

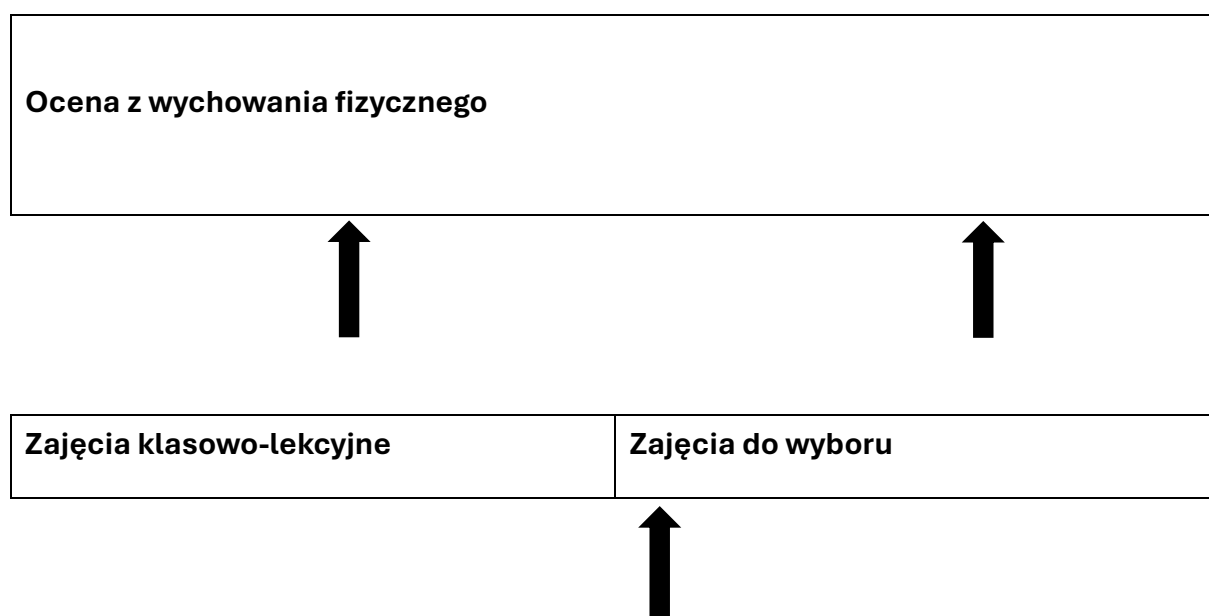
Kryteria oceniania z wychowania fizycznego

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, techniki, plastyki i muzyki należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a w przypadku wychowania fizycznego – także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej (Rozporządzenie MEN z dnia 22 lutego 2019 r. – Dz. U. z 26 lutego 2019 r., poz. 373).

Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie. Pomiary sprawności fizycznej nie mogą być kryterium oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne, lecz powinny być wykorzystywane do wskazania mocnych i słabych stron sprawności fizycznej ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju (Rozporządzenie ME z dnia 21 lipca 2025 r. – Dz. U. z 1 sierpnia 2025 r., poz. 1052).

Oceniając ucznia, powinno się eksponować jego wysiłek i zaangażowanie, systematyczny udział w zajęciach, aktywność ucznia na rzecz szkolnej kultury fizycznej oraz zdobyte przez ucznia umiejętności i wiadomości wskazane w podstawie programowej wychowania fizycznego. Dodatkowymi kryteriami oceny mogą być zachowania wynikające z opanowywania kompetencji społecznych. Organizacja zajęć wychowania fizycznego wymaga, aby oceny śródroczna i roczna były wystawiane na podstawie ocen z zajęć prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym, jak i z zajęć do wyboru – zgodnie z przyjętym przez nauczycieli przedmiotowym systemem oceniania.

5.1. Schemat oceniania ucznia z wychowania fizycznego



Wysiłek wkładany przez ucznia (zaangażowanie)
Systematyczny udział na zajęciach
Aktywność na rzecz szkoły i kultury fizycznej
Umiejętności ruchowe zawarte w podstawie programowej
Wiadomości z zakresu edukacji fizycznej
Zachowanie na zajęciach (kompetencje społeczne)
Strój sportowy na zajęciach (postawa)
Udział w dodatkowych zajęciach sportowych

5.2. Obszar i przedmiot oceny

Obszar oceny	Przedmiot oceny	Uwagi o ocenianiu
Postawa ucznia, zaangażowanie	• aktywność i zaangażowanie (wkładany wysiłek), • przygotowanie do zajęć (odpowiedni strój), • systematyczny udział na zajęciach, • postawa wobec przedmiotu, • wywiązywanie się z postawionych zadań,	• nie należy karać ucznia oceną niedostateczną za brak stroju sportowego, jednak należy to odnotować w dzienniczku nauczyciela

	• udział w zajęciach pozalekcyjnych pozaszkolnych i zawodach sportowych, • praca na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.	
Umiejętności ruchowe	• postęp w opanowywaniu umiejętności ruchowych, wymienionych w podstawie programowej: ogólnorozwojowych, sportowych, rekreacyjnych, tańców, lekkoatletycznych, relaksacyjnych.	• doceniać każdy postęp • motywować ocenami wysokimi
Wiadomości z edukacji fizycznej	• znajomość zasad zdrowego stylu życia, • podstawowe przepisy gier sportowych i rekreacyjnych, • wiadomości odnoszące się do zdrowia, rozwoju fizycznego, psychicznego, społecznego i sprawności, • wiadomości odnoszące się do wad postawy ciała, • wiadomości odnoszące się do bezpieczeństwa w aktywności fizycznej.	• doceniać każdą gotowość do działania
Zachowanie Kompetencje społeczne	• przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, zasad „czystej gry”, • przestrzeganie ustalonych reguł i przepisów, • właściwe kibicowanie, • szacunek do przeciwnika, • właściwe zachowanie w sytuacji zwycięstwa i porażki, • kultura słowa, • właściwe relacje z innymi, • współpraca w grupie, • troska o innych, szczególnie o specjalnych potrzebach edukacyjnych.	• stosować pochwały za każde właściwe zachowanie • nie karać ocenami niskimi! • tłumaczyć, na czym polegało zachowanie niewłaściwe • podkreślać mocne strony ucznia

Diagnoza sprawności fizycznej, wydolność organizmu	• bieg wahadłowy 10 x 5 m, • 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy (beep test), • skok w dal z miejsca z odbicia obunóż, • podpór leżąc przodem na przedramionach (deska), • zwis na drążku o ugiętych ramionach.	Wyniki testów sprawnościowych nie mogą wpływać na ocenę z wychowania fizycznego!
---	--	---

5.3. Zasady oceniania

- ocena półroczna/roczna z wychowania fizycznego będzie wypadkową ocen końcowych z poszczególnych obszarów oceniania, zarówno z zajęć lekcyjnych, jak i z zajęć do wyboru;
- przy ocenianiu ucznia z wychowania fizycznego na pierwszym miejscu brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia na zajęciach;
- bardzo ważnym kryterium oceny jest systematyczny udział ucznia na zajęciach;
- ocenę semestralną i roczną z wychowania fizycznego wystawia nauczyciel prowadzący zajęcia lekcyjne;
- na początku każdego roku szkolnego przedstawiane są uczniom szczegółowe kryteria na poszczególne stopnie szkolne ze wszystkich obszarów oceniania;
- wszystkie obszary oceniania eksponują wysiłek ucznia oraz uwzględniają zdefiniowane w podstawie programowej kompetencje społeczne, umiejętności i wiadomości;
- bardzo ważnym elementem przy wystawianiu uczniowi oceny z wychowania fizycznego jest regularne przynoszenie przez niego stroju sportowego;
- ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za wysokie osiągnięcia sportowe, systematyczne uczestnictwo w dodatkowych zajęciach sportowych (SKS-ach) lub za inne szczególne działania i zasługi na rzecz szkolnej kultury fizycznej;
- uczeń ma prawo do poprawy oceny częściowej;
- uczeń jest informowany o uzyskaniu danej oceny na bieżąco;
- rodzice otrzymują informację o ocenach na bieżąco i na zebraniach rodzicielskich.

5.4. Szczegółowe kryteria oceniania dla klasy IV

Obszar 1. Postawa ucznia (zaangażowanie, aktywność)	
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach. 2. Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy). 3. Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania. 4. Powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie. 5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia (usprawiedliwia nieobecności). 6. Przestrzega zasady <i>fair play</i> na boisku i w życiu. 7. Chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych. 8. Jest zaangażowany w działalność sportową szkoły. 9. Chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego. 10. Chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany. 2. Jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się kilkukrotny brak stroju sportowego w semestrze – ustalamy wspólnie z uczniami). 3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone zadania. 4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia – zdarzają się nieobecności nieusprawiedliwione. 5. Przestrzega zasady <i>fair play</i> na boisku. 6. Dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych. 7. Pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.
Ocenę dobrą	1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach.

otrzymuje uczeń, który:	2. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się kilkukrotny brak stroju sportowego w półroczu – ustalamy wspólnie z uczniami). 3. Bywa nieobecny na zajęciach. 4. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych. 5. Na zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie. 6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach. 2. Bywa często nieprzygotowany do zajęć. 3. Często jest nieobecny na zajęciach. 4. Powierzone zadania wykonuje niestarannie i niedbale. 5. Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych. 6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje sprzętu sportowego.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	1. Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności. 2. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć. 3. Bardzo często opuszcza zajęcia. 4. Nie wykonuje powierzonych zadań, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań. 2. Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu. 3. Do zajęć nigdy nie jest przygotowany. 4. Samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia.

Obszar 2. Umiejętności ruchowe	
Skala ocen	Szczegółowe kryteria

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	1. Bardzo chętnie uczestniczy, wykonuje i stosuje prawidłową technikę wymienioną w podstawie programowej podczas: ćwiczeń ogólnorozwojowych, gier sportowych i rekreacyjnych, ćwiczeń lekkoatletycznych oraz tańców. 2. Wzorowo wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające. 3. Bardzo sumiennie podchodzi do testów sprawnościowych. 4. Mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku oraz sam interpretuje wyniki. 5. Podczas minigier prezentuje wysoki poziom kompetencji społecznych. 6. Potrafi wzorowo zorganizować i przeprowadzić wymagającą grę ruchową w gronie rówieśników, stosując wymyślone przez siebie przepisy.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Chętnie uczestniczy, wykonuje i stosuje prawidłową technikę wymienioną w podstawie programowej podczas: ćwiczeń ogólnorozwojowych, gier sportowych i rekreacyjnych, ćwiczeń lekkoatletycznych oraz tańców. 2. Właściwie wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające. 3. Starannie podchodzi do testów sprawnościowych. 4. Mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku oraz stara się zinterpretować wyniki. 5. Podczas minigier prezentuje dość wysoki poziom kompetencji społecznych. 6. Potrafi zorganizować i przeprowadzić grę ruchową w gronie rówieśników, stosując wymyślone przez siebie przepisy.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Uczestniczy, wykonuje i stosuje z błędami technikę podczas: ćwiczeń ogólnorozwojowych, gier sportowych i rekreacyjnych, ćwiczeń lekkoatletycznych oraz tańców. 2. Wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające. 3. Podchodzi do testów sprawnościowych. 4. Mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki. 5. Podczas minigier prezentuje właściwy poziom kompetencji społecznych.

	6. Stara się organizować i przeprowadzić grę ruchową w gronie rówieśników, stosując znane przepisy.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Uczestniczy i nie wykonuje i nie stosuje prawidłowej techniki podczas: ćwiczeń ogólnorozwojowych, gier sportowych i rekreacyjnych, ćwiczeń lekkoatletycznych oraz tańców. 2. Niezbyt dokładnie wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające. 3. Podchodzi do niektórych testów sprawnościowych. 4. Potrzebuje pomocy przy mierzeniu tętna przed wysiłkiem i po wysiłku. 5. Podczas minigier prezentuje niski poziom kompetencji społecznych. 6. Często nie uczestniczy w grach ruchowych organizowanych w gronie rówieśników.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	1. Z reguły nie uczestniczy w: ćwiczeniach ogólnorozwojowych, grach sportowych i rekreacyjnych, lekkoatletyce oraz tańcu. 2. Nie wykonuje ćwiczeń oddechowych i rozciągających. 3. Nie podchodzi do testów sprawnościowych. 4. Nie potrafi zmierzyć tętna. 5. Podczas minigier prezentuje bardzo niski poziom kompetencji społecznych. 6. Nie uczestniczy w grach ruchowych organizowanych w gronie rówieśników.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach. 2. Nie podchodzi do żadnych ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych. 3. Lekceważy wszelkie próby zachęcenia go do podjęcia jakiegokolwiek aktywności na zajęciach.

Obszar 3. Wiadomości z edukacji fizycznej	
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	1. Potrafi dokładnie opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia. 2. Zna zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku oraz zasady zachowania na terenach zielonych, tak aby kształtować postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. 3. Wymienia zasady „czystej gry” w sporcie. 4. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała. 5. Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego. 6. Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku. 7. Wymienia różne osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 8. Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka. 9. Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Potrafi opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia. 2. Zna większość zasad bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku oraz zasady zachowania na terenach zielonych, tak aby kształtować postawy szacunku wobec środowiska naturalnego 3. Wymienia w większości zasady „czystej gry” w sporcie. 4. Wymienia podstawowe cechy prawidłowej postawy ciała. 5. Zna podstawowe punkty regulaminu sali gimnastycznej i boiska sportowego. 6. Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku. 7. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 8. Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka. 9. Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Potrafi krótko opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia. 2. Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach.

	3. Wymienia podstawowe zasady „czystej gry” w sporcie. 4. Wymienia podstawowe cechy prawidłowej postawy ciała. 5. Zna pobieżnie regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego. 6. Opisuje ogólnie zasady bezpiecznego poruszania się po boisku. 7. Wymienia niektóre osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 8. Rozpoznaje niektóre zdolności motoryczne człowieka. 9. Ma pewien problem z rozróżnieniem pojęcia tętna spoczynkowego i powysiłkowego.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Nie potrafi opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia. 2. Nie zna podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasad bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach. 3. Nie potrafi wymienić podstawowych zasad „czystej gry” w sporcie. 4. Nie potrafi wymienić podstawowych cech prawidłowej postawy ciała. 5. Słabo zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego. 6. Nie potrafi opisać ogólnych zasad bezpiecznego poruszania się po boisku. 7. Nie wymienia osób, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 8. Nie rozpoznaje zdolności motorycznych człowieka. 9. Nie rozróżnia pojęcia tętna spoczynkowego i powysiłkowego.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	1. Nie chce opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia. 2. Nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania. 3. Nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości. 4. Nie wymienia zasad bezpieczeństwa. 5. Nie zna żadnych regulaminów.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań. 2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości. 3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.
--	---

Obszar 4. Zachowanie na zajęciach. Kompetencje społeczne	
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	1. Prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, cechuje go wysoka kultura osobista. 2. Zawsze zachowuje się właściwie. 3. Zawsze przestrzega ustalonych zasad i regulaminów. 4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych. 5. Stosuje zasady „czystej gry”: szanuje rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę. 6. Jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią. 7. Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi uczniami. 8. Doskonale współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię. 9. Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy. 10. Motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych. 11. Zawsze przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Jest koleżeński i kulturalny wobec innych. 2. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki niewłaściwego zachowania.

	3. Przestrzega ustalonych zasad i regulaminów. 4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych. 5. Stara się stosować zasady „czystej gry”: szacunek do rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę. 6. Jest dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią. 7. Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi uczniami. 8. Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię. 9. Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy. 10. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych. 11. Przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń. 2. Zdarzają mu się przypadki niewłaściwego zachowania. 3. Czasami nie przestrzega ustalonych zasad i regulaminów. 4. Nie zawsze troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych. 5. Zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę. 6. Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią. 7. Stara się właściwie zachowywać w relacjach z innymi uczniami. 8. Stara się: współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych, wykazywać asertywność i empatię.

	9. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych. 10. Stara się przeciwdziałać wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i stara się promować wzajemne wsparcie.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego: często bywa nieżyczliwy i niekoleżeński. 2. Zdarzają mu się częste przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę. 3. Nie stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią. 4. Nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii. 5. Nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemów. 6. Nie motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych. 7. Nie stara się przeciwdziałać wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i nie promuje wzajemnego wsparcia.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	1. Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego: jest niekulturalny i agresywny wobec innych. 2. Bardzo często zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę. 3. Zachowuje się niewłaściwie jako kibic, zawodnik i sędzia. 4. Nie współpracuje w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii. 5. Nie rozwiązuje problemów a nagminnie je stwarza. 6. Nie zależy mu na innych, także z różnymi potrzebami.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Nagminnie łamie zasady współżycia społecznego. 2. Jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych. 3. Stanowi zagrożenie dla innych. 4. Z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach.
--	---

5.5. Szczegółowe kryteria oceniania dla klasy V i VI

Obszar 1. Postawa ucznia (zaangażowanie, aktywność)	
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach. 2. Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy). 3. Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania. 4. Powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie. 5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia (usprawiedliwia wszystkie nieobecności). 6. Przestrzega zasady <i>fair play</i> na boisku i w życiu. 7. Chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych. 8. Jest zaangażowany w działalność sportową szkoły. 9. Chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego. 10. Chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany. 2. Jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się kilkukrotny brak stroju sportowego w semestrze – ustalamy wspólnie z uczniami). 3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone zadania. 4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia – zdarzają się nieobecności nieusprawiedliwione. 5. Przestrzega zasady <i>fair play</i> na boisku. 6. Dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych. 7. Pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach. 2. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się kilkukrotny brak stroju sportowego w semestrze – ustalamy wspólnie z uczniami). 3. Bywa nieobecny na zajęciach. 4. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych. 5. Na zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie. 6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach. 2. Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć. 3. Często jest nieobecny na zajęciach. 4. Powierzone zadania wykonuje niestarannie i niedbale. 5. Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych. 6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje sprzętu sportowego.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	1. Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności. 2. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć. 3. Bardzo często opuszcza zajęcia. 4. Powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań. 2. Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu. 3. Do zajęć nigdy nie jest przygotowany. 4. Samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia.

Obszar 2. Umiejętności ruchowe	
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	1. Bardzo chętnie uczestniczy, wykonuje i stosuje prawidłową technikę wymienioną w podstawie programowej podczas: ćwiczeń ogólnorozwojowych, gier sportowych i rekreacyjnych, ćwiczeń lekkoatletycznych oraz tańców. - Wzorowo wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym. - Bardzo starannie podchodzi do testów sprawnościowych i interpretuje ich wyniki. - Podczas minigier prezentuje wysoki poziom kompetencji społecznych. - Potrafi bardzo dobrze przeprowadzić część rozgrzewki. - Bardzo chętnie uczestniczy w minigrach, grach szkolnych i uproszczonych. - Bardzo chętnie organizuje w gronie rówieśników grę sportową lub rekreacyjną.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	- Chętnie uczestniczy, wykonuje i stosuje prawidłową technikę wymienioną w podstawie programowej podczas: ćwiczeń ogólnorozwojowych, gier sportowych i rekreacyjnych, ćwiczeń lekkoatletycznych oraz tańców. - Właściwie wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym. - Starannie podchodzi do testów sprawnościowych i interpretuje ich wyniki. - Podczas minigier prezentuje właściwy poziom kompetencji społecznych. - Potrafi przeprowadzić część rozgrzewki. - Chętnie uczestniczy w minigrach, grach szkolnych i uproszczonych. - Chętnie organizuje w gronie rówieśników grę sportową lub rekreacyjną.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Uczestniczy, wykonuje i stosuje z błędami technikę podczas: ćwiczeń ogólnorozwojowych, gier sportowych i rekreacyjnych, ćwiczeń lekkoatletycznych oraz tańców. 2. Wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym. 3. Podchodzi do testów sprawnościowych i interpretuje ich wyniki. 4. Podczas minigier prezentuje pewien poziom kompetencji społecznych. 5. W miarę swoich możliwości przeprowadza część rozgrzewki. 6. Uczestniczy w miarę możliwości w minigrach, grach szkolnych i uproszczonych. 7. Organizuje w gronie rówieśników grę sportową lub rekreacyjną.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Nie zawsze uczestniczy, nie wykonuje i nie stosuje prawidłowej techniki podczas: ćwiczeń ogólnorozwojowych, gier sportowych i rekreacyjnych, ćwiczeń lekkoatletycznych oraz tańców. 2. Nie wykonuje ćwiczeń oddechowych i rozciągających o charakterze relaksacyjnym. 3. Podchodzi tylko do wybranych przez siebie testów sprawnościowych. 4. Prezentuje niski poziom kompetencji społecznych. 5. Nie potrafi przeprowadzić części rozgrzewki. 6. Nie uczestniczy w minigrach, grach szkolnych i uproszczonych. 7. Nie organizuje w gronie rówieśników żadnej gry sportowej lub rekreacyjnej.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	1. Nie uczestniczy, nie wykonuje i nie stosuje wymienionych w podstawie programowej: ćwiczeń ogólnorozwojowych, techniki w grach sportowych i rekreacyjnych, ćwiczeń lekkoatletycznych oraz tańców. 2. Nie wykonuje ćwiczeń oddechowych i rozciągających o charakterze relaksacyjnym.

	3. Nie podchodzi do żadnych testów sprawnościowych. 4. Nie podejmuje żadnej aktywności ruchowej.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach. 2. Nie podchodzi do żadnych ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych. 3. Lekceważy wszelkie próby zachęcenia go do podjęcia jakiegokolwiek aktywności na zajęciach.

Obszar 3. Wiadomości z edukacji fizycznej	
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	1. Właściwie wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała. 2. Wymienia przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych. 3. Rozumie i wyjaśnia innym znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady <i>fair play</i> . 4. Bardzo dobrze zna specyficzne nazewnictwo dla poszczególnych gier zespołowych i rekreacyjnych. 5. Właściwie wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w rywalizacji sportowej. 6. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania. 7. Wie, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej. 8. Wymienia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia. 9. Omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych, w różnych porach roku, oraz wyjaśnia, jak jego postawa i działania mogą wpływać na bezpieczeństwo własne, innych oraz stan środowiska naturalnego.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Wymienia grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała. 2. Wymienia podstawowe przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych. 3. Rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady <i>fair play</i>. 4. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania. 5. Dobrze zna specyficzne nazewnictwo dla poszczególnych gier zespołowych i rekreacyjnych. 6. Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w rywalizacji sportowej. 7. Wie, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej. 8. Wymienia większość korzyści płynących z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia. 9. Omawia podstawowe zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych, w różnych porach roku, oraz wyjaśnia, jak jego postawa i działania mogą wpływać na bezpieczeństwo własne, innych oraz stan środowiska naturalnego.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Wymienia niektóre grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała. 2. Wymienia pojedyncze przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych. 3. Wymienia tylko niektóre nazewnictwo dla poszczególnych gier zespołowych i rekreacyjnych. 4. Przy pomocy nauczyciela wyjaśnia znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady <i>fair play</i>. 5. Wymienia niektóre zasady kulturalnego kibicowania. 6. Dokonuje próby wyjaśnienia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w rywalizacji sportowej. 7. Pobieźnie wie, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej.

	8. Wymienia pojedyncze korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia. 9. Omawia tylko niektóre zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych, w różnych porach roku, oraz wyjaśnia, jak jego postawa i działania mogą wpływać na bezpieczeństwo własne, innych oraz stan środowiska naturalnego.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Nie potrafi wymienić grup mięśniowych odpowiedzialnych za prawidłową postawę ciała. 2. Nie zna przepisów wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych. 3. Nie zna nazewnictwa dla poszczególnych gier zespołowych i rekreacyjnych. 4. Nie rozumie znaczenia idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady <i>fair play</i>. 5. Nie wymienia zasad kulturalnego kibicowania. 6. Nie dokonuje próby wyjaśnienia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w rywalizacji sportowej. 7. Nie wie, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej. 8. Nie potrafi wymienić korzyści płynących z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia. 9. Nie zna zasad bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych, w różnych porach roku, oraz nie potrafi wyjaśnić, jak jego postawa i działania mogą wpływać na bezpieczeństwo własne, innych oraz stan środowiska naturalnego.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	1. Nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania. 2. Nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości. 3. Nie wymienia zasad bezpieczeństwa. 4. Nie chce udzielić odpowiedzi na żadne pytania.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań. 2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości. 3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.
--	---

Obszar 4. Zachowanie na zajęciach. Kompetencje społeczne	
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	1. Prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, cechuje go wysoka kultura osobista. 2. Zawsze zachowuje się właściwie. 3. Zawsze przestrzega ustalonych zasad i regulaminów. 4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych. 5. Stosuje zasady „czystej gry”: szanuje rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę. 6. Jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią. 7. Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi uczniami. 8. Doskonale współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię. 9. Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy. 10. Motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych. 11. Zawsze przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Jest koleżeński i kulturalny wobec innych. 2. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki niewłaściwego zachowania.

	3. Przestrzega ustalonych zasad i regulaminów. 4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych. 5. Stara się stosować zasady „czystej gry”: szacunek do rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę. 6. Jest dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią. 7. Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi uczniami. 8. Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię. 9. Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy. 10. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych. 11. Przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń. 2. Zdarzają mu się przypadki niewłaściwego zachowania. 3. Czasami nie przestrzega ustalonych zasad i regulaminów. 4. Nie zawsze troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych. 5. Zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę. 6. Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią. 7. Stara się właściwie zachowywać w relacjach z innymi uczniami. 8. Stara się: współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych, wykazywać asertywność i empatię.

	9. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych. 10. Stara się przeciwdziałać wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i stara się promować wzajemne wsparcie.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego: często bywa nieżyczliwy i niekoleżeński. 2. Zdarzają mu się częste przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę. 3. Nie stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią. 4. Nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii. 5. Nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemów. 6. Nie motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych. 7. Nie stara się przeciwdziałać wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i nie promuje wzajemnego wsparcia.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	1. Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego: jest niekulturalny i agresywny wobec innych. 2. Bardzo często zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę. 3. Zachowuje się niewłaściwie jako kibic, zawodnik i sędzia. 4. Nie współpracuje w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii. 5. Nie rozwiązuje problemów a nagminnie je stwarza. 6. Nie zależy mu na innych, także z różnymi potrzebami.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Nagminnie łamie zasady współżycia społecznego. 2. Jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych. 3. Używa bardzo wulgarnego języka. 4. Stanowi zagrożenie dla innych. 5. Z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach.
--	---

5.6. Szczegółowe kryteria oceniania dla klasy VII i VIII

Obszar 1. Postawa ucznia (zaangażowanie)	
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach. 2. Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy). 3. Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania. 4. Powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie. 5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia (usprawiedliwia nieobecności). 6. Przestrzega zasady <i>fair play</i> na boisku i w życiu. 7. Chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych. 8. Jest zaangażowany w działalność sportową szkoły. 9. Chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego. 10. Chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany. 2. Jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze). 3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone zadania. 4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia – zdarzają się nieobecności nieusprawiedliwione.

	5. Przestrzega zasady <i>fair play</i> na boisku. 6. Dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych. 7. Pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach. 2. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się pięciokrotny brak stroju sportowego w półroczu). 3. Dość często jest nieobecny na zajęciach. 4. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych. 5. Na zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie. 6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania szkolnego.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach. 2. Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć. 3. Często jest nieobecny na zajęciach. 4. Powierzone zadania wykonuje niestarannie i niedbale. 5. Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych. 6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje sprzętu sportowego.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	1. Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności. 2. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć. 3. Bardzo często opuszcza zajęcia. 4. Powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego co robi.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań. 2. Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu. 3. Do zajęć nigdy nie jest przygotowany. 4. Samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia.

Obszar 2. Umiejętności ruchowe	
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	Bardzo chętnie uczestniczy, wykonuje i stosuje prawidłową technikę wymienioną w podstawie programowej podczas: ćwiczeń ogólnorozwojowych, gier sportowych i rekreacyjnych, ćwiczeń lekkoatletycznych oraz tańców. - Wzorowo wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym. - Bardzo starannie podchodzi do testów sprawnościowych i interpretuje ich wyniki. - Potrafi bardzo dobrze przeprowadzić rozgrzewkę, dostosowaną do rodzaju aktywności fizycznej. - Prawidłowo wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze. - Potrafi bardzo dobrze opracować i wykonać (indywidualnie, w parze lub zespole) dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego. - Potrafi świetnie wykorzystać nowoczesną technologię do sprawdzania poziomu sprawności fizycznej, np. aplikacje mobilne, opaski na rękę czy sporttestery.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	- Chętnie uczestniczy, wykonuje i stosuje prawidłową technikę wymienioną w podstawie programowej podczas: ćwiczeń ogólnorozwojowych, gier sportowych i rekreacyjnych, ćwiczeń lekkoatletycznych oraz tańców. - Prawidłowo wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym. - Starannie podchodzi do testów sprawnościowych i interpretuje ich wyniki. - Prawidłowo przeprowadza rozgrzewkę, dostosowaną do rodzaju aktywności fizycznej.

	5. Prawidłowo wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze. 6. Opracowuje i wykonuje (indywidualnie, w parze lub zespole) dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego. 7. Wykorzystuje nowoczesną technologię do sprawdzania poziomu sprawności fizycznej, np. aplikacje mobilne, opaski na rękę czy sporttestery.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Uczestniczy, wykonuje i stosuje prawidłową technikę wymienioną w podstawie programowej podczas: ćwiczeń ogólnorozwojowych, gier sportowych i rekreacyjnych, ćwiczeń lekkoatletycznych oraz tańców. 2. Wykonuje z małymi błędami ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym. 3. Podchodzi do testów sprawnościowych i nie interpretuje ich wyników. 4. Na miarę swoich możliwości przeprowadza rozgrzewkę, dostosowaną do rodzaju aktywności fizycznej. 5. Wykonuje z pewnymi błędami ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze. 6. Na miarę swoich możliwości opracowuje i wykonuje (indywidualnie, w parze lub zespole) dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego. 7. Na miarę swoich możliwości wykorzystuje nowoczesną technologię do sprawdzania poziomu sprawności fizycznej, np. aplikacje mobilne, opaski na rękę czy sporttestery.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Z reguły nie wykonuje i nie stosuje prawidłowej techniki, wymienionej w podstawie programowej podczas: ćwiczeń ogólnorozwojowych, gier sportowych i rekreacyjnych, ćwiczeń lekkoatletycznych oraz tańców. 2. Z dużymi błędami wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym. 3. Podchodzi tylko do wybranych przez siebie testów sprawnościowych i nie próbuje interpretować ich wyników. 4. Nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki, dostosowanej do rodzaju aktywności fizycznej.

	5. Nie potrafi ergonomicznie podnieść i przenieść przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze. 6. Nie potrafi opracować i wykonać (indywidualnie, w parze lub zespole) dowolnego układu tańca tradycyjnego lub nowoczesnego. 7. Nie potrafi właściwie wykorzystać nowoczesnej technologii do sprawdzania poziomu sprawności fizycznej, np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę czy sporttesterów.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	1. Nie uczestniczy, nie wykonuje i nie stosuje wymienionych w podstawie programowej: ćwiczeń ogólnorozwojowych, techniki w grach sportowych i rekreacyjnych, ćwiczeń lekkoatletycznych oraz tańców. 2. Nie wykonuje ćwiczeń oddechowych i rozciągających o charakterze relaksacyjnym. 3. Nie podchodzi do żadnych testów sprawnościowych. 4. Nie podejmuje żadnej aktywności ruchowej.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach. 2. Nie podchodzi do żadnych ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych. 3. Lekceważy wszelkie próby zachęcenia go do podjęcia jakiegokolwiek aktywności na zajęciach.

Obszar 3. Wiadomości z edukacji fizycznej	
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	1. Właściwie wskazuje możliwość wykorzystania nowoczesnej technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej. 2. Wymienia przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych. 3. Wymienia i wyjaśnia innym znaczenie zasady <i>fair play</i>. 4. Omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych.

	5. Omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia, a także wyjaśnia jej rolę w profilaktyce zdrowotnej. 6. Potrafi dokładnie zaplanować aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników. 7. Wyjaśnia ogólnie, dlaczego należy ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty o różnej wielkości i różnym ciężarze. 8. Wymienia różnorodne nowoczesne formy ruchu.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Właściwie wskazuje możliwość wykorzystania nowoczesnej technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej. 2. Wymienia podstawowe przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych. 3. Wymienia i wyjaśnia innym znaczenie podstawowych zasad <i>fair play</i>. 4. Omawia ogólnie sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych. 5. Omawia ogólnie znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia, a także wyjaśnia jej rolę w profilaktyce zdrowotnej. 6. Potrafi dość dobrze zaplanować aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników. 7. Wyjaśnia ogólnie, dlaczego należy ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty o różnej wielkości i różnym ciężarze. 8. Wymienia przykłady nowoczesnych form ruchu.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Widzi możliwość wykorzystania nowoczesnej technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej. 2. Wymienia niektóre przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych.

	3. Wymienia i wyjaśnia innym znaczenie niektórych zasad <i>fair play</i>. 4. Omawia bardzo ogólnie sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych. 5. Omawia bardzo ogólnie znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia, a także wyjaśnia jej rolę w profilaktyce zdrowotnej. 6. Potrafi z małymi błędami zaplanować aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników. 7. Wyjaśnia z pomocą nauczyciela, dlaczego należy ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty o różnej wielkości i różnym ciężarze. 8. Podaje jeden przykład nowoczesnej formy ruchu.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Nie potrafi w pełni wykorzystać nowoczesnej technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej. 2. Podaje przykłady przepisów wybranych gier sportowych i rekreacyjnych. 3. Nie potrafi wyjaśnić znaczenia zasad <i>fair play</i>. 4. Nie potrafi omówić sposobów zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych. 5. Nie potrafi omówić znaczenia aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia, a także wyjaśnić jej roli w profilaktyce zdrowotnej. 6. Nie potrafi zaplanować aktywności fizycznej nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz nie promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników. 7. Nie potrafi wyjaśnić, dlaczego należy ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty o różnej wielkości i różnym ciężarze. 8. Nie potrafi wymienić jednego przykładu nowoczesnej formy ruchu.
Ocenę	1. Nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania.

dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	2. Nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości. 3. Nie wymienia zasad bezpieczeństwa. 4. Nie chce udzielić odpowiedzi na żadne pytania.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań. 2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości. 3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.

Obszar 4. Zachowanie na zajęciach. Kompetencje społeczne	
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	1. Prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, cechuje go wysoka kultura osobista. 2. Zawsze zachowuje się właściwie. 3. Zawsze przestrzega ustalonych zasad i regulaminów. 4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych. 5. Stosuje zasady „czystej gry”: szanuje rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę. 6. Jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią. 7. Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi uczniami. 8. Doskonale współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.

	9. Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy. 10. Motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych. 11. Zawsze przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Jest koleżeński i kulturalny wobec innych. 2. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki niewłaściwego zachowania. 3. Przestrzega ustalonych zasad i regulaminów. 4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych. 5. Stara się stosować zasady „czystej gry”: szacunek do rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę. 6. Jest dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią. 7. Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi uczniami. 8. Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię. 9. Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy. 10. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych. 11. Przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń. 2. Zdarzają mu się przypadki niewłaściwego zachowania. 3. Czasami nie przestrzega ustalonych zasad i regulaminów. 4. Nie zawsze troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych. 5. Zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania

	się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę. 6. Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią. 7. Stara się właściwie zachowywać w relacjach z innymi uczniami. 8. Stara się: współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych, wykazywać asertywność i empatię. 9. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych. 10. Stara się przeciwdziałać wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i stara się promować wzajemne wsparcie.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego: często bywa nieżyczliwy i niekoleżeński. 2. Zdarzają mu się częste przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę. 3. Nie stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią. 4. Nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii. 5. Nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemów. 6. Nie motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych. 7. Nie stara się przeciwdziałać wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i nie promuje wzajemnego wsparcia.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	1. Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego: jest niekulturalny i agresywny wobec innych. 2. Bardzo często zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.

	3. Zachowuje się niewłaściwie jako kibic, zawodnik i sędzia. 4. Nie współpracuje w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii. 5. Nie rozwiązuje problemów a nagminnie je stwarza. 6. Nie zależy mu na innych, także z różnymi potrzebami.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Nagminnie łamie zasady współżycia społecznego. 2. Jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych. 3. Używa bardzo wulgarnego języka. 4. Stanowi zagrożenie dla innych. 5. Z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach.

5.7. Narzędzia pomiaru

1. Obserwacja ucznia na zajęciach wychowania fizycznego.
2. Testy umiejętności ruchowych lub pojedyncze zadania ruchowe, sprawdzające zaangażowanie i postęp w opanowywaniu umiejętności ruchowych.
3. Testy/rozmowy sprawdzające wiadomości ucznia.
4. Próby sprawności i wydolności fizycznej (**wyniki prób sprawnościowych i wydolnościowych nie podlegają ocenie! Ocenie może natomiast podlegać wysiłek, jaki uczeń wkłada w czasie wykonywania ww. prób**).

5.8. Skala oceniania

- ocena celująca (6),
- ocena bardzo dobra (5),
- ocena dobra (4),

- ocena dostateczna (3),
- ocena dopuszczająca (2),
- ocena niedostateczna (1).

Ocen dopuszczających i niedostatecznych należy unikać, ponieważ powoduje to zniechęcenie uczniów do wychowania fizycznego. Należy ciągle motywować uczniów do systematycznej aktywności ruchowej oraz stworzyć im możliwości współdecydowania o lekcji.

