje o warunkach i trybie uzyskania wyższej niż przewidywana śródrocznej (rocznej) ocenie klasyfikacyjnej oraz egzaminach poprawkowych.
2. Fakt zapoznania się uczniów z Przedmiotowymi Zasadami Oceniania z wychowania fizycznego jest odnotowany zapisem w dzienniku lekcyjnym.
3. Uczniowie, ich rodzice (prawni opiekunowie) informowani są, że Przedmiotowe Zasady Oceniania oraz wymagania programowe z wychowania fizycznego znajdują się na stronie internetowej szkoły oraz w bibliotece szkolnej i na życzenie są udostępniane każdemu uczniowi i jego rodzicom (prawnym opiekunom).
4. Uczniowie i rodzice (prawni opiekunowie), po wcześniejszym umówieniu się z nauczycielem, mają prawo do dodatkowego uzasadnienia poszczególnych ocen.
5. Uczniowie powiadamiani są o osiągnięciach edukacyjnych ustnie na lekcji oraz wpisem do dziennika elektronicznego, natomiast rodzice (prawni opiekunowie) dodatkowo podczas spotkań doraźnych, rozmów telefonicznych i w trakcie wywiadówek (informacja ustna, druki z ocenami).

## VI. Zwolnienia z ćwiczeń

1. Uczniowie, którzy ze względu na stan zdrowia nie mogą w pełni brać udziału w zajęciach wychowania fizycznego, zobowiązani są do przedstawienia odpowiedniego zaświadczenia lekarskiego (lub pisemnej prośby rodziców) nauczycielowi prowadzącemu.
2. W przypadku całkowitego zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego w danym roku szkolnym, należy złożyć do dyrektora szkoły odpowiednie zaświadczenie lekarskie.

## VII. Szczegółowe kryteria oceny z wychowania fizycznego

### a) obszar 1: Postawa ucznia na zajęciach.

| Skala ocen                                  | Szczegółowe kryteria oceny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:      | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach.</li><li>2. Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy).</li><li>3. Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadanie.</li><li>4. Powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie.</li><li>5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia – ewentualne nieobecności ma usprawiedliwione.</li><li>6. Przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu.</li><li>7. Chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.</li><li>8. Jest zaangażowany w działalność sportową szkoły.</li><li>9. Chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.</li><li>10. Chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych.</li></ol> |
| Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:  | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany.</li><li>2. Jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze).</li><li>3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania.</li><li>4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia – zdarzają się nieobecności nieusprawiedliwione.</li><li>5. Przestrzega zasad fair play na boisku.</li><li>6. Dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.</li><li>7. Pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.</li></ol>                                                                                                                                                                                              |
| Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:         | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach.</li><li>2. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się pięciokrotny brak stroju w semestrze).</li><li>3. Dość często jest nieobecny na zajęciach.</li><li>4. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych.</li><li>5. W zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie.</li><li>6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.</li></ol>                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:   | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach.</li><li>2. Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć.</li><li>3. Często jest nieobecny na zajęciach.</li><li>4. Powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale.</li><li>5. Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych.</li><li>6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego.</li></ol>                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który: | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności.</li><li>2. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć.</li><li>3. Bardzo często opuszcza zajęcia.</li></ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                              | 4. Powierzone mu zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.                                                                                                                                         |
| Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który: | 1. Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać <b>żadnych</b> powierzonych mu zadań.<br>2. Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu.<br>3. Do zajęć nigdy nie jest przygotowany.<br>4. Samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia. |

**b) obszar 2: Zachowanie ucznia na zajęciach.**

| Skala ocen                                 | Szczegółowe kryteria oceny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:     | 1. Prezentuje postawę godną naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, cechuje go wysoka kultura osobista.<br>2. Nigdy nie używa wulgaryzmów.<br>3. Nigdy nie stosuje przemocy wobec innych.<br>4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.<br>5. Zawsze przestrzega ustalonych reguł i zasad postępowania.<br>6. Doskonale potrafi współpracować na boisku i poza nim.<br>7. Potrafi dokonać samooceny własnego zachowania.<br>8. Jest odpowiedzialny za zdrowie własne i innych: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie zażywa narkotyków i środków psychoaktywnych oraz stosuje zasady bezpieczeństwa.<br>9. Właściwie pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica.<br>10. Właściwie i z szacunkiem odnosi się do nauczyciela. |
| Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który: | 1. Jest koleżeński i kulturalny wobec innych.<br>2. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki brzydkiego wyrażania się.<br>3. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia siły wobec innych.<br>4. Stara się przestrzegać ustalonych reguł i zasad postępowania.<br>5. Unika zachowań zagrażających zdrowiu własnemu i innych.<br>6. Przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach.<br>7. Współpracuje w zespole.<br>8. Dokonuje próby samooceny własnego zachowania.<br>9. Stara się właściwie pełnić rolę zawodnika, sędziego i kibica.<br>10. Właściwie odnosi się do nauczyciela.                                                                                                                                                      |
| Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:        | 1. Swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń.<br>2. Stara się być koleżeński wobec innych.<br>3. Czasami zdarzają się przypadki użycia wulgaryzmów.<br>4. Czasami zdarzają się przypadki użycia siły wobec innych.<br>5. Stara się przestrzegać ustalonych reguł i zasad zachowania oraz zasad bezpieczeństwa.<br>6. Zdarzają się przypadki niewłaściwych zachowań zagrażających zdrowiu własnemu i innych.<br>7. Nie zawsze potrafi współpracować w zespole.<br>8. Nie dokonuje próby samooceny własnego zachowania.<br>9. Nie zawsze właściwie pełni rolę zawodnika, sędziego czy kibica.<br>10. Czasami odnosi się niewłaściwie do nauczyciela.                                                                             |
| Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:  | 1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego – wobec innych jest niekulturalny i niekoleżeński.<br>2. Często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                              | 3. Często używa siły wobec innych, zdarzają się przypadki agresji.<br>4. Nie potrafi współpracować w zespole.<br>5. Nie przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach.<br>6. Stwarza zagrożenie dla własnego zdrowia poprzez niewłaściwe i niezdrowe zachowania i postawy.<br>7. Nie potrafi zachować się jako zawodnik, sędzia i kibic.<br>8. Często odnosi się niewłaściwie do nauczyciela.                         |
| Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:  | 1. Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego – jest bardzo niekulturalny i wrogo nastawiony wobec innych.<br>2. Bardzo często używa brzydkich wyrażeń i wulgaryzmów wobec innych uczniów.<br>3. Jest agresywny wobec innych.<br>4. Stwarza poważne zagrożenie dla bezpieczeństwa innych.<br>5. Nie przestrzega zasad zdrowego stylu życia.<br>6. Jest niekulturalny i arogancki wobec nauczyciela. |
| Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który: | 1. Systematycznie łamie zasady współżycia z innymi – jest skrajnie niekulturalny, bardzo często wrogo nastawiony do innych, nagminnie stosuje przemoc wobec innych.<br>2. Używa bardzo wulgarного języka.<br>3. Stanowi zagrożenie dla innych uczniów.<br>4. Do nauczyciela odnosi się skrajnie niewłaściwie i bardzo arogancko.<br>5. Z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach.                               |

**c) obszar 3: Poziom umiejętności ruchowych.**

| <b>Skala ocen</b>                          | <b>Szczegółowe kryteria oceny</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:     | 1. Wkłada duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i użytecznych.<br>2. Potrafi prawidłowo opisać własną postawę ciała.<br>3. Stosuje prawidłową technikę w grze podczas: kozłowania piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzutu piłki do kosza, rzutu i strzału piłki do bramki, odbicia piłki sposobem górnym.<br>4. Stosuje prawidłową technikę podczas gry: w tenisa stołowego, unihokeja, kometkę i inne gry rekreacyjne.<br>5. Wykonuje bezbłędnie przewrót w przód z marszu i przewrót w tył.<br>6. Wykonuje własny układ gimnastyczny.<br>7. Inicjuje i organizuje dowolną zabawę lub grę ruchową.<br>8. Dobiera odpowiedni strój i obuwie do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć i pogody.<br>9. Potrafi dobrać kilka ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.<br>10. Potrafi dobrać po trzy ćwiczenia ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała. |
| Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który: | 1. Stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i użytecznych.<br>2. Opisuje ogólnie własną postawę ciała.<br>3. Stosuje w grze w miarę poprawnie: kozłowanie i prowadzenie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                              | <p>piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzuty piłki do kosza, rzuty i strzały piłki do bramki, odbicia piłki sposobem górnym.</p> <p>4. Stosuje w miarę poprawną technikę gry w tenisa stołowego, unihokeja i kometkę.</p> <p>5. Potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową.</p> <p>6. Z drobnymi błędami wykonuje przewrót w przód i w tył.</p> <p>7. Potrafi dobrać odpowiedni strój sportowy do panującej pogody.</p> <p>8. Potrafi dobrać po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiającym utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.</p> |
| Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:          | <p>1. Nie wykazuje specjalnego zaangażowania w opanowanie nowych umiejętności ruchowych.</p> <p>2. Z pomocą nauczyciela omawia własną postawę ciała.</p> <p>3. Stosuje w grze tylko niektóre elementy techniki.</p> <p>4. W miarę swoich możliwości uczestniczy w niektórych grach rekreacyjnych.</p> <p>5. Potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową.</p> <p>6. Podejmuje próby wykonania przewrotu w przód i w tył.</p> <p>7. W miarę prawidłowo dobiera strój do panującej pogody.</p>                                                                                                                       |
| Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:    | <p>1. Nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych.</p> <p>2. Nie potrafi opisać własnej postawy ciała.</p> <p>3. Nie potrafi lub nie chce zastosować prawidłowej techniki gry w grach sportowych lub rekreacyjnych.</p> <p>4. Nie potrafi zorganizować dowolnej zabawy lub gry.</p> <p>5. Nie podejmuje próby wykonania przewrotu w przód i w tył.</p> <p>6. Nie potrafi dobrać odpowiedniego stroju do panującej pogody.</p>                                                                                                                                                                          |
| Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:  | <p>1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych i rekreacyjnych.</p> <p>2. W czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę.</p> <p>3. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który: | <p>1. <b>Nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach.</b></p> <p>2. Nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu <b>żadnych</b> umiejętności ruchowych.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

**d) obszar 4: Wiadomości z zakresu edukacji fizycznej.**

| Skala ocen                             | Szczegółowe kryteria oceny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który: | <p>1. Wyjaśnia zależność pomiędzy aktywnością fizyczną a zdrowiem.</p> <p>2. Wymienia i omawia zasady zdrowego stylu życia.</p> <p>3. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</p> <p>4. Wyjaśnia, dlaczego należy chronić organizm przed nadmiernym nasłonecznieniem i wyziębieniem.</p> <p>5. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach.</p> <p>6. Wymienia zasady czystej gry w sporcie i w życiu oraz wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie</p> |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            | <p>rywalizacji sportowej.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Opisuje prawidłową postawę ciała.</li> <li>Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.</li> <li>Interpretuje wynik pomiaru tętna przed i po wysiłku.</li> <li>Omawia znaczenie prawidłowego podnośzenia ciężarów.</li> <li>Zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych.</li> <li>Wymienia nazwiska wybitnych polskich sportowców.</li> <li>Zna podstawowe zasady poruszania się po drodze.</li> <li>Omawia prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego.</li> <li>Zna zasady zachowania się na balu, zabawie tanecznej, dyskotecie.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który: | <ol style="list-style-type: none"> <li>Wymienia podstawowe zasady aktywnego wypoczynku.</li> <li>Wymienia zasady bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych oraz zasady zachowania się nad wodą i w górach.</li> <li>Wymienia podstawowe cechy prawidłowej postawy.</li> <li>Zna podstawową zasadę podnoszenia ciężarów.</li> <li>Zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych.</li> <li>Zna podstawowe zasady poruszania się po drodze.</li> <li>Omawia postępowanie w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</li> <li>Wymienia podstawowe zasady hartowania organizmu.</li> <li>Zna podstawowe zasady zachowania się zawodnika i kibica.</li> <li>Wie, jak zachować się na zabawie tanecznej i dyskotecie.</li> <li>Podaje niektóre nazwiska znanych polskich sportowców.</li> <li>Wie, jak udzielić poszkodowanemu pomocy.</li> <li>Wie, jak ochronić się przed nadmiernym nasłonecznieniem.</li> </ol> |
| Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:        | <ol style="list-style-type: none"> <li>Ma pewne kłopoty z wymienieniem podstawowych zasad zdrowego stylu życia.</li> <li>Wie, jak zachować się w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia.</li> <li>Wymienia niektóre zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz wie, jak zachować się nad wodą i w górach.</li> <li>Wymienia co najmniej dwie wady postawy.</li> <li>Zna pobieżnie przepisy gier rekreacyjnych i sportowych.</li> <li>Zna podstawowe przepisy poruszania się po drodze.</li> <li>Wie, w jaki sposób powinno się podnosić ciężary.</li> <li>Rozumie rolę aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka.</li> <li>Zna podstawowe zasady ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem.</li> <li>Zna ogólne zasady zachowania się w roli zawodnika i kibica.</li> </ol>                                                                                                                                |
| Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:  | <ol style="list-style-type: none"> <li>Wymienia tylko niektóre zasady zdrowego stylu życia.</li> <li>Nie rozumie zależności pomiędzy aktywnością fizyczną a zdrowiem.</li> <li>Nie potrafi wymienić podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych.</li> <li>Nie zna sposobów postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</li> <li>Nie wie, jak chronić organizm przed nadmiernym nasłonecznieniem.</li> <li>Nie potrafi podać przykładu wady postawy ciała.</li> <li>Bardzo słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych.</li> <li>Bardzo słabo zna podstawowe przepisy poruszania się po</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                              | <p>drodze.</p> <p>9. Nie potrafi wymienić zasad i metod hartowania.</p> <p>10. Nie potrafi wymienić zasad zachowania się w roli zawodnika i kibica.</p>                                                                                                                          |
| Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:  | <p>1. Nie potrafi wymienić zasad zdrowego stylu życia.</p> <p>2. Nie odpowiada na zadawane mu pytania lub odpowiada jednym słowem.</p> <p>3. Nie zna podstawowych przepisów gier oraz przepisów ruchu drogowego.</p> <p>4. Nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości.</p>  |
| Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który: | <p>1. <b>Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadanych mu pytań.</b></p> <p>2. Nie chce przyswoić <b>żadnych</b> wiadomości dotyczących wychowania fizycznego i zdrowia.</p> <p>3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.</p> |

Beata Kocoń  
Andrzej Struski