

ZAJĘCIA EDUKACYJNE: WYCHOWANIE FIZYCZNE

NAUCZYCIELE PROWADZĄCY: RAJMUND RASZYK, MAŁGORZATA SZCZEŚNIEWSKA – GAWŁAS, RYSZARD GIERULA

I. Informacje ogólne

1. Ocenianiu podlegają osiągnięcia edukacyjne ucznia, tj. poziom i postępy w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań określonych w podstawie programowej oraz wymagań edukacyjnych wynikających z realizowanych w szkole programów nauczania.
2. Wymagania edukacyjne dostosowuje się do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia. Dostosowanie wymagań określone jest w Indywidualnych Programach Edukacyjno-Terapeutycznych lub w arkuszach dostosowania wymagań edukacyjnych przygotowanych na podstawie opinii poradni psychologiczno-pedagogicznej.
3. Ocenianie bieżące z zajęć edukacyjnych ma na celu monitorowanie pracy ucznia oraz przekazywanie mu informacji o jego osiągnięciach edukacyjnych pomagających w uczeniu się, poprzez wskazanie co uczeń robi dobrze, co i jak wymaga poprawy oraz jak powinien dalej się uczyć.
4. Oceny bieżące ustala się w stopniach według następującej skali:
 - 1) stopień celujący (cel) – 6 – uczeń posiadał wiedzę i umiejętności wykraczające poza program, biegle posługuje się zdobytymi wiadomościami,
 - 2) stopień bardzo dobry (bdb) – 5 – uczeń opanował pełny zakres wiedzy i umiejętności określony programem,
 - 3) stopień dobry (db) – 4 – uczeń stosuje poprawnie wiadomości, rozwiązuje samodzielnie typowe zadania,
 - 4) stopień dostateczny (dst) – 3 – uczeń opanował minimum programowe,
 - 5) stopień dopuszczający (dop) – 2 – uczeń ma braki w opanowaniu minimum, ale braki te nie przekreślają możliwości uzyskania przez ucznia podstawowej wiedzy w czasie dalszej nauki,
 - 6) stopień niedostateczny (ndst) – 1 – uczeń nie opanował minimum wiadomości i umiejętności i braki uniemożliwiają dalsze zdobywanie wiedzy, uczeń nie jest w stanie rozwiązać zadań o niewielkim stopniu trudności.
5. W trakcie oceniania bieżącego przy stopniach dopuszcza się dopisywanie znaków: „+”, „-”, „=”.
6. W ocenianiu bieżącym dopuszcza się stosowanie znaków i skrótów:
 - 1) „zw” – zwolniony z danej aktywności,

- 2) „us” – usprawiedliwiony,
- 3) „np” – nieprzygotowany,
- 4) „nb” – nieobecny,
- 5) „+” – dodatkowa aktywność,
- 6) „-” – brak (np. zeszytu, podręcznika, zadania, stroju gimnastycznego itp.).

7. Dopuszczane formy oceniania wiedzy i umiejętności uczniów to:

- 1) sprawdziany,
- 2) kartkówki,
- 3) testy,
- 4) zadania domowe,
- 5) odpowiedzi ustne,
- 6) aktywność na lekcji,
- 7) ćwiczenia realizowane podczas lekcji,
- 8) wykonywanie dodatkowych zadań,
- 9) udział w konkursach przedmiotowych.

8. Uczeń ma prawo poprawić ocenę niedostateczną z prac pisemnych, o których mowa w ust. 7 pkt 1 i 3; w pozostałych sytuacjach decyzję o możliwości poprawy oceny podejmuje nauczyciel. Oceny niedostateczne z prac pisemnych należy poprawić pisemnie w terminie 14 od dnia wpisania oceny do dziennika.

II. Warunki i tryb otrzymania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej z zajęć edukacyjnych

Uczeń może otrzymać ocenę wyższą (na koniec roku) od proponowanej, jeżeli sprawdziany umiejętności bądź teoretyczne poprawi na lepszą ocenę od dotychczasowej.

III.Sposób oceniania prac pisemnych

Prace pisemne (sprawdziany wiedzy, testy) oceniane są według skali procentowej:

| OCENA | PROGI PROCENTOWE |
|------------------|------------------|
| celujący | 100 |
| celujący - | 99- 95 |
| bardzo dobry + | 94 - 90 |
| bardzo dobry | 89 - 85 |
| bardzo dobry - | 84 - 80 |
| dobry + | 79 - 75 |
| dobry | 74 - 65 |
| dobry - | 64 - 55 |
| dostateczny + | 54 – 50 |
| dostateczny | 49 – 39 |
| dostateczny - | 38 - 30 |
| dopuszczający + | 29 - 25 |
| dopuszczający | 24 - 20 |
| dopuszczający - | 19 - 15 |
| niedostateczny + | 14 - 10 |
| niedostateczny | 9 - 0 |

IV.Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania przez ucznia poszczególnych ocen z zajęć edukacyjnych

KLASA 4

| CELUJĄCY | BARDZO DOBRY | DOBRY | DOSTATECZNY | DOPUSZCZAJĄCY | NIEDOSTATECZNY |
|--|---|---|---|---|--|
| 1. Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne, przewrót w przód z przysiadu do przysiadu | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – wykonanie dwóch łączonych przewrotów w przód – akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, – przewrót wykonany we właściwym tempie, – przewrót wykonany we właściwym tempie, – zaznaczenie wyprostowania NN w trakcie przetoczenia przez plecy, – głowa przyciągnięta do klatki piersiowej, – chwyt za kolana po wykonaniu przewrotu, – chwyt za kolana po wykonaniu przewrotu, | <ul style="list-style-type: none"> – akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, – przewrót wykonany we właściwym tempie, – zaznaczenie wyprostowania NN w trakcie przetoczenia przez plecy, – głowa przyciągnięta do klatki piersiowej, – chwyt za kolana po wykonaniu przewrotu, – zaznaczenie cechy gimnastycznej - obciążenie palców. | <ul style="list-style-type: none"> – akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, – brak wykonania przewrotu we właściwym tempie, – brak zaznaczenia wyprostowania NN w trakcie przetoczenia przez plecy, – głowa przyciągnięta do klatki piersiowej, – chwyt za kolana po wykonaniu przewrotu, – zaznaczenie cechy gimnastycznej - obciążenie palców. | <ul style="list-style-type: none"> – brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, – brak wykonania przewrotu we właściwym tempie, – brak zaznaczenia wyprostowania NN w trakcie przetoczenia przez plecy, – brak przyciągnięcia głowy do klatki piersiowej, – brak chwytu za kolana po wykonaniu przewrotu, | <ul style="list-style-type: none"> – brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, – brak wykonania przewrotu we właściwym tempie, – brak zaznaczenia wyprostowania NN w trakcie przetoczenia przez plecy, – brak przyciągnięcia głowy do klatki piersiowej, – brak chwytu za kolana po wykonaniu przewrotu, | <ul style="list-style-type: none"> – odmówienie wykonania przewrotu w przód |

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> – zaznaczenie cechy gimnastycznej - obciążenie palców – drugi przewrót zakończony postawą rozkroczną o NN prostych – zeskok w tempie do postawy | | | <ul style="list-style-type: none"> – brak zaznaczenia cechy gimnastycznej - obciążenia palców. | <ul style="list-style-type: none"> – brak zaznaczenia cechy gimnastycznej - obciążenia palców, – wykonanie ćwiczenia z pomocą nauczyciela. | |
| 2. Układ gimnastyczny wg własnej inwencji zawierający przewrót w przód i leżenie zawrotne | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – wykonanie dwóch łączonych przewrotów w przód – akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, – przewrót wykonany we właściwym tempie, – zaznaczenie wyprostowania NN w trakcie przetoczenia | <ul style="list-style-type: none"> – akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, – przewrót wykonany we właściwym tempie, – zaznaczenie wyprostowania NN w trakcie przetoczenia przez plecy, – głowa przyciągnięta do klatki piersiowej, | <ul style="list-style-type: none"> – zakończenia ćwiczenia, – brak wykonania przewrotu we właściwym tempie, – brak zaznaczenia wyprostowania NN w trakcie przetoczenia przez plecy, – głowa przyciągnięta do klatki piersiowej, – chwyt za kolana po | <ul style="list-style-type: none"> – brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, – brak wykonania przewrotu we właściwym tempie, – brak zaznaczenia wyprostowania NN w trakcie przetoczenia przez plecy, – brak przyciągnięcia | <ul style="list-style-type: none"> – brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, – brak wykonania przewrotu we właściwym tempie, – brak zaznaczenia wyprostowania NN w trakcie przetoczenia przez plecy, – brak przyciągnięcia | <ul style="list-style-type: none"> – odmówienie wykonania przewrotu w przód |

| | | | | | |
|---|--|--|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> przez plecy, – głowa przyciągnięta do klatki piersiowej, – chwyt za kolana po wykonaniu przewrotu, – zaznaczenie cechy gimnastycznej - obciążenie palców. – drugi przewrót zakończony postawą rozkroczną o NN prostych – zeskok w tempie do postawy – leżenie zawrotne wykonane w tempie o NN prostych – wykorzystanie kroków łączących – wyśmienite wrażenie artystyczne | <ul style="list-style-type: none"> – chwyt za kolana po wykonaniu przewrotu, – zaznaczenie cechy gimnastycznej - obciążenie palców. – leżenie zawrotne wykonane w tempie o NN prostych – wykorzystanie kroków łączących – bardzo dobre wrażenie artystyczne | <ul style="list-style-type: none"> wykonaniu przewrotu, – zaznaczenie cechy gimnastycznej - obciążenie palców. – leżenie zawrotne wykonane w tempie o lekko ugiętych NN – wykorzystanie kroków łączących – dobre wrażenie artystyczne | <ul style="list-style-type: none"> głowy do klatki piersiowej, – brak chwytu za kolana po wykonaniu przewrotu, – brak zaznaczenia cechy gimnastycznej - obciążenia palców. – leżenie zawrotne wykonane w niewłaściwym tempie o ugiętych NN – brak kroków łączących – dostateczne wrażenie artystyczne | <ul style="list-style-type: none"> głowy do klatki piersiowej, – brak chwytu za kolana po wykonaniu przewrotu, – brak zaznaczenia cechy gimnastycznej - obciążenia palców, – wykonanie ćwiczenia z pomocą nauczyciela. – leżenie zawrotne wykonane niewłaściwie – brak kroków łączących – niezadowolające wrażenie artystyczne | |
|---|--|--|---|---|--|

| 3. Minipiłka nożna – prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą i lewą nogą | | | | | |
|---|---|--|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – potrafi swobodnie prowadzić piłkę slalomem – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest wyśmienity | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest bardzo dobry | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, – popełnia drobne błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dobry | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w niewłaściwym tempie i rytmie, – popełnia błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dostatecznie | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w niewłaściwym tempie i rytmie, – popełnia rażące błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest niesatysfakcjonujący | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń odmówił wykonania ćwiczenia |
| 4. Minipiłka koszykowa – kozłowanie piłki ze zmianą RR kozłującej | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w pełnym biegu, zachowując rytm – nie popełnia żadnych | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, – nie popełnia żadnych | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, – popełnia drobne | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w marszu zachowując rytm – popełnia błędy techniczne, | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w niewłaściwym tempie i rytmie, – popełnia rażące | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń odmówił wykonania ćwiczenia |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| <p>błędów technicznych,</p> <ul style="list-style-type: none"> – potrafi swobodnie prowadzić piłkę slalomem – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest wyśmienity | <p>błędów technicznych,</p> <ul style="list-style-type: none"> – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest bardzo dobry | <p>błędy techniczne,</p> <ul style="list-style-type: none"> – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dobry | <ul style="list-style-type: none"> – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dostatecznie | <p>błędy techniczne,</p> <ul style="list-style-type: none"> – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest niesatysfakcjonujący | |
|--|--|--|--|---|--|

5. Minipiłka koszykowa – podanie oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu

| | | | | | |
|--|---|--|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w pełnym biegu, zachowując rytm – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – potrafi swobodnie podawać piłkę – w powtarzanych (kolejnych) próbach | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, – popełnia drobne błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dobry | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w marszu zachowując rytm – popełnia błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dostatecznie | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w niewłaściwym tempie i rytmie, – popełnia rażące błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń odmówił wykonania ćwiczenia |
|--|---|--|---|--|---|

| | | | | | |
|---|---|--|---|---|---|
| ćwiczenia, ich sposób wykonania jest wyśmienity | jest bardzo dobry | | | niesatysfakcjonujący | |
| 6. Minipilka ręczna – rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków w marszu | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w pełnym biegu, zachowując rytm – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – potrafi swobodnie kozłować piłkę – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest wyśmienity | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest bardzo dobry | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, – popełnia drobne błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dobry | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w marszu zachowując rytm – popełnia błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dostatecznie | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w niewłaściwym tempie i rytmie, – popełnia rażące błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest niesatysfakcjonujący | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń odmówił wykonania ćwiczenia |
| 7. Minipilka ręczna – podanie jednorącz półgórne w ruchu | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w pełnym biegu, zachowując | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w marszu zachowując rytm | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w niewłaściwym | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń odmówił wykonania ćwiczenia |

| | | | | | |
|--|--|---|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> rytm – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – ma świetnie opanowaną piłkę – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest wyśmienity | <ul style="list-style-type: none"> rytmie, – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest bardzo dobry | <ul style="list-style-type: none"> rytmie, – popełnia drobne błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dobry | <ul style="list-style-type: none"> – popełnia błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dostatecznie | <ul style="list-style-type: none"> tempie i rytmie, – popełnia rażące błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest niesatysfakcjonujący | |
|--|--|---|--|---|--|

8. Minipiłka siatkowa – odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie

| | | | | | |
|--|---|--|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie zachowując rytm i odpowiednią postawę – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – ma świetnie opanowaną piłkę | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym rytmie, – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – ma dobrze opanowaną piłkę – w powtarzanych (kolejnych) próbach | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym rytmie, – popełnia drobne błędy techniczne, – piłka średnio opanowana – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w marszu zachowując rytm – popełnia błędy techniczne, – piłka słabo opanowana – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w niewłaściwym tempie i rytmie, – popełnia rażące błędy techniczne, – piłka nieopanowana – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń odmówił wykonania ćwiczenia |
|--|---|--|---|--|---|

| | | | | | |
|--|---|-----------------------------|------------------------------------|--|--|
| – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest wyśmienity | ćwiczenia, ich sposób wykonania jest bardzo dobry | sposób wykonania jest dobry | sposób wykonania jest dostatecznie | sposób wykonania jest niesatysfakcjonujący | |
|--|---|-----------------------------|------------------------------------|--|--|

KLASA 5

| CELUJĄCY | BARDZO DOBRY | DOBRY | DOSTATECZNY | DOPUSZCZAJĄCY | NIEDOSTATECZNY |
|---|---|---|--|--|-------------------------------------|
| 1. Gimnastyka – przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego | | | | | |
| – wykonanie dwóch łączonych przewrotów w tył do pozycji rozkroczonej – akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, – przewrót wykonany we właściwym tempie, – zaznaczenie wyprostowania NN w trakcie przetoczenia przez plecy, – głowa przyciągnięta do klatki piersiowej, – zaznaczenie cechy | – akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, – przewrót wykonany we właściwym tempie, – zaznaczenie wyprostowania NN w trakcie przetoczenia przez plecy, – głowa przyciągnięta do klatki piersiowej, – zaznaczenie cechy | – akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, – brak wykonania przewrotu we właściwym tempie, – brak zaznaczenia wyprostowania NN w trakcie przetoczenia przez plecy, – głowa przyciągnięta do klatki piersiowej, – zaznaczenie cechy | – brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, – brak wykonania przewrotu we właściwym tempie, – brak zaznaczenia wyprostowania NN w trakcie przetoczenia przez plecy, – brak przyciągnięcia głowy do klatki | – brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, – brak wykonania przewrotu we właściwym tempie, – brak zaznaczenia wyprostowania NN w trakcie przetoczenia przez plecy, – brak przyciągnięcia głowy do klatki | – uczeń odmówił wykonania ćwiczenia |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> przez plecy, – głowa przyciągnięta do klatki piersiowej, – zaznaczenie cechy gimnastycznej - obciążenie palców. – drugi przewrót zakończony postawą rozkroczną o NN prostych – zeskok w tempie do postawy | <p>gimnastycznej - obciążenie palców.</p> | <p>gimnastycznej - obciążenie palców.</p> | <p>piersiowej,,</p> <ul style="list-style-type: none"> – brak zaznaczenia cechy gimnastycznej - obciążenia palców. | <p>piersiowej,</p> <ul style="list-style-type: none"> – brak zaznaczenia cechy gimnastycznej - obciążenia palców, – wykonanie ćwiczenia z pomocą nauczyciela. | |
|---|---|---|---|---|--|

2. **Gimnastyka – podpór tyłem leżąc łukiem**

| | | | | | |
|---|---|---|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia postawy zasadniczej stojąc – podpór łukiem leżąc tyłem, o NN prostych – wytrzymanie 3s. – głowa w linii | <ul style="list-style-type: none"> – akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia z leżenia tyłem – podpór łukiem leżąc tyłem , o NN prostych – wytrzymanie 3s. – głowa w linii | <ul style="list-style-type: none"> – akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia z leżenia tyłem – podpór łukiem leżąc tyłem o NN lekko ugiętych – wytrzymanie 3s. – brak ustawienia | <ul style="list-style-type: none"> – akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia z leżenia tyłem – podpór łukiem leżąc tyłem wykonany z pomocą, o NN mocno ugiętych – brak wytrzymania | <ul style="list-style-type: none"> – brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia – podpór łukiem leżąc tyłem wykonany z pomocą, o NN mocno ugiętych – brak wytrzymania | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń odmówił wykonania ćwiczenia |
|---|---|---|--|--|---|

| | | | | | |
|--|---|--|--|---|-------------------------------------|
| barków i ramion | barków i ramion | głowy i barków w linii – - zaznaczenie cechy gimnastycznej | 3s. – brak ustawienia głowy i barków w linii – brak zaznaczenia cechy gimnastycznej | 3s. – brak ustawienia głowy i barków w linii – brak zaznaczenia cechy gimnastycznej | |
| 3. Minipiłka nożna – prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą | | | | | |
| – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – potrafi swobodnie prowadzić piłkę obiema nogami – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest wyśmienity | – uczeń wykonuje ćwiczenie w biegu zachowując rytm – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest bardzo dobry | – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, – popełnia drobne błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dobry | – uczeń wykonuje ćwiczenie w niewłaściwym tempie i rytmie, – popełnia błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dostatecznie | – uczeń wykonuje ćwiczenie w niewłaściwym tempie i rytmie, – popełnia rażące błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest niesatysfakcjonujący | – uczeń odmówił wykonania ćwiczenia |

| 4. Minipiłka koszykowa – kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się | | | | | |
|--|---|---|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w pełnym biegu, zachowując rytm – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – potrafi swobodnie prowadzić piłkę slalomem zmieniając kierunek – ma świetnie opanowaną piłkę – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest wyśmienity | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – piłka dobrze opanowana – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest bardzo dobry | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, – popełnia drobne błędy techniczne, – piłka w miarę opanowana – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dobry | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w marszu zachowując rytm – popełnia błędy techniczne, – słabe opanowanie piłki – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dostatecznie | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w niewłaściwym tempie i rytmie, – popełnia rażące błędy techniczne, – brak opanowania piłki – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest niesatysfakcjonujący | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń odmówił wykonania ćwiczenia |
| 5. Minipiłka koszykowa – rzut do kosza z dwutaktu bez kozłowania | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w pełnym | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w wolno | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń odmówił wykonania |

| | | | | | |
|---|---|--|--|--|------------------|
| <p>biegu kozłując, zachowując rytm</p> <ul style="list-style-type: none"> – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – potrafi swobodnie poruszać się z piłką – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest wyśmienity – trafia do kosza | <p>właściwym tempie i rytmie,</p> <ul style="list-style-type: none"> – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest bardzo dobry | <p>właściwym tempie i rytmie,</p> <ul style="list-style-type: none"> – popełnia drobne błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dobry | <p>ale zachowuje rytm</p> <ul style="list-style-type: none"> – popełnia błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dostatecznie | <p>niewłaściwym tempie i rytmie,</p> <ul style="list-style-type: none"> – popełnia rażące błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest niesatysfakcjonujący | <p>ćwiczenia</p> |
|---|---|--|--|--|------------------|

6. Minipiłka ręczna – rzut na bramkę z biegu

| | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w pełnym biegu, zachowując rytm – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – potrafi swobodnie | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – w powtarzanych | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, – popełnia drobne błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w marszu zachowując rytm – popełnia błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w niewłaściwym tempie i rytmie, – popełnia rażące błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń odmówił wykonania ćwiczenia |
|--|---|---|--|---|---|

| | | | | | |
|--|--|--|---------------------------------------|--|--|
| kozłować piłkę – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest wyśmienity | (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest bardzo dobry | ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dobry | sposób wykonania jest dostatecznie | ćwiczenia, ich sposób wykonania jest niesatysfakcjonujący | |
|--|--|--|---------------------------------------|--|--|

7. Minipiłka ręczna – podanie jednorącz półgórne w biegu

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| – uczeń wykonuje ćwiczenie w pełnym biegu, zachowując rytm – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – ma świetnie opanowaną piłkę – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest wyśmienity | – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest bardzo dobry | – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, – popełnia drobne błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dobry | – uczeń wykonuje ćwiczenie w marszu zachowując rytm – popełnia błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dostatecznie | – uczeń wykonuje ćwiczenie w niewłaściwym tempie i rytmie, – popełnia rażące błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest niesatysfakcjonujący | – uczeń odmówił wykonania ćwiczenia |
|--|--|--|--|--|---|

| 9. Minipiłka siatkowa – odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach | | | | | |
|--|---|--|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie zachowując rytm i odpowiednią postawę – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – ma świetnie opanowaną piłkę – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest wyśmienity | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym rytmie, – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – ma dobrze opanowaną piłkę – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest bardzo dobry | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym rytmie, – popełnia drobne błędy techniczne, – piłka średnio opanowana – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dobry | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w marszu zachowując rytm – popełnia błędy techniczne, – piłka słabo opanowana – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dostatecznie | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w niewłaściwym tempie i rytmie, – popełnia rażące błędy techniczne, – piłka nieopanowana – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest niesatysfakcjonujący | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń odmówił wykonania ćwiczenia |
| 10. Minipiłka siatkowa – zagrywka sposobem dolnym z 3-4 m od siatki | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – uczeń przybiera odpowiednią postawę – potrafi prawidłowo wykonać podrzut | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń przybiera odpowiednią postawę – potrafi prawidłowo wykonać podrzut | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń przybiera odpowiednią postawę – potrafi wykonać podrzut | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń nie przybiera odpowiednią postawę – potrafi wykonać podrzut | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń nie przybiera odpowiednią postawę – nie potrafi wykonać podrzut | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń odmówił wykonania ćwiczenia |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|---|---|---|--|
| – na 10 prób wykonuje 10 bezbłędnie | – na 10 prób wykonuje minimum 8 bezbłędnie | – na 10 prób wykonuje minimum 6 poprawnie | – na 10 prób wykonuje minimum 3 poprawnie | – na 10 prób nie wykonuje żadnej skutecznie | |
|-------------------------------------|--|---|---|---|--|

KLASA 6

| CELUJĄCY | BARDZO DOBRY | DOBRY | DOSTATECZNY | DOPUSZCZAJĄCY | NIEDOSTATECZNY |
|---|--|---|---|---|--|
| 1. Gimnastyka – stanie na RR przy drabinkach | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia – stanie na RR wykonane samodzielnie ze stania, z wybicia obunóż – wytrzymanie 3 s. – ustawienie ramion, głowy, NN w linii prostej – obciążnięte palce | <ul style="list-style-type: none"> – akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia – stanie na RR wykonane samodzielnie ze stania, zamachem jednonóż – wytrzymanie 3 s. – ustawienie ramion, głowy, NN w linii prostej – zaznaczenie cechy gimnastycznej - obciążnięte stopy | <ul style="list-style-type: none"> – akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia – stanie na RR wykonane samodzielnie ze stania, zamachem jednonóż – brak wytrzymania 3s. – brak ustawienia ramion, głowy, NN w linii prostej – zaznaczenie cechy gimnastycznej - | <ul style="list-style-type: none"> – akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia – stanie na RR wykonane jednonóż z pomocą nauczyciela, – brak wytrzymania 3 s. – brak ustawienia ramion, głowy, NN w linii prostej – zaznaczenie cechy gimnastycznej - obciążnięte stopy | <ul style="list-style-type: none"> – brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia – stanie na RR wykonane jednonóż z pomocą nauczyciela, zamachem jednonoz – brak wytrzymania 3 s. – brak ustawienia ramion, głowy, NN w linii prostej – zaznaczenie cechy | <ul style="list-style-type: none"> – odmówienie wykonania ćwiczenia |

| | | obciążnięte stopy | | gimnastycznej - obciążnięte stopy | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2. Gimnastyka-układ zwinnościowy zawierający: przewrót w przód z marszu, leżenie tyłem łukiem | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - wykonanie dwóch łączonych przewrotów w przód - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - przewrót wykonany we właściwym tempie, - przewrót wykonany we właściwym tempie, - zaznaczenie wyprostów NN w trakcie przetoczenia przez plecy, - głowa przyciągnięta do klatki piersiowej, - chwyt za kolana po wykonaniu przewrotu, - zaznaczenie cechy gimnastycznej - obciążnięcie palców. - akcent rozpoczęcia | <ul style="list-style-type: none"> - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - przewrót wykonany we właściwym tempie, - zaznaczenie wyprostów NN w trakcie przetoczenia przez plecy, - głowa przyciągnięta do klatki piersiowej, - chwyt za kolana po wykonaniu przewrotu, - zaznaczenie cechy gimnastycznej - obciążnięcie palców. - akcent rozpoczęcia | <ul style="list-style-type: none"> - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - brak wykonania przewrotu we właściwym tempie, - brak zaznaczenia wyprostów NN w trakcie przetoczenia przez plecy, - głowa przyciągnięta do klatki piersiowej, - chwyt za kolana po wykonaniu przewrotu, - zaznaczenie cechy gimnastycznej - obciążnięcie palców. - akcent rozpoczęcia i | <ul style="list-style-type: none"> - brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - brak wykonania przewrotu we właściwym tempie, - brak zaznaczenia wyprostów NN w trakcie przetoczenia przez plecy, - brak przyciągnięcia głowy do klatki piersiowej, - brak chwytu za kolana po wykonaniu przewrotu, - brak zaznaczenia | <ul style="list-style-type: none"> - brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - brak wykonania przewrotu we właściwym tempie, - brak zaznaczenia wyprostów NN w trakcie przetoczenia przez plecy, - brak przyciągnięcia głowy do klatki piersiowej, - brak chwytu za kolana po wykonaniu przewrotu, - brak zaznaczenia | <ul style="list-style-type: none"> - uczeń odmówił wykonania ćwiczenia |

| | | | | | |
|--|---|---|--|---|--|
| <p>gimnastycznej - obciążenie palców.</p> <ul style="list-style-type: none"> - drugi przewrót zakończony postawą rozkroczną o NN prostych - zeskok w tempie do postawy - leżenie zawrotne wykonane w tempie o NN prostych - wykorzystanie kroków łączących - wyśmienite wrażenie artystyczne - -akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia postawy zasadniczej stojąc - podpór łukiem leżąc tyłem , o NN prostych | <p>i zakończenia ćwiczenia z leżenia tyłem</p> <ul style="list-style-type: none"> - podpór łukiem leżąc tyłem , o NN prostych - -wytrzymanie 3s. - głowa w linii barków i ramion | <p>zakończenia ćwiczenia z leżenia tyłem</p> <ul style="list-style-type: none"> - podpór łukiem leżąc tyłem o NN lekko ugiętych - wytrzymanie 3s. - brak ustawienia głowy i barków w linii - -zaznaczenie cechy gimnastycznej | <p>cechy gimnastycznej - obciążenia palców- akcent</p> <p>rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia z leżenia tyłem</p> <ul style="list-style-type: none"> - podpór łukiem leżąc tyłem wykonany z pomocą, o NN mocno ugiętych - brak wytrzymania 3s. - brak ustawienia głowy i barków w linii - brak zaznaczenia cechy gimnastycznej | <p>cechy gimnastycznej - obciążenia palców,</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonanie ćwiczenia z pomocą nauczyciela. - brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia - podpór łukiem leżąc tyłem wykonany z pomocą, o NN mocno ugiętych - brak wytrzymania 3s. - brak ustawienia głowy i barków w linii - brak zaznaczenia cechy gimnastycznej | |
|--|---|---|--|---|--|

| | | | | | |
|--|---|--|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – wytrzymanie 3s. – głowa w linii barków i ramion | | | | | |
| 3. Minipiłka nożna – prowadzenie piłki prawą i lewą nogą ze zmianą kierunku | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – potrafi swobodnie prowadzić piłkę obiema nogami – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest wyśmienity | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w biegu zachowując rytm – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest bardzo dobry | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, – popełnia drobne błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dobry | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w niewłaściwym tempie i rytmie, – popełnia błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dostatecznie | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w niewłaściwym tempie i rytmie, – popełnia rażące błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest niesatysfakcjonujący | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń odmówił wykonania ćwiczenia |

| 4. Minipiłka nożna- uderzenie piłki prostym podbiciem po rozbiegu na bramkę | | | | | |
|---|---|--|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – potrafi swobodnie operować piłką – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest wyśmienity | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w biegu zachowując rytm – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest bardzo dobry | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, – popełnia drobne błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dobry | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w niewłaściwym tempie i rytmie, – popełnia błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dostatecznie | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w niewłaściwym tempie i rytmie, – popełnia rażące błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest niesatysfakcjonujący | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń odmówił wykonania ćwiczenia |
| 5. Minipiłka koszykowa – podania piłki przed klatki piersiowej i koźłem w biegu | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w pełnym biegu , zachowując rytm – nie popełnia żadnych błędów | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, – nie popełnia żadnych błędów | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, – popełnia drobne błędy techniczne, | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w wolno ale zachowuje rytm – popełnia błędy techniczne, – w powtarzanych | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w niewłaściwym tempie i rytmie, – popełnia rażące błędy techniczne, | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń odmówił wykonania ćwiczenia |

| | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|
| <p>technicznych,</p> <ul style="list-style-type: none"> – potrafi swobodnie poruszać się z piłką – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest wyśmienity – po serii podań wykonuje rzut na kosz po zatrzymaniu | <p>technicznych,</p> <ul style="list-style-type: none"> – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest bardzo dobry | <ul style="list-style-type: none"> – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dobry | <p>(kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dostatecznie</p> | <ul style="list-style-type: none"> – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest niesatysfakcjonujący | |
| 6. Minikoszykówka – rzut do kosza z dwutaktu po biegu | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w pełnym biegu kozłując, zachowując rytm – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – potrafi swobodnie poruszać się z piłką – w powtarzanych | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, – popełnia drobne błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w wolno ale zachowuje rytm – popełnia błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dostatecznie | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w niewłaściwym tempie i rytmie, – popełnia rażące błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń odmówił wykonania ćwiczenia |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|---|
| (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest wyśmienity – trafia do kosza | sposób wykonania jest bardzo dobry | jest dobry | | jest niesatysfakcjonujący | |
| 7. Minipiłka ręczna – rzut na bramkę z biegu po podaniu współwiczającego | | | | | |
| – uczeń wykonuje ćwiczenie w pełnym biegu, zachowując rytm – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – potrafi właściwie współpracować z partnerem – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest wyśmienity – trafia do bramki w | – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – dobrze współpracuje z partnerem – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest bardzo dobry – trafia do bramki | – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, – popełnia drobne błędy techniczne, – nie zawsze potrafi współgrać z partnerem – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dobry – rzut nie zawsze celny | – uczeń wykonuje ćwiczenie w marszu zachowując rytm – popełnia błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dostatecznie – nie trafia do bramki | – uczeń wykonuje ćwiczenie w niewłaściwym tempie i rytmie, – popełnia rażące błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest niesatysfakcjonujący | – uczeń odmówił wykonania ćwiczenia |

| | | | | | |
|---|--|--|---|---|---|
| wyznaczone miejsce | | | | | |
| 8. Minipiłka ręczna – podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku biegu | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w pełnym biegu, zachowując rytm – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – ma świetnie opanowaną piłkę – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest wyśmienity – bezbłędnie współpracuje z partnerem | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest bardzo dobry – dobrze współpracuje z partnerem | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, – popełnia drobne błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dobry – nie zawsze wyczuwa intencje partnera | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w marszu zachowując rytm – popełnia błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dostatecznie – słaba współpraca z partnerem | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w niewłaściwym tempie i rytmie, – popełnia rażące błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest niesatysfakcjonujący | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń odmówił wykonania ćwiczenia |
| 9. Minipiłka siatkowa – odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w marszu | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń odmówił wykonania |

| | | | | | |
|---|---|--|--|--|------------------|
| <p>zachowując rytm i odpowiednią postawę</p> <ul style="list-style-type: none"> – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – ma świetnie opanowaną piłkę – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest wyśmienity | <p>właściwym rytmem,</p> <ul style="list-style-type: none"> – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – ma dobrze opanowaną piłkę – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest bardzo dobry | <p>właściwym rytmem,</p> <ul style="list-style-type: none"> – popełnia drobne błędy techniczne, – piłka średnio opanowana – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dobry | <p>zachowując rytm</p> <ul style="list-style-type: none"> – popełnia błędy techniczne, – piłka słabo opanowana – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dostatecznie | <p>niewłaściwym tempie i rytmem,</p> <ul style="list-style-type: none"> – popełnia rażące błędy techniczne, – piłka nieopanowana – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest niesatysfakcjonujący | <p>ćwiczenia</p> |
|---|---|--|--|--|------------------|

10. Minipiłka siatkowa – zagrywka sposobem dolnym z 4-5m od siatki

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – uczeń przybiera odpowiednią postawę – potrafi prawidłowo wykonać podrzut – na 10 prób wykonuje 10 bezbłędnie | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń przybiera odpowiednią postawę – potrafi prawidłowo wykonać podrzut – na 10 prób wykonuje minimum 8 bezbłędnie | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń przybiera odpowiednią postawę – potrafi wykonać podrzut – na 10 prób wykonuje minimum 6 poprawnie | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń nie przybiera odpowiednią postawę – potrafi wykonać podrzut – na 10 prób wykonuje minimum 3 poprawnie | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń nie przybiera odpowiednią postawę – nie potrafi wykonać podrzut – na 10 prób nie wykonuje żadnej skutecznie | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń odmówił wykonania ćwiczenia |
|--|---|---|---|---|---|

KLASA 7

| CELUJĄCY | BARDZO DOBRY | DOBRY | DOSTATECZNY | DOPUSZCZAJĄCY | NIEDOSTATECZNY |
|--|--|--|--|---|--|
| 1. Gimnastyka – stanie na RR piramida dwójkowa | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia – stanie na RR wykonane samodzielnie ze stania, z wybicia obunóż – wytrzymanie 3 s. – ustawienie ramion, głowy, NN w linii prostej – obciążnięte palce i – bardzo dobre wrażenie artystyczne | <ul style="list-style-type: none"> – akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia – stanie na RR wykonane samodzielnie ze stania, zamachem jednonóż – wytrzymanie 3 s. – ustawienie ramion, głowy, NN w linii prostej – zaznaczenie cechy gimnastycznej - obciążnięte stopy – dobre wrażenie artystyczne | <ul style="list-style-type: none"> – akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia – stanie na RR wykonane samodzielnie ze stania, zamachem jednonóż – brak wytrzymania 3s. – brak ustawienia ramion, głowy, NN w linii prostej – zaznaczenie cechy gimnastycznej - obciążnięte stopy – przeciętne wrażenie artystyczne | <ul style="list-style-type: none"> – akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia – stanie na RR wykonane jednonóż z pomocą nauczyciela, – brak wytrzymania 3 s. – brak ustawienia ramion, głowy, NN w linii prostej – zaznaczenie cechy gimnastycznej - obciążnięte stopy – brak pozytywnych wrażeń artystycznych | <ul style="list-style-type: none"> – brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia – stanie na RR wykonane jednonóż z pomocą nauczyciela, zamachem jednonóż – brak wytrzymania 3 s. – brak ustawienia ramion, głowy, NN w linii prostej – zaznaczenie cechy gimnastycznej - obciążnięte stopy | <ul style="list-style-type: none"> – odmówienie wykonania ćwiczenia |

| 2. Gimnastyka – łączone formy przewrotów w przód i w tył | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – wykonanie łączonych przewrotów wprzód z naskoku i w tył do pozycji rozkroczonej o NN prostych – akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, – przewrót wykonany we właściwym tempie, – zaznaczenie wyprostowania NN w trakcie przetoczenia przez plecy, – głowa przyciągnięta do klatki piersiowej, – zaznaczenie cechy gimnastycznej - obciążenie palców. | <ul style="list-style-type: none"> – akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, – przewroty wykonane we właściwym tempie, – zaznaczenie wyprostowania NN w trakcie przetoczenia przez plecy, – głowa przyciągnięta do klatki piersiowej, – zaznaczenie cechy gimnastycznej - obciążenie palców. | <ul style="list-style-type: none"> – akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, – brak wykonania przewrotów we właściwym tempie, – brak zaznaczenia wyprostowania NN w trakcie przetoczenia przez plecy, – głowa przyciągnięta do klatki piersiowej, – zaznaczenie cechy gimnastycznej - obciążenie palców. | <ul style="list-style-type: none"> – brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, – brak wykonania przewrotów we właściwym tempie, – brak zaznaczenia wyprostowania NN w trakcie przetoczenia przez plecy, – brak przyciągnięcia głowy do klatki piersiowej, – brak zaznaczenia cechy gimnastycznej - obciążenia palców. | <ul style="list-style-type: none"> – brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, – brak wykonania przewrotów we właściwym tempie, – brak zaznaczenia wyprostowania NN w trakcie przetoczenia przez plecy, – brak przyciągnięcia głowy do klatki piersiowej, – brak zaznaczenia cechy gimnastycznej - obciążenia palców, – wykonanie ćwiczenia z pomocą nauczyciela. | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń odmówił wykonania ćwiczenia |

| | | | | | |
|---|---|---|--|---|-------------------------------------|
| – zeskok w tempie do postawy | | | | | |
| 3. Piłka nożna – zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wew. cz. stopy | | | | | |
| – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – potrafi swobodnie operować piłką – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest wyśmienity – celny strzał na bramkę we wskazane miejsce | – uczeń wykonuje ćwiczenie w biegu zachowując rytm – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest bardzo dobry – celny strzał na bramkę | – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, – popełnia drobne błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dobry – strzał na bramkę nie zawsze celny | – uczeń wykonuje ćwiczenie w niewłaściwym tempie i rytmie, – popełnia błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dostatecznie | – uczeń wykonuje ćwiczenie w niewłaściwym tempie i rytmie, – popełnia rażące błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest niesatysfakcjonujący | – uczeń odmówił wykonania ćwiczenia |
| 4. Piłka nożna – prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej | | | | | |
| – uczeń wykonuje | – uczeń wykonuje | – uczeń wykonuje | – uczeń wykonuje | – uczeń wykonuje | – uczeń odmówił |

| | | | | | |
|---|--|---|---|--|----------------------------|
| <p>ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,</p> <ul style="list-style-type: none"> – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – potrafi swobodnie prowadzić piłkę obiema nogami – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest wyśmienity | <p>ćwiczenie w biegu zachowując rytm</p> <ul style="list-style-type: none"> – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest bardzo dobry | <p>ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,</p> <ul style="list-style-type: none"> – popełnia drobne błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dobry | <p>ćwiczenie w niewłaściwym tempie i rytmie,</p> <ul style="list-style-type: none"> – popełnia błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dostatecznie | <p>ćwiczenie w niewłaściwym tempie i rytmie,</p> <ul style="list-style-type: none"> – popełnia rażące błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest niesatysfakcjonujący | <p>wykonania ćwiczenia</p> |
|---|--|---|---|--|----------------------------|

5. Koszykówka – zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współćwiczącego

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w bardzo dobrym tempie, zachowując rytm – nie popełnia żadnych błędów technicznych, | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, – nie popełnia żadnych błędów technicznych, | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, – popełnia drobne błędy techniczne, – w powtarzanych | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w wolno ale zachowuje rytm – popełnia błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w niewłaściwym tempie i rytmie, – popełnia rażące błędy techniczne, – w powtarzanych | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń odmówił wykonania ćwiczenia |
|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | |
|--|---|---|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> – potrafi swobodnie poruszać się z piłką – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest wyśmienity – świetnie współpracuje z partnerem – celny rzut do kosza | <ul style="list-style-type: none"> – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest bardzo dobry – dobra współpraca z partnerem – rzut zwykle celny | <ul style="list-style-type: none"> (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dobry – uczeń stara się współpracować z partnerem – rzut bywa niecelny | <ul style="list-style-type: none"> ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dostatecznie – nieudolna współpraca z partnerem – rzut niecelny | <ul style="list-style-type: none"> (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest niesatysfakcjonujący | |
|--|---|---|--|---|--|

6. Koszykówka – podania oburącz przed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się

| | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w bardzo dobrym tempie, zachowując rytm – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – potrafi swobodnie poruszać się z piłką – w powtarzanych | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, – popełnia drobne błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w wolno ale zachowuje rytm – popełnia błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dostatecznie | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w niewłaściwym tempie i rytmie, – popełnia rażące błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń odmówił wykonania ćwiczenia |
|---|--|---|---|---|---|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest wyśmienity – świetnie współpracuje z partnerem | sposób wykonania jest bardzo dobry – dobra współpraca z partnerem | jest dobry – uczeń stara się współpracować z partnerem | – nieudolna współpraca z partnerem | jest niesatysfakcjonujący | |
| 7. Piłka ręczna – rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego | | | | | |
| – uczeń wykonuje ćwiczenie w pełnym biegu, zachowując rytm – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – potrafi właściwie współpracować z partnerem – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania | – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – dobrze współpracuje z partnerem – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest bardzo dobry | – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, – popełnia drobne błędy techniczne, – nie zawsze potrafi współgrać z partnerem – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dobry | – uczeń wykonuje ćwiczenie w marszu zachowując rytm – popełnia błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dostatecznie – nie trafia do bramki | – uczeń wykonuje ćwiczenie w niewłaściwym tempie i rytmie, – popełnia rażące błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest niesatysfakcjonujący | – uczeń odmówił wykonania ćwiczenia |

| | | | | | |
|---|---|--|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – jest wyśmienity – trafia do bramki w wyznaczone miejsce | <ul style="list-style-type: none"> – - trafia do bramki | <ul style="list-style-type: none"> – rzut nie zawsze celny | | | |
| 8. Piłka ręczna – poruszanie się w obronie | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – potrafi przechwycić piłkę zgodnie z przepisami – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest wyśmienity | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie zachowując rytm – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – potrafi przechwycić piłkę zgodnie z przepisami – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest bardzo dobry | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, – popełnia drobne błędy techniczne, – nie zawsze potrafi przechwycić piłkę – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dobry | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w niewłaściwym tempie i rytmie, – popełnia błędy techniczne, – nie potrafi przechwycić piłki – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dostatecznie | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w niewłaściwym tempie i rytmie, – popełnia rażące błędy techniczne, – nie umie przechwycić piłki – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest niesatysfakcjonujący | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń odmówił wykonania ćwiczenia |
| 9. Piłka siatkowa – łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w marszu | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń odmówił wykonania |

| | | | | | |
|---|---|--|---|--|---|
| <p>zachowując rytm i odpowiednią postawę</p> <ul style="list-style-type: none"> – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – ma świetnie opanowaną piłkę – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest wyśmienity – płynnie potrafi zmienić sposób odbijania | <p>właściwym rytmem,</p> <ul style="list-style-type: none"> – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – ma dobrze opanowaną piłkę – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest bardzo dobry – bez problemów potrafi zmienić sposób odbijania | <p>właściwym rytmem,</p> <ul style="list-style-type: none"> – popełnia drobne błędy techniczne, – piłka średnio opanowana – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dobry – zmiana sposobu odbijania sprawia mu małe kłopoty | <p>zachowując rytm</p> <ul style="list-style-type: none"> – popełnia błędy techniczne, – piłka słabo opanowana – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dostatecznie – nie potrafi zmienić sposobu odbijania | <p>niewłaściwym tempie i rytmem,</p> <ul style="list-style-type: none"> – popełnia rażące błędy techniczne, – piłka nieopanowana – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest niesatysfakcjonujący | <p>ćwiczenia</p> |
| <p>10. Zagrywka sposobem dolnym z 5 – 6 m od siatki</p> | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – uczeń przybiera odpowiednią postawę – potrafi prawidłowo wykonać podrzut | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń przybiera odpowiednią postawę – potrafi prawidłowo wykonać podrzut | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń przybiera odpowiednią postawę – potrafi wykonać podrzut | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń nie przybiera odpowiednią postawę – potrafi wykonać podrzut | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń nie przybiera odpowiednią postawę – nie potrafi wykonać podrzut | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń odmówił wykonania ćwiczenia |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|---|---|---|--|
| – na 10 prób wykonuje 10 bezbłędnie | – na 10 prób wykonuje minimum 8 bezbłędnie | – na 10 prób wykonuje minimum 6 poprawnie | – na 10 prób wykonuje minimum 3 poprawnie | – na 10 prób nie wykonuje żadnej skutecznie | |
|-------------------------------------|--|---|---|---|--|

KLASA 8

| CELUJĄCY | BARDZO DOBRY | DOBRY | DOSTATECZNY | DOPUSZCZAJĄCY | NIEDOSTATECZNY |
|---|---|--|---|---|--|
| 1. Gimnastyka – przerzut bokiem | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, – wykonanie dwóch przerzutów bokiem z marszu samodzielnie, – wykonanie przerzutów bokiem o NN prostych w płaszczyźnie czołowej, – zaznaczenie cechy gimnastycznej - obciążenie palców, | <ul style="list-style-type: none"> – akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, – przerzut bokiem z marszu wykonany samodzielnie, – wykonanie przerzutu bokiem o NN prostych w płaszczyźnie czołowej, – zaznaczenie cechy gimnastycznej - obciążenie palców, – ustawienie w | <ul style="list-style-type: none"> – akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, – przerzut bokiem z miejsca wykonany samodzielnie, – wykonanie przerzutu bokiem o NN ugiętych w płaszczyźnie czołowej, – zaznaczenie cechy gimnastycznej - obciążenie palców, – ustawienie w | <ul style="list-style-type: none"> – akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, – przerzut bokiem z miejsca wykonany z pomocą nauczyciela, – wykonanie przerzutu bokiem o NN ugiętych w płaszczyźnie czołowej, – brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciążenie palców, – brak ustawienia w | <ul style="list-style-type: none"> – brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, – przerzut bokiem z miejsca wykonany samodzielnie, – wykonanie przerzutu bokiem o NN ugiętych w płaszczyźnie czołowej, – brak zaznaczenia cechy gimnastycznej - obciążenie | <ul style="list-style-type: none"> – odmówienie wykonania ćwiczenia |

| | | | | | |
|---|--|---|--|--|----------------------------------|
| – ustawienie w rozkroku, ramiona w bok po przerzucie bokiem. | rozroku, ramiona w bok po przerzucie bokiem. | rozroku, ramiona w bok po przerzucie bokiem. | rozroku, ramiona w bok po przerzucie bokiem. | palców, – brak ustawienia w rozkroku, ramiona w bok po przerzucie bokiem. | |
| 2. Gimnastyka – „piramida dwójkowa” | | | | | |
| – akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia – wykonanie samodzielnie trzech piramid z krokami łączącymi – wytrzymanie 3 s. – obciążone palce i – bardzo dobre wrażenie artystyczne | – akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia – wykonana samodzielnie piramida dwójkowa – wytrzymanie 3 s. – zaznaczenie cechy gimnastycznej - obciążone stopy – dobre wrażenie artystyczne | – akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia – wykonanie samodzielnie piramidy – brak wytrzymania 3s. – zaznaczenie cechy gimnastycznej - obciążone stopy – przeciętne wrażenie artystyczne | – akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia – piramida wykonana z pomocą nauczyciela, – brak wytrzymania 3 s. – zaznaczenie cechy gimnastycznej - obciążone stopy – brak pozytywnych wrażeń artystycznych | – brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia – piramida wykonana z pomocą nauczyciela, – brak wytrzymania 3 s. – zaznaczenie cechy gimnastycznej - obciążone stopy – mierne wrażenie artystyczne | – odmówienie wykonania ćwiczenia |
| 3. Piłka nożna – zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy | | | | | |
| – uczeń wykonuje | – uczeń wykonuje | – uczeń wykonuje | – uczeń wykonuje | – uczeń wykonuje | – uczeń odmówił |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|----------------------------|
| <p>ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,</p> <ul style="list-style-type: none"> – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – potrafi swobodnie operować piłką – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest wyśmienity – celny strzał na bramkę we wskazane miejsce | <p>ćwiczenie w biegu zachowując rytm</p> <ul style="list-style-type: none"> – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest bardzo dobry – celny strzał na bramkę | <p>ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,</p> <ul style="list-style-type: none"> – popełnia drobne błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dobry – strzał na bramkę nie zawsze celny | <p>ćwiczenie w niewłaściwym tempie i rytmie,</p> <ul style="list-style-type: none"> – popełnia błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dostatecznie | <p>ćwiczenie w niewłaściwym tempie i rytmie,</p> <ul style="list-style-type: none"> – popełnia rażące błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest niesatysfakcjonujący | <p>wykonania ćwiczenia</p> |
|--|--|--|---|--|----------------------------|

4. Piłka nożna – prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania

| | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, – nie popełnia żadnych | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w biegu zachowując rytm – nie popełnia żadnych błędów | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, – popełnia drobne | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w niewłaściwym tempie i rytmie, – popełnia błędy | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w niewłaściwym tempie i rytmie, – popełnia rażące | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń odmówił wykonania ćwiczenia |
|--|---|---|--|---|---|

| | | | | | |
|---|---|--|---|---|--|
| <p>błędów technicznych,</p> <ul style="list-style-type: none"> – potrafi swobodnie prowadzić piłkę obiema nogami – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest wyśmienity | <p>technicznych,</p> <ul style="list-style-type: none"> – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest bardzo dobry | <p>błędy techniczne,</p> <ul style="list-style-type: none"> – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dobry | <p>techniczne,</p> <ul style="list-style-type: none"> – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dostatecznie | <p>błędy techniczne,</p> <ul style="list-style-type: none"> – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest niesatysfakcjonujący | |
|---|---|--|---|---|--|

5. Koszykówka – zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu współwiczającego

| | | | | | |
|---|---|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w bardzo dobrym tempie, zachowując rytm – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – potrafi swobodnie poruszać się z piłką – w powtarzanych (kolejnych) próbach | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, – popełnia drobne błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dobry | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w wolno ale zachowuje rytm – popełnia błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dostatecznie – nieudolna | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w niewłaściwym tempie i rytmie, – popełnia rażące błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń odmówił wykonania ćwiczenia |
|---|---|--|--|--|---|

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| <p>ćwiczenia, ich sposób wykonania jest wyśmienity</p> <ul style="list-style-type: none"> – świetnie współpracuje z partnerem – celny rzut do kosza | <p>jest bardzo dobry</p> <ul style="list-style-type: none"> – dobra współpraca z partnerem – rzut zwykle celny | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń stara się współpracować z partnerem – rzut bywa niecelny | <p>współpraca z partnerem</p> <ul style="list-style-type: none"> – rzut niecelny | <p>niesatysfakcjonujący</p> | |
| <p>6. Koszykówka – podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się</p> | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w bardzo dobrym tempie, zachowując rytm – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – potrafi swobodnie poruszać się z piłką – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest wyśmienity | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest bardzo dobry – dobra współpraca z partnerem | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, – popełnia drobne błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dobry – uczeń stara się współpracować z partnerem | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w wolno ale zachowuje rytm – popełnia błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dostatecznie – nieudolna współpraca z partnerem | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w niewłaściwym tempie i rytmie, – popełnia rażące błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest niesatysfakcjonujący | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń odmówił wykonania ćwiczenia |

| | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|
| – świetnie współpracuje z partnerem | | | | | |
| 7. Piłka ręczna – rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu współwzajemnym | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w pełnym biegu, zachowując rytm – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – potrafi właściwie współpracować z partnerem – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest wyśmienity – trafia do bramki w wyznaczone miejsce | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – dobrze współpracuje z partnerem – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest bardzo dobry – trafia do bramki | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, – popełnia drobne błędy techniczne, – nie zawsze potrafi współgrać z partnerem – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dobry – rzut nie zawsze celny | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w marszu zachowując rytm – popełnia błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dostatecznie – nie trafia do bramki | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w niewłaściwym tempie i rytmie, – popełnia rażące błędy techniczne, – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest niesatysfakcjonujący | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń odmówił wykonania ćwiczenia |

| 8. Piłka ręczna – poruszanie się w obronie strefowej, przejście do ataku szybkiego | | | | | |
|---|---|--|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – potrafi przechwycić piłkę zgodnie z przepisami – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest wyśmienity | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie zachowując rytm – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – potrafi przechwycić piłkę zgodnie z przepisami – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest bardzo dobry | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, – popełnia drobne błędy techniczne, – nie zawsze potrafi przechwycić piłkę – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dobry | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w niewłaściwym tempie i rytmie, – popełnia błędy techniczne, – nie potrafi przechwycić piłki – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dostatecznie | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w niewłaściwym tempie i rytmie, – popełnia rażące błędy techniczne, – nie umie przechwycić piłki – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest niesatysfakcjonujący | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń odmówił wykonania ćwiczenia |
| 9. Piłka siatkowa – wystawienie piłki sposobem oburącz górnym | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie zachowując rytm i odpowiednią postawę | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym rytmie, – nie popełnia żadnych błędów | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym rytmie, – popełnia drobne błędy techniczne, | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w marszu zachowując rytm – popełnia błędy techniczne, | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń wykonuje ćwiczenie w niewłaściwym tempie i rytmie, – popełnia rażące | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń odmówił wykonania ćwiczenia |

| | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – nie popełnia żadnych błędów technicznych, – ma świetnie opanowaną piłkę – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest wyśmienity | <ul style="list-style-type: none"> – technicznych, – ma dobrze opanowaną piłkę – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest bardzo dobry | <ul style="list-style-type: none"> – piłka średnio opanowana – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dobry | <ul style="list-style-type: none"> – piłka słabo opanowana – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest dostatecznie | <ul style="list-style-type: none"> – błędy techniczne, – piłka nieopanowana – w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest niesatysfakcjonujący | |
| 10. Piłka siatkowa – zagrywka tenisowa | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – uczeń przybiera odpowiednią postawę – potrafi prawidłowo wykonać podrzut – na 10 prób wykonuje 10 bezbłędnie | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń przybiera odpowiednią postawę – potrafi prawidłowo wykonać podrzut – na 10 prób wykonuje minimum 8 bezbłędnie | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń przybiera odpowiednią postawę – potrafi wykonać podrzut – na 10 prób wykonuje minimum 6 poprawnie | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń nie przybiera odpowiednią postawę – potrafi wykonać podrzut – na 10 prób wykonuje minimum 3 poprawnie | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń nie przybiera odpowiednią postawę – nie potrafi wykonać podrzut – na 10 prób nie wykonuje żadnej skutecznie | <ul style="list-style-type: none"> – uczeń odmówił wykonania ćwiczenia |

Skróty:

NN – nogi

RR – reçe

V. Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania przez ucznia poszczególnych ocen śródrocznych i rocznych z zajęć edukacyjnych

1. Ocena celująca

Ocenę celującą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in posiada odpowiedni strój sportowy,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
- używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,
- systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
- uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 95-100% zajęć,
- w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- pokazuje i demonstrowa większość umiejętności ruchowych, prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,

- w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;
- prowadzi rozgrzewkę lub inne ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI,
- podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych,
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących,
- potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektownie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą,

- stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

2. Ocena bardzo dobra

Ocenę bardzo dobrą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie miejskim lub gminnym,
- niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
- niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 90-94% zajęć,
- w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- pokazuje i demonstrowuje niektóre umiejętności ruchowe,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod

- względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,
- uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI,
- czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o dużym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą,

- stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

3. Ocena dobra

Ocenę dobrą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- raczej nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 85-89% zajęć,
- w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę prawie pod względem merytorycznym i metodycznym,

- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą,
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela,
- uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI,
- raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności, wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą,
- stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć z wychowania fizycznego,
- posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą

4. Ocena dostateczna

Ocenę dostateczną na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 2kryteria):

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,
- często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 80-84% zajęć
- w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,

- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
- często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- nie oblicza wskaźnika BMI,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi, wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności, wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza, nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego
- wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju

5. Ocena dopuszczająca

Ocenę dopuszczającą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 1kryterium):

- bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
- bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 70-79% zajęć,
- w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,

- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współwiczących
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- nie oblicza wskaźnika BMI,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dopuszczającą,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,

- posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

6. Ocena niedostateczna

Ocenę niedostateczną na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych:

- prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej,
- zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy poniżej 70% obowiązkowych zajęć,
- w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń,

- nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji zawsze zagraża zdrowiu, a nawet życiu współwiczających,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, a nawet często je niszczy i dewastuje;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:

- nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej:

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z bardzo rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- nie potrafi wykonywać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości:

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę niedostateczną,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.