

ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO w klasach IV, V-VI i VII -VIII

Szkoła Podstawowa nr 82 w Krakowie

Wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z wychowania fizycznego.

Z dniem 1 września 2025r. obowiązuje Nowa Podstawa Programowa z Wychowania fizycznego, która wprowadza zmiany we wszystkich etapach edukacyjnych. Jej celem jest nie tylko rozwój sprawności fizycznej uczniów, ale przede wszystkim kształtowanie kompetencji ruchowych, propagowanie zdrowego stylu życia i zapewnienie równego dostępu do różnorodnych form aktywności fizycznej, zabawę oraz edukację w terenie.

Najważniejsze założenia :

- 1.Cele kształcenia zostały powiązane z określonymi umiejętnościami
- 2.Każde wymagania szczegółowe łączą wiedzę i praktykę
- 3.Poszerzona zostaje współpraca przedmiotowa.

Oczekiwania wobec współczesnego wychowania fizycznego wymagają nowych standardów przygotowania ucznia do całonocnej aktywności fizycznej i troski o zdrowie. Wychowanie fizyczne to nie tylko przygotowanie sprawnościowe, ale przede wszystkim prozdrowotne.

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

Ocenę **celującą otrzymuje uczeń, który:**

- W wysokim stopniu opanował wiedzę i umiejętności określonych przez programem nauczania
- Prezentuje wybitny poziom wiedzy i postawy prozdrowotnej.
- Jest aktywny podczas lekcji, bardzo chętnie i z zaangażowaniem wykonuje polecenia nauczyciela, a także samodzielnie doskonali swoje umiejętności i sprawność koordynacyjno-ruchową.
- Swoją postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń. Jest zdyscyplinowany, koleżeński, posiada prawidłowe nawyki higieniczno - zdrowotne, zawsze posiada właściwy ubiór na lekcji WF.
- Szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy i potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem.
- Wykazuje się bardzo dobrą znajomością przepisów gier sportowych i umiejętnością pomocy przy ich organizacji.
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym, bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną na terenie szkoły i poza nią, zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych lub wojewódzkich.

Ocenę **bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:**

- Prezentuje wysoki poziom umiejętności i rozwoju sprawności w zakresie przewidzianym programem nauczania.
- Jest aktywny podczas lekcji, chętnie i z zaangażowaniem wykonuje polecenia nauczyciela, w miarę możliwości samodzielnie doskonali swoje umiejętności i sprawność koordynacyjno-ruchową.
- Swoją postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń. Jest zdyscyplinowany, koleżeński, posiada prawidłowe nawyki higieniczno - zdrowotne, zawsze posiada właściwy ubiór na lekcji WF.
- Szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy i potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem.
- Wykazuje się dobrą znajomością przepisów gier sportowych i umiejętnością pomocy przy ich organizacji.

Ocenę **dobrą otrzymuje uczeń, który:**

- Prezentuje dobry poziom umiejętności i rozwoju sprawności w zakresie przewidzianym programem nauczania.
- Jest aktywny podczas lekcji, wykonuje polecenia nauczyciela, stara się samodzielnie doskonalić swoje umiejętności i sprawność koordynacyjno-ruchową.
- Swoją postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi większych zastrzeżeń. Jest zdyscyplinowany, koleżeński, posiada prawidłowe nawyki higieniczno - zdrowotne, nie zawsze posiada właściwy ubiór na lekcji WF.
- Szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy, nie zawsze potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem.
- Wykazuje się dobrą znajomością przepisów gier sportowych i umiejętnością pomocy przy ich organizacji.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- Prezentuje słaby poziom umiejętności i rozwoju sprawności w zakresie poniżej wymagań przewidzianych programem nauczania.
- Nie wykazuje się aktywnością podczas lekcji, niechętnie wykonuje polecenia nauczyciela, nie wykazuje starań w kierunku samodzielnego doskonalenia swoich umiejętności i sprawności koordynacyjno-ruchowej.
- Jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu budzi pewne zastrzeżenia. Jest mało zdyscyplinowany, jego nawyki higieniczno - zdrowotne przedstawiają pewne braki, zazwyczaj nie posiada właściwego ubioru na lekcji WF.
- Szanuje szkolny sprzęt sportowy, lecz nie potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem.
- Wykazuje się słabą znajomością przepisów gier sportowych i umiejętnością pomocy przy ich organizacji.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- Prezentuje bardzo słaby poziom umiejętności i rozwoju sprawności w dużo niższym zakresie niż przewiduje to program nauczania.
- Nie wykazuje się aktywnością podczas lekcji, z dużym oporem wykonuje polecenia nauczyciela, nie widzi potrzeby samodzielnego doskonalenia swoich umiejętności i sprawności koordynacyjno-ruchowej.
- Jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu budzi wiele zastrzeżeń.
Jest niezdyscyplinowany, wykazuje duże braki prawidłowych nawyków higieniczno - zdrowotnych, bardzo często nie posiada właściwego ubioru na lekcji WF.
Nie szanuje szkolnego sprzętu sportowego, nie potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem.
- Nie zna przepisów gier sportowych i nie potrafi pomóc przy organizacji zawodów sportowych.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

- Prezentuje bardzo słaby poziom umiejętności i rozwoju sprawności w zakresie uniemożliwiającym realizację programu nauczania.
- Nie przejawia żadnej aktywności podczas lekcji, nie wykonuje poleceń nauczyciela, nie widzi potrzeby samodzielnego doskonalenia swoich umiejętności i sprawności koordynacyjno-ruchowej.
- Jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu budzi wiele zastrzeżeń. Jest niezdyscyplinowany, nie posiada prawidłowych nawyków higieniczno - zdrowotnych, regularnie nie posiada właściwego ubioru na lekcji WF.
- Niszczy szkolny sprzęt sportowy, nie potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem.
- Nie zna przepisów gier sportowych i nie potrafi pomóc przy organizacji zawodów sportowych.
- Nie uczestniczy w żadnych dodatkowych formach aktywności ruchowej w szkole.

Załącznik nr 1 do wymagań edukacyjnych z wychowania fizycznego dla klas IV - VIII

Szczegółowe warunki i sposób oceniania

1. Uczeń w ciągu całego roku szkolnego podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
2. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego oprócz wiadomości i umiejętności pod uwagę brany jest w szczególności wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, czyli systematyczność / regularność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność / zaangażowanie ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
3. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego:
 - a) na podstawie decyzji dyrektora szkoły,
 - b) z niektórych obszarów aktywności na podstawie orzeczenia poradni specjalistycznych,
 - c) z czynnego udziału w pojedynczych lekcjach lub niektórych obszarów na podstawie aktualnego zwolnienia lekarskiego lub pisemnej prośby rodzica/ opiekuna prawnego (sporadycznie),
 - d) uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłoszenia nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte choroby, urazy, wady wrodzone lub inne).
4. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii stosownej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikającym z programu nauczania.
5. Nauczyciel wystawia ocenę śródroczną lub roczną, biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.
6. Obszary podlegające ocenianiu to systematyczność, aktywność, umiejętności, wiadomości i aktywność dodatkowa. Uczeń otrzymuje co miesiąc ocenę za systematyczność, zaangażowanie(aktywność) i pracę na lekcji.
7. Ocena śródroczna jest ustalona ze wszystkich ocen bieżących z pierwszego okresu, natomiast ocena roczna ustalana jest ze wszystkich ocen bieżących uzyskanych przez ucznia w ciągu całego roku szkolnego i nie jest średnią arytmetyczną ocen bieżących.

8. Bardzo ważnym elementem przy wystawianiu oceny z wychowania fizycznego jest regularne przynoszenie przez ucznia stroju sportowego; dopuszczalne są dwa braki stroju w semestrze. Za trzeci z kolei i każde trzy następne braki stroju uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną.
9. Trenowanie w klubie sportowym nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.
10. Uczeń trenujący w klubie sportowym może dostarczyć do nauczyciela wychowania fizycznego zaświadczenie z klubu potwierdzające jego aktywny udział w zajęciach sportowych. Na podstawie zaświadczenia uczeń otrzymuje ocenę cząstkową celującą w danym półroczu lub na koniec roku szkolnego.
11. Uczeń, który uzyska wysokie osiągnięcia sportowe na szczeblu wojewódzkim lub wyższym (np. finały wojewódzkie), może otrzymać podwyższenie oceny końcowej z wychowania fizycznego o jeden stopień.
12. Uczeń ma prawo poprawić ocenę z wychowania fizycznego z obszarów wiadomości i umiejętności.
Pozostałe obszary – systematyczność i aktywność ucznia na lekcjach – są wynikiem pracy ucznia w ciągu półrocza lub roku szkolnego i nie podlegają poprawie. Uczeń ma prawo poprawić ocenę z aktywności w przypadku gdy jest obecny a z różnych przyczyn niećwiczący.
13. Na miesiąc przed klasyfikacją roczną, uczeń i jego rodzice (prawni opiekunowie) powinni być poinformowani o zagrożeniu oceną niedostateczną lub nieklasyfikowaniem.
14. W przypadku uzyskania oceny śródrocznej/rocznej niedostatecznej uczniowi przysługuje prawo do egzaminu poprawkowego na zasadach określonych w Ustawie o systemie oświaty z 7 września 1991 roku z późniejszymi zmianami i Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych z 22 lutego 2019 r. z późniejszymi zmianami.
15. W przypadku egzaminu poprawkowego lub klasyfikacyjnego uczeń może poprawić ocenę tylko z obszaru wiadomości i umiejętności
16. Zgodnie z art. 44 Ustawy o systemie oświaty: a) Uczeń może nie być klasyfikowany z jednego, kilku albo wszystkich zajęć edukacyjnych, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na tych zajęciach przekraczającej połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia. b) Uczeń nieklasyfikowany z powodu usprawiedliwionej nieobecności może zdawać egzamin klasyfikacyjny. c) Uczeń nieklasyfikowany z powodu nieusprawiedliwionej nieobecności może zdawać egzamin klasyfikacyjny za zgodą rady pedagogicznej.

17. Uczeń może nie być klasyfikowany, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny śródrocznej lub rocznej z powodu nieobecności na zajęciach (również usprawiedliwionych) przekraczających połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania. Ostateczną decyzję o klasyfikowaniu ucznia podejmuje nauczyciel przedmiotu.

Dostosowanie wymagań edukacyjnych w stosunku do ucznia ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi:

1. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikającym z programu nauczania.
2. W zależności od stwierdzonego deficytu umiejętności psychoruchowych u ucznia stosuje się następujące formy wspomagające postępy w nauce:
 - ćwiczenia alternatywne (zastępcze), dostosowane do możliwości ucznia,
 - ułatwienia w wykonywaniu ćwiczeń (m.in. skrócenie dystansu, wydłużenie czasu na wykonanie zadania, zmiana wysokości przyrządu, dostosowanie ciężaru i wielkości przyboru sportowego),
 - indywidualizacja zadań ruchowych – dostosowanie tempa pracy, liczby powtórzeń oraz intensywności wysiłku.

Obszary podlegające ocenie:

Systematyczność.

Uczestniczenie w zajęciach jest ważnym elementem realizacji procesu wychowania fizycznego. Udział w zajęciach ma wdrażać ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Systematyczność oceniana jest co miesiąc. O ocenie z tego obszaru decyduje liczba: nieobecności, niećwiczenia, braków stroju i spóźnień.

Aktywność.

O ocenie z tego obszaru decyduje liczba (-) za brak zaangażowania, pracę poniżej swoich możliwości, za niewykonanie poleceń nauczyciela oraz liczba (+) za aktywne uczestnictwo w zajęciach, chęć podejmowania zadań

Umiejętności i wiadomości w ujęciu praktycznym.

W tym obszarze stosujemy indywidualizację dostosowaną do potrzeb i możliwości ucznia.

Aktywność dodatkowa

Aktywność ta uwzględnia reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych potwierdzonych zaświadczeniem oraz udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzeniu kroniki, gazetki, w tym obszarze uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą lub celującą.

Kryteria oceny z wychowania fizycznego z poszczególnych obszarów:

1. Systematyczność – jedna podsumowująca ocena w miesiącu.
2. Aktywność na lekcji – jedna podsumowująca ocena w miesiącu.
3. Wiedza i umiejętności – poziom w opanowaniu umiejętności i wiadomości w ujęciu praktycznym.
4. Aktywność dodatkowa – jedna ocena w półroczu.

Załącznik nr 2 do wymagań edukacyjnych z wychowania fizycznego

Warunki i tryb uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej:

1. Po zapoznaniu się z propozycją oceny, uczeń lub jego rodzice/prawni opiekunowie mają prawo do 3 dni po uzyskaniu informacji wystąpić w formie pisemnego wniosku do nauczyciela o podwyższenie oceny.
2. Nauczyciel prowadzący dane zajęcia edukacyjne jest obowiązany dokonać analizy zasadności wniosku według następujących kryteriów:
 - a) uczeń był obecny na 90 % zajęć edukacyjnych z danego przedmiotu, wliczając nieobecności usprawiedliwione

b)systematycznie poprawiał oceny bieżące, a w całorocznym ocenianiu bieżącym występuje przynajmniej 50 % ocen równych lub wyższych od oceny, o którą ubiega się uczeń.

3. Nauczyciel może dokonać sprawdzenia umiejętności i wiedzy ucznia w formie praktycznej i ustnej w obszarze uznanym przez niego za konieczne.

4. W wyniku podjętych działań nauczyciel może ocenę podwyższyć lub utrzymać.

5. Uczeń otrzymuje informację od nauczyciela o ustnej ocenie klasyfikacyjnej.

Załącznik nr 3 do wymagań edukacyjnych z wychowania fizycznego klasy IV , V-VI, VII-VIII

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO **Klasa IV**

L.P.	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
Dział I Ćwiczenia ogólnorozwojowe Uczeń:					
1.	Podjeµuje próby wykonania: • przewrotu w przód z przysiadu do przysiadu, • przewrotu w tył z przysiadu do przysiadu, • przeskoku zawrotnego przez ławeczkę • podporu przodem zwieszonoµ nogami na drabinkach.	Wykonuje techniką elementarną: przewrotu w przód z przysiadu do przysiadu, przewrót w tył z przysiadu do przysiadu, przeskok zawrotny na ławeczce stanie na rękach przy drabinkach.	Z niewielkimi błędami w technice wykonuje: przewrót w przód z przysiadu do przysiadu, przewrót w tył z przysiadu do przysiadu, przeskok zawrotny na ławeczce stanie na rękach przy drabinkach.	Prawidłowo wykonuje: • przewrót w przód z przysiadu do przysiadu, • przewrót w tył z przysiadu do przysiadu, • przeskok zawrotny na ławeczce • stanie na rękach przy drabinkach..	Demonstruje wzorcową technikę: • przewrotu w przód z przysiadu do przysiadu, • przewrotu w tył z przysiadu do przysiadu, • przerzutu bokiem • stanie na rękach przy drabinkach.
2.	Wymienia jedno ćwiczenie wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa.	Rozróżnia ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa.	Wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa.	Starannie wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa.	Demonstruje prawidłową technikę ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha i poprawiających

					ruchomość kręgosłupa.
3.	Rozróżnia zdolności motoryczne i podejmuje próby wykonania ćwiczeń.	Wskazuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące daną zdolność motoryczną.	Wykonuje ćwiczenia kształtujące zdolności motoryczne.	Dobiera i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące daną zdolność motoryczną.	Starannie wykonuje ćwiczenia kształtujące i przeprowadza rozgrzewkę dla rówieśników.
4.	Przyjmuje prawidłową postawę.	Przyjmuje prawidłową postawę podczas ćwiczeń.	Przyjmuje prawidłową postawę podczas ćwiczeń.	Prawidłowo wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała.	Proponuje i demonstrowuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała.
5.	Podejmuje próby wykonania ćwiczeń poprawiających równowagę i koordynację wzrokowo-ruchową	Wyjaśnia na czym polegają ćwiczenia równoważne i poprawiające koordynację wzrokowo-ruchową.	Wykonuje ćwiczenia równoważne wolne i ćwiczenia koordynacji wzrokowo-ruchowej z wórczkami gimnastycznymi ("żonglerka").	Wykonuje ćwiczenia równoważne wolne i ćwiczenia koordynacji wzrokowo-ruchowej z wórczkami gimnastycznymi ("żonglerka").	Stosuje ćwiczenia równoważne na równoważni (odwróconej ławeczce gimnastycznej), demonstrowuje żonglerkę dwoma wórczkami gimnastycznymi.

Dział II Gry zespołowe i rekreacyjne Uczni:

1.	Podejmuje próby wykonania elementów technicznych poszczególnych gier uproszczonych, charakterystycznych dla gier zespołowych: a) Koszykówka: - postawa koszykarska, - kozłowanie, - podanie i chwyt piłki, - rzut do kosza. b) Piłka nożna: - prowadzenie piłki, - podanie i przyjęcie piłki, - strzał na bramkę. c) Piłka ręczna: - kozłowanie, - podania i chwyt piłki, - rzut na bramkę.	Wykonuje techniką elementarną w parze z innym uczniem: a) Koszykówka: - postawa koszykarska, - kozłowanie, - podanie i chwyt piłki, - rzut do kosza. b) Piłka nożna: - prowadzenie piłki, - podanie i przyjęcie piłki, - strzał na bramkę. c) Piłka ręczna: - kozłowanie, - podania i chwyt piłki, - rzut na bramkę.	Z niewielkimi błędami w technice wykonuje w parze ze współwiczającym: a) Koszykówka: - postawa koszykarska, - kozłowanie, - podanie i chwyt piłki, - rzut do kosza. b) Piłka nożna: - prowadzenie piłki, - podanie i przyjęcie piłki, - strzał na bramkę. c) Piłka ręczna: - kozłowanie, - podania i chwyt piłki, - rzut na bramkę.	Prawidłowo wykonuje w miejscu, w parze ze współwiczającym elementy gier uproszczonych, charakterystyczne dla gier zespołowych: a) Koszykówka: - przyjmuje postawę koszykarską, - wykonuje prawidłowe kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu i w marszu, - podania i chwyt piłki w miejscu, w parze. - wykonuje rzut pozycyjny do kosza z bliskiej odległości. b) Piłka nożna: - prowadzi piłkę wewnętrzną częścią stopy prawej i lewej, - podanie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy,	Stosuje w mini-grach i zabawach podstawowe elementy techniczne charakterystyczne dla gier zespołowych: a) Koszykówka: - przyjmuje postawę koszykarską, - wykonuje prawidłowe kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu i w marszu, - podania i chwyt piłki w miejscu, w parze. - wykonuje rzut pozycyjny do kosza z bliskiej odległości. b) Piłka nożna: - prowadzi piłkę wewnętrzną częścią stopy prawej i lewej, - podanie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy,
----	--	---	--	--	--

	d) Siatkówka: - postawa siatkarska - odbicia piłki sposobem górnym i dolnym, - zagrywka sposobem dolnym.	d) Siatkówka: - postawa siatkarska - odbicia piłki sposobem górnym i dolnym, - zagrywka sposobem dolnym. - zna zasady gry w rzucankę siatkarską.	d) Siatkówka: - postawa siatkarska - odbicia piłki sposobem górnym i dolnym, - zagrywka sposobem dolnym. - zna zasady gry w rzucankę siatkarską.	- strzał na bramkę wewnętrzną częścią stopy. c) Piłka ręczna: - kożłuje piłkę prawą i lewą ręką w miejscu i w marszu, - podaje piłkę jednorącz prawą i lewą ręką, chwyta oburącz, - rzut z miejsca na bramkę ręką mocniejszą. d) Siatkówka: - przyjmuje postawę siatkarską - odbicia piłki oburącz sposobem górnym i sposobem dolnym, - zagrywa piłkę sposobem dolnym.	- strzał na bramkę wewnętrzną częścią stopy. c) Piłka ręczna: - kożłuje piłkę prawą i lewą ręką w miejscu i w marszu, - podaje piłkę jednorącz prawą i lewą ręką, chwyta oburącz, - rzut z miejsca na bramkę ręką mocniejszą. d) Siatkówka: - przyjmuje postawę siatkarską - odbicia piłki oburącz sposobem górnym i sposobem dolnym, - zagrywa piłkę sposobem dolnym.
2.	Wymienia przybory niezbędne do przeprowadzenia gier zespołowych: "4 ognie" i "Zapamiętaj"	Omawia zasady gry drużynowej "4 ognie" i zabawy "Zapamiętaj".	Uczestniczy w grze drużynowej "4 ognie" i w zabawie "Zapamiętaj".	Uczestniczy w grze drużynowej "4 ognie" i w zabawie "Zapamiętaj".	Organizuje w gronie rówieśników grę drużynową "4 ognie" i zabawę "Zapamiętaj".
3.	Podje muje próby uczestnictwa w wybranej grze lub zabawie.	Wymienia nazwę i zna zasady jednej wybranej zabawy lub gry ruchowej.	Uczestniczy w wybranej przez siebie zabawie lub grze ruchowej.	Uczestniczy w zaproponowanej przez siebie i przez innych uczniów zabawie lub grze ruchowej.	Organizuje wśród rówieśników wybraną przez siebie zabawę lub grę ruchową .
Dział III Lekkoatletyka Uczeń:					
1.	Wymienia różnice w technice chodu i biegu.	Omawia technikę chodu i biegu.	Prawidłowo wykonuje ćwiczenia chodu i biegu.	Wyjaśnia i wykonuje prawidłowo technikę chodu i biegu.	Demonstruje wzorcową technikę chodu i biegu.
2.	Podje muje próby uczestnictwa w zabawie sztafetowej bez przyborów.	Wymienia zasady sztafety wahadłowej oraz gry drużynowej "Flagi".	Bierze udział w sztafecie wahadłowej i w grze drużynowej "Flagi".	Uczestniczy w zabawie sztafetowej z przekazywaniem różnych przyborów (piłki, woreczka gimnastycznego, pałeczki lekkoatletycznej), oraz bierze udział w grze drużynowej "Flagi".	Stosuje w grach i zabawach prawidłowy sposób przekazywania przyborów (piłki, woreczka gimnastycznego, pałeczki lekkoatletycznej).
3.	Wymienia przybory, którymi	Nazywa technikę pchnięcia i	Wykonuje pchnięcie małą piłką	Wykonuje pchnięcie małą piłką	Proponuje zabawę lub grę rzutną

	można rzucać lub pchać w konkurencjach lekkoatletycznych.	rzutu lekkim przyborem, zna zasady wybranej zabawy rzutnej i gry drużynowej "5 podań".	lekarską z miejsca. Wykonuje rzut piłeczką palantową z miejsca.	lekarską z miejsca i w ruchu. Wykonuje rzut piłeczką palantową z rozbiegu. Uczestniczy w wybranej zabawie rzutnej oraz w grze drużynowej "5 podań".	i omawia jej zasady. Wykonuje pchnięcie małą piłką lekarską i rzut piłeczką palantową z rozbiegu.
4.	Podje muje próbę wykonania startu wysokiego.	Opisuje technikę wykonania startu wysokiego do biegu krótkiego. Wymienia zasady zabawy szybkościowej "Papier-kamień-nożyce" i bierze w niej udział.	Z drobnymi błędami w technice wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego. Uczestniczy w zabawach szybkościowych.	Prawidłowo wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego. Uczestniczy w zabawach szybkościowych.	Stosuje prawidłową technikę startu wysokiego i biegu w zabawach szybkościowych.
5.	Wykonuje ćwiczenia podskoków jedenonóż i obunóż.	Omawia technikę wykonania skoku w dal z miejsca i wykonuje ćwiczenia podskoków jedenonóż i obunóż.	Wykonuje skok w dal z miejsca z niewielkimi błędami technicznymi. Bierze udział w zabawach skocznościowych.	Prawidłowo technicznie wykonuje skok w dal z miejsca i bierze udział w zabawach skocznościowych.	Wykonuje skok w dal z miejsca. Stosuje skoki jedenonóż i obunóż w grach i zabawach.
6.	Definiuje marszobiegi i podejmuje próby jego wykonania.	Uczestniczy w zabawach wytrzymałościowych.	Wykonuje marszobiegi w sali i w terenie. Uczestniczy w zabawach wytrzymałościowych.	Uczestniczy w zabawie wytrzymałościowej "Punktualny pociąg". Wykonuje marszobiegi w sali w terenie.	Stosuje marszobiegi w zabawie "Punktualny pociąg". Wykonuje marszobiegi w sali w terenie.
Dział IV Taniec Uczni:					
1.	Podje muje próby tańca układu zaproponowanego przez nauczyciela.	Porusza się w rytmie wybranej muzyki. Wykonuje układ taneczny zaproponowany przez nauczyciela.	Wykonuje prosty układ taneczny przy muzyce zaproponowany przez nauczyciela.	Wykonuje prosty układ taneczny w rytm muzyki. Wykonuje krótki układ taneczny ze wstążką gimnastyczną.	Tworzy krótki układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową. Prezentuje układ taneczny z wykorzystaniem wstążki gimnastycznej.
Dział V Relaksacja i odprężenie Uczni:					
1.	Wymienia różnice między ćwiczeniem oddechowym a rozciągającym.	Wykonuje ćwiczenia oddechowe i ćwiczenia rozciągające.	Wykonuje ćwiczenia oddechowe, rozciągające poprawiające samopoczucie, regenerujące	Wykonuje ćwiczenia oddechowe, rozciągające poprawiające samopoczucie, regenerujące	Demonstruje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie i

			po wysiłku	po wysiłku.	wspierające regenerację po wysiłku.
Dział VI Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej Uczeń:					
1.	Wymienia zdolności motoryczne człowieka takie jak: siła, wytrzymałość, szybkość, koordynacja i gibkość.	Charakteryzuje jedną ze zdolności motorycznych człowieka.	Charakteryzuje dwie zdolności motoryczne człowieka.	Opisuje wszystkie zdolności motoryczne człowieka.	Prezentuje po jednym ćwiczeniu kształtującym poszczególne zdolności motoryczne człowieka.
2.	Wymienia jedną cechę prawidłowej postawy.	Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.	Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.	Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.	Demonstruje ćwiczenie kształtujące prawidłową postawę.
3.	Wymienia nazwę jednego narzędzia pomiarowego tętna.	Dokonuje pomiaru tętna za pomocą pulsometru.	Dokonuje pomiaru tętna przed i po wysiłku fizycznym za pomocą pulsometru	Dokonuje pomiaru tętna przed i po wysiłku fizycznym za pomocą pulsometru.	Mierzy tętno przy użyciu narzędzi pomiarowych a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.
Dział VII Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej Uczeń:					
1.	Wymienia 3 punkty regulaminu sali gimnastycznej i boiska szkolnego	Omawia regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego.	Zazwyczaj przestrzega regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego.	Zazwyczaj przestrzega regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego.	Zawsze przestrzega regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego.
2.	Wymienia jedną zasadę bezpiecznego poruszania się po boisku.	Wymienia zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.	Wymienia zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.	Stosuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku podczas aktywności ruchowej.	Opisuje i stosuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku podczas aktywności ruchowej.
3.	Wymienia jedną przyczynę powstawania urazów ciała podczas zajęć ruchowych.	Wymienia najczęstsze przyczyny powstawania urazów ciała podczas zajęć ruchowych.	Wymienia najczęstsze przyczyny powstawania urazów ciała podczas zajęć ruchowych.	Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji wystąpienia urazu ciała.	Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji wystąpienia urazu ciała.
4.	Wymienia jedną zasadę bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych.	Wymienia zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych.	Wymienia zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych.	Respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych.	Stosuje wszystkie zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych.
5.	Wymienia jedną cechę bezpiecznego miejsca do zabaw i gier ruchowych.	Wymienia cechy bezpiecznego miejsca do zabaw i gier ruchowych.	Wymienia cechy bezpiecznego miejsca do zabaw i gier ruchowych.	Zna bezpieczne miejsca do zabaw i gier ruchowych w najbliższej okolicy.	Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych.

6.	Opisuje odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej w sali gimnastycznej.	Dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej w sali gimnastycznej.	Dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej w sali gimnastycznej.	Dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej w sali gimnastycznej.	Dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych.
7.	Nazywa przybory wykorzystywane podczas aktywności fizycznej.	Wymienia nazwy przyborów wykorzystywanych podczas aktywności ruchowej.	Wymienia nazwy przyborów wykorzystywanych podczas aktywności ruchowej.	Wymienia przybory przyporządkowując je do danej aktywności ruchowej.	Posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem.
8.	Wykonuje element samoasekuracji podczas stania na rękach przy drabinkach	Wykonuje element samoasekuracji podczas stania na rękach przy drabinkach	Wykonuje element samoasekuracji podczas stania na rękach przy drabinkach.	Stosuje element samoasekuracji w ćwiczeniu stania na rękach.	Demonstruje elementy samoasekuracji podczas wykonywania ćwiczeń.
9.	Wymienia po jednej zasadzie bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach.	Wymienia po jednej zasadzie bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.	Wymienia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku oraz zasady zachowania na terenach zielonych.	Omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku oraz zasady zachowania na terenach zielonych.	Promuje w dowolnej formie wśród rówieśników zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku oraz zasady zachowania na terenach zielonych.

Dział VIII Kompetencje społeczne Uczeń:

1.	Definiuje ideę olimpizmu i wymienia jedną z zasad <i>fair play</i> .	Definiuje ideę olimpizmu oraz wymienia zasady <i>fair play</i> .	Wyjaśnia na czym polega idea olimpizmu oraz stosuje zasady <i>fair play</i> podczas gier i zabaw ruchowych.	Wyjaśnia na czym polega idea olimpizmu oraz stosuje zasady <i>fair play</i> podczas gier i zabaw ruchowych.	Promuje wśród rówieśników ideę olimpizmu oraz zasady <i>fair play</i> .
2.	Bierze udział w wybranej przez siebie grze lub zabawie i wymienia jedną zasadę <i>Fair Play</i> .	Uczestniczy w grach i zabawach i wymienia zasady <i>Fair Play</i> .	Uczestniczy w grach i zabawach stosując zasady <i>Fair Play</i> .	Uczestniczy w grach i zabawach stosując. zasady <i>Fair Play</i> .	Uczestniczy w rywalizacji sportowej stosując zasady <i>Fair Play</i> .
3.	Wymienia jedną zasadę obowiązującą w wybranej przez siebie grze lub zabawie.	Opisuje jedną zasadę obowiązującą w poszczególnych grach i zabawach.	Przestrzega zasad obowiązujących w grach i zabawach.	Podporządkowuje się decyzjom sędziego podczas udziału w grach i zabawach ruchowych.	Okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych.

4.	Definiuje współdziałanie w grupie.	Wyjaśnia na czym polega współdziałanie w grupie w poszczególnych grach i zabawach.	Współdziała w drużynie podczas gier i zabaw ruchowych.	Współdziała w grupie i wyjaśnia znaczenie współpracy dla sukcesu drużyny.	Przyczynia się do sukcesu drużyny poprzez współdziałanie w grupie.
5.	Komunikuje się ze współćwiczącym podczas ćwiczeń w parze.	Komunikuje się podczas ćwiczeń w parze i w grupie.	Efektywnie komunikuje się podczas ćwiczeń w parze i w grupie.	Buduje pozytywne relacje podczas komunikowania się w parze lub grupie.	Poprzez komunikowanie się w grupie buduje pozytywne relacje i przyczynia się do sukcesu drużyny.
6.	Pełni rolę kibica w ramach gier i zabaw ruchowych	Pełni rolę kibica w ramach klasowych rozgrywek sportowych.	Pełni rolę kibica podczas szkolnych zawodów sportowych.	Pełni rolę kibica i sędziego w ramach klasowych rozgrywek.	Pełni rolę organizatora, kibica, sędziego w ramach szkolnych zawodów sportowych.
7.	Wymienia jedną zasadę kulturalnego kibicowania.	Wymienia zasady kulturalnego kibicowania.	Omawia zasady kulturalnego kibicowania.	Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.	Stosuje zasady kulturalnego kibicowania podczas rozgrywek szkolnych i międzyszkolnych.
8.	Rozpoznaje sytuację problemową.	Wymienia najczęstsze rozwiązania sytuacji problemowych.	Omawia najczęstsze rozwiązania sytuacji problemowych.	Jest kreatywny rozwiązywaniu sytuacji problemowych.	Podaje pomysły na rozwiązanie sytuacji problemowych.
9.	Rozpoznaje sytuację pojawienia się problemu.	Omawia sytuację pojawienia się problemu.	Podjękuje działanie w przypadku pojawienia się problemu.	Podjękuje działanie w przypadku pojawienia się problemu.	Jest zmotywowany do działania w przypadku pojawienia się problemu.
10.	Nazywa emocje towarzyszące rywalizacji takie jak radość i frustracja.	Rozróżnia emocje towarzyszące przegranej i wygranej podczas rywalizacji sportowej.	Omawia jakie emocje mogą się pojawić w sytuacji przegranej i wygranej podczas rywalizacji sportowej.	Wyjaśnia jakie emocje mogą się pojawić w sytuacji przegranej lub wygranej rywalizacji.	Doświadczenie zdobyte podczas rywalizacji sportowej przekłada na radzenie sobie z emocjami w codziennym funkcjonowaniu społecznym.
11.	Uczestniczy w ćwiczeniach grupowych..	Współpracuje w grupie.	Współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłek innych uczniów.	Współpracuje w grupie szanując wysiłki innych uczniów.	Współpracuje w grupie szanując wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię.
12.	Zachęca jednego ucznia do uczestnictwa w wybranej aktywności fizycznej..	Zachęca jednego ucznia do uczestnictwa w aktywności fizycznej.	Zachęca innych uczniów do uczestnictwa w aktywności fizycznej.	Motywuje innych uczniów do uczestnictwa w aktywności fizycznej.	Zachęca uczniów o niższej sprawności fizycznej do udziału w aktywności fizycznej.
13	Akceptuje innych uczniów i ich	Nie wyklucza innych uczniów z	Nie wyklucza uczniów mniej	Przeciwdziała wykluczeniu	Przeciwdziała wykluczeniu

	potencjał w aktywności fizycznej.	udziału w aktywności fizycznej.	sprawnych fizycznie z udziału w zajęciach ruchowych.	uczniów mniej sprawnych fizycznie.	uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie podczas zajęć ruchowych.
14.	Podejmuje próby rozwiązywania nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy.	Rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy.	Rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy.	Rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy w trakcie rywalizacji.	Rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji jak i w sytuacjach pozasportowych.
15.	Podejmuje próby wzmocnienia poczucia własnej wartości poprzez udział w aktywności ruchowej.	Wzmacnia poczucie własnej wartości poprzez udział w zajęciach ruchowych.	Wzmacnia poczucie własnej wartości poprzez udział w zajęciach ruchowych.	Wzmacnia poczucie własnej wartości poprzez udział w aktywności ruchowej.	Wzmacnia poczucie własnej wartości poprzez postępy we własnym usprawnianiu.
16.	Buduje pozytywny obraz siebie przez wsparcie grupy.	Buduje pozytywny obraz siebie przez wsparcie grupy i współpracę.	Buduje pozytywny obraz siebie przez wsparcie grupy i współpracę.	Buduje pozytywny obraz siebie przez wsparcie grupy i współpracę.	Buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wspiera innych uczniów w grupie.

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLASY VII - VIII

LP.	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
Dział I. Ćwiczenia Ogólnorozwojowe Uczni:					
1.	Podejmuje próby wykonania:	Wykonuje techniką elementarną:	Z niewielkimi błędami w technice wykonuje:	Prawidłowo wykonuje:	Demonstruje wzorcową technikę:
	a) przewrotu w przód z przeskokiem przez przeszkodę. b) stanie na rękach przy asekuracji. c) kombinację dwóch elementów akrobatycznych w sekwencji.	a) przewrotu w przód z przeskokiem przez przeszkodę. b) stanie na rękach przy asekuracji. c) kombinację dwóch elementów akrobatycznych w	a) przewrotu w przód z przeskokiem przez przeszkodę. b) stanie na rękach przy asekuracji. c) kombinację dwóch elementów akrobatycznych w	a) przewrotu w przód z przeskokiem przez przeszkodę. b) stanie na rękach przy asekuracji. c) kombinację dwóch elementów akrobatycznych w	a) przewrotu w przód z przeskokiem przez przeszkodę. b) stanie na rękach przy asekuracji. c) kombinację dwóch elementów akrobatycznych w

	d) przewrót w tył z przejściem do stania lub podpór tyłem.	sekwencji. d) przewrót w tył z przejściem do stania lub podpór tyłem.	sekwencji. d) przewrót w tył z przejściem do stania lub podpór tyłem.	sekwencji. d) przewrót w tył z przejściem do stania lub podpór tyłem.	sekwencji. d) przewrót w tył z przejściem do stania lub podpór tyłem.
2.	Wymienia jeden element treningu funkcjonalnego wzmacniającego gorset mięśniowy.	Wykonuje wybrane elementy treningu funkcjonalnego wzmacniającego gorset mięśniowy.	Wykonuje poznane elementy treningu funkcjonalnego wzmacniającego gorset mięśniowy.	Prawidłowo wykonuje i omawia podstawy treningu funkcjonalnego wzmacniającego gorset mięśniowy	Prawidłowo wykonuje, omawia i potrafi wymienić zastosowania podstawy treningu funkcjonalnego wzmacniającego gorset mięśniowy.
3.	Omawia co najmniej jeden wybrany rodzaj treningu wzmacniającego (np. trening HIIT, trening tabata, trening obwodowy).	Omawia co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego (np. trening HIIT, trening tabata, trening obwodowy).	Omawia i stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego (np. trening HIIT, trening tabata, trening obwodowy).	Omawia i stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego Prawidłowo wykonuje tabatę składającą się z 4 ćwiczeń po 20 sekund z 10-sekundową przerwą.	Prawidłowo demonstruje wszystkie poznane treningi wzmacniające. Analizuje wpływ poszczególnych treningów na wytrzymałość i siłę.
4.	Wskazuje funkcje opasek i zegarków sportowych.	Wskazuje funkcje opasek i zegarków sportowych i analizuje podstawowe dane z krokomierza, pulsometru i aplikacji mobilnej.	Wskazuje dwie wybrane możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności.	Wskazuje i porównuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności.	Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności. Prawidłowo korzysta i odczytuje z aplikacji wspomagających planowanie aktywności (np. Google Fit, Endomondo, Strava).
5.	Wymienia co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking).	Wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking).	Wykonuje podstawowe pozycje i sekwencje pilatesu.	Odtwarza kroki i rytmy z choreografii zumby.	Tworzy własną minirutynę fitnessową na podstawie poznanych form.
6.	Opracowuje 5–7 ćwiczeń ogólnych poprzedzających wybraną dyscyplinę.	Dobiera ćwiczenia dynamiczne (np. z piłką, biegi, skoki).	Prawidłowo pokazuje poznane ćwiczenia rozgrzewkowe i objaśnia ich funkcję.	Prawidłowo pokazuje poznane ćwiczenia rozgrzewkowe i objaśnia ich funkcję zwracając uwagę na bezpieczeństwo podczas ich wykonywania	Analizuje skuteczność rozgrzewki po wykonanym wysiłku.

7.	Ustawia stopy, ugięcia kolan i plecy w pozycji do podnoszenia.	W prawidłowej pozycji przenosi przedmioty symetrycznie, angażując mięśnie nóg i tułowia.	Wykonuje ćwiczenia z butlami, workami lub piłkami jako obciążeniem.	Równoważy ciężar w obu rękach i rozkłada napięcie mięśniowe.	Porównuje poprawną i błędną technikę dźwigania.
8.	Wymienia trzy korzyści z regularnego ruchu na świeżym powietrzu.	Wymienia korzyści z regularnego ruchu na świeżym powietrzu, wpływ światła dziennego na zdrowie	Omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego	Omawia korzyści płynące z aktywności na świeżym powietrzu w różnych porach roku.	Planuje aktywność na świeżym powietrzu w różnych porach roku.
LP.	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne Uczeń:

1.	Podjekuje próby wykonania:	Wykonuje techniką elementarną:	Z niewielkimi błędami w technice wykonuje:	Prawidłowo wykonuje:	Demonstruje wzorcową technikę:
----	----------------------------	--------------------------------	--	----------------------	--------------------------------

KOSZYKÓWKA

	Przyjęcia prawidłowej postawy w ataku i obronie (postawa niska, szeroka, aktywna praca nóg i rąk).	Przyjęcia prawidłowej postawy w ataku i obronie (postawa niska, szeroka, aktywna praca nóg i rąk).	Przyjęcia prawidłowej postawy w ataku i obronie (postawa niska, szeroka, aktywna praca nóg i rąk).	Przyjęcia prawidłowej postawy w ataku i obronie (postawa niska, szeroka, aktywna praca nóg i rąk).	Przyjęcia prawidłowej postawy w ataku i obronie (postawa niska, szeroka, aktywna praca nóg i rąk).
	Kozłowania piłki jednorącz w warunkach statycznych i dynamicznych, zmienia rękę, tempo, kierunek.	Kozłowania piłki jednorącz w warunkach statycznych i dynamicznych, zmienia rękę, tempo, kierunek.	Kozłowania piłki jednorącz w warunkach statycznych i dynamicznych, zmienia rękę, tempo, kierunek.	Kozłowania piłki jednorącz w warunkach statycznych i dynamicznych, zmienia rękę, tempo, kierunek.	Kozłowania piłki jednorącz w warunkach statycznych i dynamicznych, zmienia rękę, tempo, kierunek.
	Podania: oburącz (w klatkę piersiową, kozłem, nad głową) i jednorącz (boczne, baseballowe).	Podania: oburącz (w klatkę piersiową, kozłem, nad głową) i jednorącz (boczne, baseballowe).	Podania: oburącz (w klatkę piersiową, kozłem, nad głową) i jednorącz (boczne, baseballowe).	Podania: oburącz (w klatkę piersiową, kozłem, nad głową) i jednorącz (boczne, baseballowe).	Podania: oburącz (w klatkę piersiową, kozłem, nad głową) i jednorącz (boczne, baseballowe).
	Rzutu do kosza z różnych pozycji (rzut z wyskoku, rzut osobisty, lay-up, rzut po kozłowaniu).	Rzutu do kosza z różnych pozycji (rzut z wyskoku, rzut osobisty, lay-up, rzut po kozłowaniu).	Rzutu do kosza z różnych pozycji (rzut z wyskoku, rzut osobisty, lay-up, rzut po kozłowaniu).	Rzutu do kosza z różnych pozycji (rzut z wyskoku, rzut osobisty, lay-up, rzut po kozłowaniu).	Rzutu do kosza z różnych pozycji (rzut z wyskoku, rzut osobisty, lay-up, rzut po kozłowaniu).

	Elementów technicznych w minigrach i grach właściwych.	Elementów technicznych w minigrach i grach właściwych.	Elementów technicznych w minigrach i grach właściwych.	Elementów technicznych w minigrach i grach właściwych.	Elementów technicznych w minigrach i grach właściwych.
	Reagowania taktycznego w obronie i ataku (pressing, krycie każdy swego, zasłona, szybki atak).	Reagowania taktycznego w obronie i ataku (pressing, krycie każdy swego, zasłona, szybki atak).	Reagowania taktycznego w obronie i ataku (pressing, krycie każdy swego, zasłona, szybki atak).	Reagowania taktycznego w obronie i ataku (pressing, krycie każdy swego, zasłona, szybki atak).	Reagowania taktycznego w obronie i ataku (pressing, krycie każdy swego, zasłona, szybki atak).
PIŁKA NOŻNA					
	Przyjmuje prawidłową pozycję w obronie i ataku (niska sylwetka, balans ciała, gotowość do zmiany kierunku).	Przyjmuje prawidłową pozycję w obronie i ataku (niska sylwetka, balans ciała, gotowość do zmiany kierunku).	Przyjmuje prawidłową pozycję w obronie i ataku (niska sylwetka, balans ciała, gotowość do zmiany kierunku).	Przyjmuje prawidłową pozycję w obronie i ataku (niska sylwetka, balans ciała, gotowość do zmiany kierunku).	Przyjmuje prawidłową pozycję w obronie i ataku (niska sylwetka, balans ciała, gotowość do zmiany kierunku).
	Prowadzi piłkę różnymi sposobami (wewnętrzna, zewnętrzna częścią stopy, podeszwą) z kontrolą i zmianą kierunku,	Prowadzi piłkę różnymi sposobami (wewnętrzna, zewnętrzna częścią stopy, podeszwą) z kontrolą i zmianą kierunku,	Prowadzi piłkę różnymi sposobami (wewnętrzna, zewnętrzna częścią stopy, podeszwą) z kontrolą i zmianą kierunku,	Prowadzi piłkę różnymi sposobami (wewnętrzna, zewnętrzna częścią stopy, podeszwą) z kontrolą i zmianą kierunku,	Prowadzi piłkę różnymi sposobami (wewnętrzna, zewnętrzna częścią stopy, podeszwą) z kontrolą i zmianą kierunku,
	Podaje i przyjmuje piłkę z precyzją i odpowiednią siłą w ruchu i w miejscu.	Podaje i przyjmuje piłkę z precyzją i odpowiednią siłą w ruchu i w miejscu.	Podaje i przyjmuje piłkę z precyzją i odpowiednią siłą w ruchu i w miejscu.	Podaje i przyjmuje piłkę z precyzją i odpowiednią siłą w ruchu i w miejscu.	Podaje i przyjmuje piłkę z precyzją i odpowiednią siłą w ruchu i w miejscu.
	Oddaje strzały do bramki z miejsca, w ruchu, po podaniu i z powietrza.	Oddaje strzały do bramki z miejsca, w ruchu, po podaniu i z powietrza.	Oddaje strzały do bramki z miejsca, w ruchu, po podaniu i z powietrza.	Oddaje strzały do bramki z miejsca, w ruchu, po podaniu i z powietrza.	Oddaje strzały do bramki z miejsca, w ruchu, po podaniu i z powietrza.
	Realizuje proste zadania taktyczne: gra na pozycję, wymiana podań, oskrzydlenie, krycie przeciwnika, wspomaganie bramkarza.	Realizuje proste zadania taktyczne: gra na pozycję, wymiana podań, oskrzydlenie, krycie przeciwnika, wspomaganie bramkarza.	Realizuje proste zadania taktyczne: gra na pozycję, wymiana podań, oskrzydlenie, krycie przeciwnika, wspomaganie bramkarza.	Realizuje proste zadania taktyczne: gra na pozycję, wymiana podań, oskrzydlenie, krycie przeciwnika, wspomaganie bramkarza.	Realizuje proste zadania taktyczne: gra na pozycję, wymiana podań, oskrzydlenie, krycie przeciwnika, wspomaganie bramkarza.
	Rozumie i stosuje zasady gry w ustawieniu 5x5, 7x7 lub	Rozumie i stosuje zasady gry w ustawieniu 5x5, 7x7 lub	Rozumie i stosuje zasady gry w ustawieniu 5x5, 7x7 lub	Rozumie i stosuje zasady gry w ustawieniu 5x5, 7x7 lub	Rozumie i stosuje zasady gry w ustawieniu 5x5, 7x7 lub

	11x11.	11x11.	11x11.	11x11.	11x11.
	Respektuje zasady fair play i współpracy zespołowej.	Respektuje zasady fair play i współpracy zespołowej.	Respektuje zasady fair play i współpracy zespołowej.	Respektuje zasady fair play i współpracy zespołowej.	Respektuje zasady fair play i współpracy zespołowej.
PIŁKA RĘCZNA					
	Przyjmuje prawidłową pozycję wyjściową do obrony (nisko, z ugiętymi kolanami, ręce uniesione) i ataku (dynamiczne poruszanie się po boisku).	Przyjmuje prawidłową pozycję wyjściową do obrony (nisko, z ugiętymi kolanami, ręce uniesione) i ataku (dynamiczne poruszanie się po boisku).	Przyjmuje prawidłową pozycję wyjściową do obrony (nisko, z ugiętymi kolanami, ręce uniesione) i ataku (dynamiczne poruszanie się po boisku).	Przyjmuje prawidłową pozycję wyjściową do obrony (nisko, z ugiętymi kolanami, ręce uniesione) i ataku (dynamiczne poruszanie się po boisku).	Przyjmuje prawidłową pozycję wyjściową do obrony (nisko, z ugiętymi kolanami, ręce uniesione) i ataku (dynamiczne poruszanie się po boisku).
	Koźluje piłkę jednorącz z kontrolą i zmianą kierunku oraz tempa biegu.	Koźluje piłkę jednorącz z kontrolą i zmianą kierunku oraz tempa biegu.	Koźluje piłkę jednorącz z kontrolą i zmianą kierunku oraz tempa biegu.	Koźluje piłkę jednorącz z kontrolą i zmianą kierunku oraz tempa biegu.	Koźluje piłkę jednorącz z kontrolą i zmianą kierunku oraz tempa biegu.
	Wykonuje podania: górne, dolne, koźłem, boczne – w miejscu i w biegu.	Wykonuje podania: górne, dolne, koźłem, boczne – w miejscu i w biegu.	Wykonuje podania: górne, dolne, koźłem, boczne – w miejscu i w biegu.	Wykonuje podania: górne, dolne, koźłem, boczne – w miejscu i w biegu.	Wykonuje podania: górne, dolne, koźłem, boczne – w miejscu i w biegu.
	Oddaje rzuty do bramki z miejsca, z biegu, po wyskoku, z pozycji skrzydłowego i rozgrywającego.	Oddaje rzuty do bramki z miejsca, z biegu, po wyskoku, z pozycji skrzydłowego i rozgrywającego.	Oddaje rzuty do bramki z miejsca, z biegu, po wyskoku, z pozycji skrzydłowego i rozgrywającego.	Oddaje rzuty do bramki z miejsca, z biegu, po wyskoku, z pozycji skrzydłowego i rozgrywającego.	Oddaje rzuty do bramki z miejsca, z biegu, po wyskoku, z pozycji skrzydłowego i rozgrywającego.
	Pełni role w zespole (rozgrywający, skrzydłowy, obrotowy, bramkarz) zgodnie z sytuacją gry.	Pełni role w zespole (rozgrywający, skrzydłowy, obrotowy, bramkarz) zgodnie z sytuacją gry.	Pełni role w zespole (rozgrywający, skrzydłowy, obrotowy, bramkarz) zgodnie z sytuacją gry.	Pełni role w zespole (rozgrywający, skrzydłowy, obrotowy, bramkarz) zgodnie z sytuacją gry.	Pełni role w zespole (rozgrywający, skrzydłowy, obrotowy, bramkarz) zgodnie z sytuacją gry.
	Stosuje zasady taktyki zespołowej: gra w przewadze, krycie strefowe, gra 1x1, przejście do kontrataku.	Stosuje zasady taktyki zespołowej: gra w przewadze, krycie strefowe, gra 1x1, przejście do kontrataku.	Stosuje zasady taktyki zespołowej: gra w przewadze, krycie strefowe, gra 1x1, przejście do kontrataku.	Stosuje zasady taktyki zespołowej: gra w przewadze, krycie strefowe, gra 1x1, przejście do kontrataku.	Stosuje zasady taktyki zespołowej: gra w przewadze, krycie strefowe, gra 1x1, przejście do kontrataku.
	Interpretuje i przestrzega przepisów gry, w tym zasad bezpiecznego kontaktu fizycznego.	Interpretuje i przestrzega przepisów gry, w tym zasad bezpiecznego kontaktu fizycznego.	Interpretuje i przestrzega przepisów gry, w tym zasad bezpiecznego kontaktu fizycznego.	Interpretuje i przestrzega przepisów gry, w tym zasad bezpiecznego kontaktu fizycznego.	Interpretuje i przestrzega przepisów gry, w tym zasad bezpiecznego kontaktu fizycznego.
PIŁKA SIATKOWA					

	Przyjmuje postawę siatkarską (niskie ugięcie kolan, stopy rozstawione, ręce przygotowane do odbicia).	Przyjmuje postawę siatkarską (niskie ugięcie kolan, stopy rozstawione, ręce przygotowane do odbicia).	Przyjmuje postawę siatkarską (niskie ugięcie kolan, stopy rozstawione, ręce przygotowane do odbicia).	Przyjmuje postawę siatkarską (niskie ugięcie kolan, stopy rozstawione, ręce przygotowane do odbicia).	Przyjmuje postawę siatkarską (niskie ugięcie kolan, stopy rozstawione, ręce przygotowane do odbicia).
	Porusza się po boisku krokami dostawnymi i skrzyżnymi, zachowując gotowość do odbioru piłki.	Porusza się po boisku krokami dostawnymi i skrzyżnymi, zachowując gotowość do odbioru piłki.	Porusza się po boisku krokami dostawnymi i skrzyżnymi, zachowując gotowość do odbioru piłki.	Porusza się po boisku krokami dostawnymi i skrzyżnymi, zachowując gotowość do odbioru piłki.	Porusza się po boisku krokami dostawnymi i skrzyżnymi, zachowując gotowość do odbioru piłki.
	Odbija piłkę sposobem dolnym (podanie, obrona) i górnym (wystawa, rozegranie) w statyce i ruchu.	Odbija piłkę sposobem dolnym (podanie, obrona) i górnym (wystawa, rozegranie) w statyce i ruchu.	Odbija piłkę sposobem dolnym (podanie, obrona) i górnym (wystawa, rozegranie) w statyce i ruchu.	Odbija piłkę sposobem dolnym (podanie, obrona) i górnym (wystawa, rozegranie) w statyce i ruchu.	Odbija piłkę sposobem dolnym (podanie, obrona) i górnym (wystawa, rozegranie) w statyce i ruchu.
	Wykonuje zagrywkę sposobem dolnym i górnym z miejsca oraz po podrzucie.	Wykonuje zagrywkę sposobem dolnym i górnym z miejsca oraz po podrzucie.	Wykonuje zagrywkę sposobem dolnym i górnym z miejsca oraz po podrzucie.	Wykonuje zagrywkę sposobem dolnym i górnym z miejsca oraz po podrzucie.	Wykonuje zagrywkę sposobem dolnym i górnym z miejsca oraz po podrzucie.
	Realizuje rozegranie w grach uproszczonych i właściwych (np. system 2x2, 3x3).	Realizuje rozegranie w grach uproszczonych i właściwych (np. system 2x2, 3x3).	Realizuje rozegranie w grach uproszczonych i właściwych (np. system 2x2, 3x3).	Realizuje rozegranie w grach uproszczonych i właściwych (np. system 2x2, 3x3).	Realizuje rozegranie w grach uproszczonych i właściwych (np. system 2x2, 3x3).
	Koordynuje działania zespołu w formach szkolnych (rzucanka siatkarska, siatkonoga, gra uproszczona).	Koordynuje działania zespołu w formach szkolnych (rzucanka siatkarska, siatkonoga, gra uproszczona).	Koordynuje działania zespołu w formach szkolnych (rzucanka siatkarska, siatkonoga, gra uproszczona).	Koordynuje działania zespołu w formach szkolnych (rzucanka siatkarska, siatkonoga, gra uproszczona).	Koordynuje działania zespołu w formach szkolnych (rzucanka siatkarska, siatkonoga, gra uproszczona).
	Stosuje techniki blokowania i asekuracji, rozróżnia rolę atakującego i rozgrywającego.	Stosuje techniki blokowania i asekuracji, rozróżnia rolę atakującego i rozgrywającego.	Stosuje techniki blokowania i asekuracji, rozróżnia rolę atakującego i rozgrywającego.	Stosuje techniki blokowania i asekuracji, rozróżnia rolę atakującego i rozgrywającego.	Stosuje techniki blokowania i asekuracji, rozróżnia rolę atakującego i rozgrywającego.
GRY I FORMY REKREACYJNE					
RINGO					
	Stosuje i omawia pełne przepisy gry ringo, w tym reguły serwu, błędów, punktacji i zmian stron.	Stosuje i omawia pełne przepisy gry ringo, w tym reguły serwu, błędów, punktacji i zmian stron.	Stosuje i omawia pełne przepisy gry ringo, w tym reguły serwu, błędów, punktacji i zmian stron.	Stosuje i omawia pełne przepisy gry ringo, w tym reguły serwu, błędów, punktacji i zmian stron.	Stosuje i omawia pełne przepisy gry ringo, w tym reguły serwu, błędów, punktacji i zmian stron.
	Wykonuje zróżnicowane zagrania: serw ze zmienną	Wykonuje zróżnicowane zagrania: serw ze zmienną	Wykonuje zróżnicowane zagrania: serw ze zmienną	Wykonuje zróżnicowane zagrania: serw ze zmienną	Wykonuje zróżnicowane zagrania: serw ze zmienną

	siłą, odbiór kółka w różnych pozycjach, z kontrolą techniczną.	siłą, odbiór kółka w różnych pozycjach, z kontrolą techniczną.	siłą, odbiór kółka w różnych pozycjach, z kontrolą techniczną.	siłą, odbiór kółka w różnych pozycjach, z kontrolą techniczną.	siłą, odbiór kółka w różnych pozycjach, z kontrolą techniczną.
	Wprowadza elementy taktyki indywidualnej i zespołowej (np. podział pola, zmiana pozycji, reakcja na styl przeciwnika).	Wprowadza elementy taktyki indywidualnej i zespołowej (np. podział pola, zmiana pozycji, reakcja na styl przeciwnika).	Wprowadza elementy taktyki indywidualnej i zespołowej (np. podział pola, zmiana pozycji, reakcja na styl przeciwnika).	Wprowadza elementy taktyki indywidualnej i zespołowej (np. podział pola, zmiana pozycji, reakcja na styl przeciwnika).	Wprowadza elementy taktyki indywidualnej i zespołowej (np. podział pola, zmiana pozycji, reakcja na styl przeciwnika).
	Prowadzi grę w zespole, uwzględniając współodpowiedzialność i ustalanie strategii.	Prowadzi grę w zespole, uwzględniając współodpowiedzialność i ustalanie strategii.	Prowadzi grę w zespole, uwzględniając współodpowiedzialność i ustalanie strategii.	Prowadzi grę w zespole, uwzględniając współodpowiedzialność i ustalanie strategii.	Prowadzi grę w zespole, uwzględniając współodpowiedzialność i ustalanie strategii.
	Pełni rolę sędziego głównego w szkolnych grach lub turniejach klasowych, z zachowaniem zasad obiektywizmu.	Pełni rolę sędziego głównego w szkolnych grach lub turniejach klasowych, z zachowaniem zasad obiektywizmu.	Pełni rolę sędziego głównego w szkolnych grach lub turniejach klasowych, z zachowaniem zasad obiektywizmu.	Pełni rolę sędziego głównego w szkolnych grach lub turniejach klasowych, z zachowaniem zasad obiektywizmu.	Pełni rolę sędziego głównego w szkolnych grach lub turniejach klasowych, z zachowaniem zasad obiektywizmu.
	Przygotowuje prosty plan rozgrzewki i gry rekreacyjnej z elementami ringo.	Przygotowuje prosty plan rozgrzewki i gry rekreacyjnej z elementami ringo.	Przygotowuje prosty plan rozgrzewki i gry rekreacyjnej z elementami ringo.	Przygotowuje prosty plan rozgrzewki i gry rekreacyjnej z elementami ringo.	Przygotowuje prosty plan rozgrzewki i gry rekreacyjnej z elementami ringo.
	Ocenia i koryguje technikę rzutu i chwytu u siebie i kolegów, stosując podstawowe pojęcia techniczne.	Ocenia i koryguje technikę rzutu i chwytu u siebie i kolegów, stosując podstawowe pojęcia techniczne.	Ocenia i koryguje technikę rzutu i chwytu u siebie i kolegów, stosując podstawowe pojęcia techniczne.	Ocenia i koryguje technikę rzutu i chwytu u siebie i kolegów, stosując podstawowe pojęcia techniczne.	Ocenia i koryguje technikę rzutu i chwytu u siebie i kolegów, stosując podstawowe pojęcia techniczne.
	Respektuje etykę rywalizacji, zachowuje postawę fair play również w sytuacjach konfliktowych.	Respektuje etykę rywalizacji, zachowuje postawę fair play również w sytuacjach konfliktowych.	Respektuje etykę rywalizacji, zachowuje postawę fair play również w sytuacjach konfliktowych.	Respektuje etykę rywalizacji, zachowuje postawę fair play również w sytuacjach konfliktowych.	Respektuje etykę rywalizacji, zachowuje postawę fair play również w sytuacjach konfliktowych.
	Promuje aktywność rekreacyjną w środowisku rówieśniczym – organizuje mecz, wyjaśnia zasady gry.	Promuje aktywność rekreacyjną w środowisku rówieśniczym – organizuje mecz, wyjaśnia zasady gry.	Promuje aktywność rekreacyjną w środowisku rówieśniczym – organizuje mecz, wyjaśnia zasady gry.	Promuje aktywność rekreacyjną w środowisku rówieśniczym – organizuje mecz, wyjaśnia zasady gry.	Promuje aktywność rekreacyjną w środowisku rówieśniczym – organizuje mecz, wyjaśnia zasady gry.
LP.	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca

KWADRANT					
	Stosuje pełne zasady gry Kwadrant, w tym zmiany ról, punktację, rotację w polach.	Stosuje pełne zasady gry Kwadrant, w tym zmiany ról, punktację, rotację w polach.	Stosuje pełne zasady gry Kwadrant, w tym zmiany ról, punktację, rotację w polach.	Stosuje pełne zasady gry Kwadrant, w tym zmiany ról, punktację, rotację w polach.	Stosuje pełne zasady gry Kwadrant, w tym zmiany ról, punktację, rotację w polach.
	Chwyta piłkę w dynamicznym ruchu, analizując tor lotu i pozycję względem pola.	Chwyta piłkę w dynamicznym ruchu, analizując tor lotu i pozycję względem pola.	Chwyta piłkę w dynamicznym ruchu, analizując tor lotu i pozycję względem pola.	Chwyta piłkę w dynamicznym ruchu, analizując tor lotu i pozycję względem pola.	Chwyta piłkę w dynamicznym ruchu, analizując tor lotu i pozycję względem pola.
	Odbija piłkę z kontrolą siły i kierunku, dobiera technikę do sytuacji w grze.	Odbija piłkę z kontrolą siły i kierunku, dobiera technikę do sytuacji w grze.	Odbija piłkę z kontrolą siły i kierunku, dobiera technikę do sytuacji w grze.	Odbija piłkę z kontrolą siły i kierunku, dobiera technikę do sytuacji w grze.	Odbija piłkę z kontrolą siły i kierunku, dobiera technikę do sytuacji w grze.
	Promuje grę rekreacyjną – przygotowuje zasady, zaprasza do gry rówieśników, prowadzi rozgrzewkę.	Promuje grę rekreacyjną – przygotowuje zasady, zaprasza do gry rówieśników, prowadzi rozgrzewkę.	Promuje grę rekreacyjną – przygotowuje zasady, zaprasza do gry rówieśników, prowadzi rozgrzewkę.	Promuje grę rekreacyjną – przygotowuje zasady, zaprasza do gry rówieśników, prowadzi rozgrzewkę.	Promuje grę rekreacyjną – przygotowuje zasady, zaprasza do gry rówieśników, prowadzi rozgrzewkę.
LP.	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
UNIHOKEJ					
	Zna pełne zasady gry w unihokeja i stosuje je w rozgrywkach klasowych i międzyszkolnych.	Zna pełne zasady gry w unihokeja i stosuje je w rozgrywkach klasowych i międzyszkolnych.	Zna pełne zasady gry w unihokeja i stosuje je w rozgrywkach klasowych i międzyszkolnych.	Zna pełne zasady gry w unihokeja i stosuje je w rozgrywkach klasowych i międzyszkolnych.	Zna pełne zasady gry w unihokeja i stosuje je w rozgrywkach klasowych i międzyszkolnych.
	Prowadzi piłeczkę z kontrolą i zwodami w warunkach rywalizacji.	Prowadzi piłeczkę z kontrolą i zwodami w warunkach rywalizacji.	Prowadzi piłeczkę z kontrolą i zwodami w warunkach rywalizacji.	Prowadzi piłeczkę z kontrolą i zwodami w warunkach rywalizacji.	Prowadzi piłeczkę z kontrolą i zwodami w warunkach rywalizacji.
	Dokonuje trafnych wyborów taktycznych – podanie, strzał, drybling.	Dokonuje trafnych wyborów taktycznych – podanie, strzał, drybling.	Dokonuje trafnych wyborów taktycznych – podanie, strzał, drybling.	Dokonuje trafnych wyborów taktycznych – podanie, strzał, drybling.	Dokonuje trafnych wyborów taktycznych – podanie, strzał, drybling.
	Zachowuje sportową postawę w grze – szanuje przeciwnika i sędziego, motywuje zespół.	Zachowuje sportową postawę w grze – szanuje przeciwnika i sędziego, motywuje zespół.	Zachowuje sportową postawę w grze – szanuje przeciwnika i sędziego, motywuje zespół.	Zachowuje sportową postawę w grze – szanuje przeciwnika i sędziego, motywuje zespół.	Zachowuje sportową postawę w grze – szanuje przeciwnika i sędziego, motywuje zespół.

LP.	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
TENIS STOŁOWY					
	Wykonuje celowe uderzenia: po przekątnej, po prostej, z rotacją, z różną siłą	Wykonuje celowe uderzenia: po przekątnej, po prostej, z rotacją, z różną siłą	Wykonuje celowe uderzenia: po przekątnej, po prostej, z rotacją, z różną siłą	Wykonuje celowe uderzenia: po przekątnej, po prostej, z rotacją, z różną siłą	Wykonuje celowe uderzenia: po przekątnej, po prostej, z rotacją, z różną siłą
	Wymienia serie piłek z partnerem z zastosowaniem kombinacji forhend-bekhend.	Wymienia serie piłek z partnerem z zastosowaniem kombinacji forhend-bekhend.	Wymienia serie piłek z partnerem z zastosowaniem kombinacji forhend-bekhend.	Wymienia serie piłek z partnerem z zastosowaniem kombinacji forhend-bekhend.	Wymienia serie piłek z partnerem z zastosowaniem kombinacji forhend-bekhend.
	Samodzielnie prowadzi grę, sędziuje, analizuje zagrania – formułuje wnioski.	Samodzielnie prowadzi grę, sędziuje, analizuje zagrania – formułuje wnioski.	Samodzielnie prowadzi grę, sędziuje, analizuje zagrania – formułuje wnioski.	Samodzielnie prowadzi grę, sędziuje, analizuje zagrania – formułuje wnioski.	Samodzielnie prowadzi grę, sędziuje, analizuje zagrania – formułuje wnioski.
	Wykazuje odpowiedzialność za sprzęt i bezpieczeństwo w czasie rozgrywek.	Wykazuje odpowiedzialność za sprzęt i bezpieczeństwo w czasie rozgrywek.	Wykazuje odpowiedzialność za sprzęt i bezpieczeństwo w czasie rozgrywek.	Wykazuje odpowiedzialność za sprzęt i bezpieczeństwo w czasie rozgrywek.	Wykazuje odpowiedzialność za sprzęt i bezpieczeństwo w czasie rozgrywek.
	Przestrzega zasad fair play i okazuje szacunek wobec przeciwnika	Przestrzega zasad fair play i okazuje szacunek wobec przeciwnika	Przestrzega zasad fair play i okazuje szacunek wobec przeciwnika	Przestrzega zasad fair play i okazuje szacunek wobec przeciwnika	Przestrzega zasad fair play i okazuje szacunek wobec przeciwnika
Kompetencje społeczne w zakresie gier zespołowych i gier rekreacyjnych.					
	Pełni różnorodne role w zespole (kapitan, rozgrywający, bramkarz, organizator, sędzia).	Pełni różnorodne role w zespole (kapitan, rozgrywający, bramkarz, organizator, sędzia).	Pełni różnorodne role w zespole (kapitan, rozgrywający, bramkarz, organizator, sędzia).	Pełni różnorodne role w zespole (kapitan, rozgrywający, bramkarz, organizator, sędzia).	Pełni różnorodne role w zespole (kapitan, rozgrywający, bramkarz, organizator, sędzia).
	Stosuje zasady fair play w trudnych sytuacjach rywalizacyjnych (np. faul, decyzja sędziego).	Stosuje zasady fair play w trudnych sytuacjach rywalizacyjnych (np. faul, decyzja sędziego).	Stosuje zasady fair play w trudnych sytuacjach rywalizacyjnych (np. faul, decyzja sędziego).	Stosuje zasady fair play w trudnych sytuacjach rywalizacyjnych (np. faul, decyzja sędziego).	Stosuje zasady fair play w trudnych sytuacjach rywalizacyjnych (np. faul, decyzja sędziego).

	Potrafi pełnić rolę sędziego i obserwatora w klasowych grach zespołowych.	Potrafi pełnić rolę sędziego i obserwatora w klasowych grach zespołowych.	Potrafi pełnić rolę sędziego i obserwatora w klasowych grach zespołowych.	Potrafi pełnić rolę sędziego i obserwatora w klasowych grach zespołowych.	Potrafi pełnić rolę sędziego i obserwatora w klasowych grach zespołowych.
LP.	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
DZIAŁ III. LEKKOATLETYKA Uczeń:					
	Podejmuje próby wykonania:	Wykonuje techniką elementarną:	Z niewielkimi błędami w technice wykonuje:	Prawidłowo wykonuje:	Demonstruje wzorcową technikę:
	Przyjmuje poprawną pozycję do startu niskiego.	Przyjmuje poprawną pozycję do startu niskiego.	Przyjmuje poprawną pozycję do startu niskiego.	Przyjmuje poprawną pozycję do startu niskiego.	Przyjmuje poprawną pozycję do startu niskiego.
	Odbija się dynamicznie z obu nóg.	Odbija się dynamicznie z obu nóg.	Odbija się dynamicznie z obu nóg.	Odbija się dynamicznie z obu nóg.	Odbija się dynamicznie z obu nóg.
	Rozpędza się do maksymalnej prędkości na krótkim dystansie.	Rozpędza się do maksymalnej prędkości na krótkim dystansie.	Rozpędza się do maksymalnej prędkości na krótkim dystansie.	Rozpędza się do maksymalnej prędkości na krótkim dystansie.	Rozpędza się do maksymalnej prędkości na krótkim dystansie.
	Zachowuje niską sylwetkę w fazie przyspieszania.	Zachowuje niską sylwetkę w fazie przyspieszania.	Zachowuje niską sylwetkę w fazie przyspieszania.	Zachowuje niską sylwetkę w fazie przyspieszania.	Zachowuje niską sylwetkę w fazie przyspieszania.
	Pokonuje 30–60 m z płynnym przyspieszeniem.	Pokonuje 30–60 m z płynnym przyspieszeniem.	Pokonuje 30–60 m z płynnym przyspieszeniem.	Pokonuje 30–60 m z płynnym przyspieszeniem.	Pokonuje 30–60 m z płynnym przyspieszeniem.
	Reguluje częstotliwość i długość kroku w zależności od dystansu.	Reguluje częstotliwość i długość kroku w zależności od dystansu.	Reguluje częstotliwość i długość kroku w zależności od dystansu.	Reguluje częstotliwość i długość kroku w zależności od dystansu.	Reguluje częstotliwość i długość kroku w zależności od dystansu.
	Wykonuje bieg rytmiczny w tempie stałym i zmiennym.	Wykonuje bieg rytmiczny w tempie stałym i zmiennym.	Wykonuje bieg rytmiczny w tempie stałym i zmiennym.	Wykonuje bieg rytmiczny w tempie stałym i zmiennym.	Wykonuje bieg rytmiczny w tempie stałym i zmiennym.
	Stosuje prawidłową technikę ułożenia ramion i tułowia.	Stosuje prawidłową technikę ułożenia ramion i tułowia.	Stosuje prawidłową technikę ułożenia ramion i tułowia.	Stosuje prawidłową technikę ułożenia ramion i tułowia.	Stosuje prawidłową technikę ułożenia ramion i tułowia.
	Wydłuża krok i zachowuje rytm oddechu.	Wydłuża krok i zachowuje rytm oddechu.	Wydłuża krok i zachowuje rytm oddechu.	Wydłuża krok i zachowuje rytm oddechu.	Wydłuża krok i zachowuje rytm oddechu.
	Przestrzega ekonomii ruchu na	Przestrzega ekonomii ruchu na	Przestrzega ekonomii ruchu na	Przestrzega ekonomii ruchu na	Przestrzega ekonomii ruchu na

	dystansie.	dystansie.	dystansie.	dystansie.	dystansie.
	Trzyma pałeczkę prawidłowo w dłoni.	Trzyma pałeczkę prawidłowo w dłoni.	Trzyma pałeczkę prawidłowo w dłoni.	Trzyma pałeczkę prawidłowo w dłoni.	Trzyma pałeczkę prawidłowo w dłoni.
	Przekazuje ją w ruchu, w wyznaczonej strefie.	Przekazuje ją w ruchu, w wyznaczonej strefie.	Przekazuje ją w ruchu, w wyznaczonej strefie.	Przekazuje ją w ruchu, w wyznaczonej strefie.	Przekazuje ją w ruchu, w wyznaczonej strefie.
	Utrzymuje tempo podczas przekazywania.	Utrzymuje tempo podczas przekazywania.	Utrzymuje tempo podczas przekazywania.	Utrzymuje tempo podczas przekazywania.	Utrzymuje tempo podczas przekazywania.
	Stosuje odpowiedni sposób podania: z góry lub z dołu.	Stosuje odpowiedni sposób podania: z góry lub z dołu.	Stosuje odpowiedni sposób podania: z góry lub z dołu.	Stosuje odpowiedni sposób podania: z góry lub z dołu.	Stosuje odpowiedni sposób podania: z góry lub z dołu.
	Odbiera pałeczkę z przygotowaną dłonią za plecami.	Odbiera pałeczkę z przygotowaną dłonią za plecami.	Odbiera pałeczkę z przygotowaną dłonią za plecami.	Odbiera pałeczkę z przygotowaną dłonią za plecami.	Odbiera pałeczkę z przygotowaną dłonią za plecami.
	Przyjmuje odpowiednią długość rozbiegu (8–12 kroków).	Przyjmuje odpowiednią długość rozbiegu (8–12 kroków).	Przyjmuje odpowiednią długość rozbiegu (8–12 kroków).	Przyjmuje odpowiednią długość rozbiegu (8–12 kroków).	Przyjmuje odpowiednią długość rozbiegu (8–12 kroków).
	Odbija się z jednej nogi ze strefy lub belki.	Odbija się z jednej nogi ze strefy lub belki.	Odbija się z jednej nogi ze strefy lub belki.	Odbija się z jednej nogi ze strefy lub belki.	Odbija się z jednej nogi ze strefy lub belki.
	Wykonuje fazę lotu z ruchem naprzemiennym nóg lub nożycowym.	Wykonuje fazę lotu z ruchem naprzemiennym nóg lub nożycowym.	Wykonuje fazę lotu z ruchem naprzemiennym nóg lub nożycowym.	Wykonuje fazę lotu z ruchem naprzemiennym nóg lub nożycowym.	Wykonuje fazę lotu z ruchem naprzemiennym nóg lub nożycowym.
	Łąduje z ugiętymi kolanami i zachowuje równowagę.	Łąduje z ugiętymi kolanami i zachowuje równowagę.	Łąduje z ugiętymi kolanami i zachowuje równowagę.	Łąduje z ugiętymi kolanami i zachowuje równowagę.	Łąduje z ugiętymi kolanami i zachowuje równowagę.
	Stosuje wyhamowanie po lądowaniu.	Stosuje wyhamowanie po lądowaniu.	Stosuje wyhamowanie po lądowaniu.	Stosuje wyhamowanie po lądowaniu.	Stosuje wyhamowanie po lądowaniu.

LP.	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
DZIAŁ IV. TANIEC Uczeń:					
	Podjmuje próby wykonania:	Wykonuje techniką elementarną:	Z niewielkimi błędami w technice wykonuje:	Prawidłowo wykonuje:	Demonstruje wzorcową technikę:
1.	Tworzy sekwencję kroków z podziałem na wstęp, rozwinięcie i zakończenie.	Tworzy sekwencję kroków z podziałem na wstęp, rozwinięcie i zakończenie.	Tworzy sekwencję kroków z podziałem na wstęp, rozwinięcie i zakończenie.	Tworzy sekwencję kroków z podziałem na wstęp, rozwinięcie i zakończenie.	Tworzy sekwencję kroków z podziałem na wstęp, rozwinięcie i zakończenie.
2.	Wykonuje taniec z synchronizacją w rytmie muzyki.	Wykonuje taniec z synchronizacją w rytmie muzyki.	Wykonuje taniec z synchronizacją w rytmie muzyki.	Wykonuje taniec z synchronizacją w rytmie muzyki.	Wykonuje taniec z synchronizacją w rytmie muzyki.
3.	Zmienia formację i przestrzeń podczas wykonania układu tanecznego.	Zmienia formację i przestrzeń podczas wykonania układu tanecznego.	Zmienia formację i przestrzeń podczas wykonania układu tanecznego.	Zmienia formację i przestrzeń podczas wykonania układu tanecznego.	Zmienia formację i przestrzeń podczas wykonania układu tanecznego.
LP.	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
DZIAŁ V. RELAKSACJA I ODPRĘŻENIE Uczeń:					
	Podjmuje próby wykonania:	Wykonuje techniką elementarną:	Z niewielkimi błędami w technice wykonuje:	Prawidłowo wykonuje:	Demonstruje wzorcową technikę:
1.	stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego.	stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego.	stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego.	stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego.	stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego.

DZIAŁ VI. MONITOROWANIE AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ Uczeń:

Wykonuje próby sprawnościowe służące wyłącznie do poznania swoich mocnych i słabych stron sprawności fizycznej:

- Bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych;
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu;
- Podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała;
- Skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

1. Nazywa i charakteryzuje wybrane testy sprawności fizycznej stosowane w edukacji i sporcie.
2. Obsługuje aplikacje i urządzenia do monitorowania aktywności fizycznej i tętna.
3. Analizuje dane z urządzeń pomiarowych dotyczące liczby kroków, czasu wysiłku i zużycia energii.
4. Planuje i prowadzi dzienniczek codziennej aktywności zgodnie z indywidualnymi potrzebami.
5. Porównuje własne wyniki z normami sprawności i określa obszary do poprawy.

DZIAŁ VII. SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA W SŁUŻBACH MUNDUROWYCH Uczeń:

Rozpoznaje próby sprawnościowe wchodzące w skład testów sprawności fizycznej stosowanych w trakcie rekrutacji do służb mundurowych i potrafi wyjaśnić, dlaczego są one istotne w pracy w tych służbach; wymienia przykłady innych aktywności zawodowych, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna (np. zawodowy sportowiec, ratownik Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, trener personalny, górnik);

Wykonuje w podstawowym zakresie wybrane próby sprawnościowe (np. biegi średnie i długie, uginanie ramion w podporze przodem, podciąganie się na drążku) z uwzględnieniem własnych możliwości i zasad bezpieczeństwa.

DZIAŁ VIII. BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI. Uczeń:

1. omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych;
2. stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych;
3. planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników.

DZIAŁ IX. KOMPETENCJE SPOŁECZNE. Uczeń:

1. rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady *fair play*;
2. uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad *fair play*;

3. okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych;
4. współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;
5. komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;
6. pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
7. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
9. traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;
10. przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne;
11. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;
12. motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;
13. przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;
14. rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych;
15. wzmacnia poczucie własnej wartości;
16. buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLASY V - VI

Dział I: Ćwiczenia Zwinnościowo-Akrobatyczne, Wzmacniające i Koordynacyjne

- **Niedostateczny:** Uczeń odmawia wykonania ćwiczeń, nie rozumie ich celu i znaczenia dla rozwoju fizycznego. Wykazuje brak zaangażowania i chęci do współpracy.
- **Dopuszczający:** Uczeń z trudem wykonuje pojedyncze, proste ćwiczenia z wyraźną pomocą nauczyciela. Ma duże trudności z koordynacją ruchową i poprawnym wykonaniem, rozumie podstawowy cel niektórych ćwiczeń, ale nie potrafi go wytłumaczyć.
- **Dostateczny:** Uczeń wykonuje niektóre ćwiczenia z pomocą, często popełnia błędy techniczne. Rozumie ogólny cel ćwiczeń, ale nie potrafi ich powiązać z konkretnymi grupami mięśniowymi. Koordynacja ruchowa jest ograniczona, ale widoczne jest minimalne zaangażowanie.
- **Dobry:** Uczeń wykonuje większość ćwiczeń samodzielnie, choć czasami potrzebuje drobnej korekty od nauczyciela. Rozumie cel ćwiczeń i potrafi je poprawnie wykonać. Koordynacja ruchowa jest na dobrym poziomie, potrafi wskazać niektóre grupy mięśniowe zaangażowane w ćwiczenia.
- **Bardzo Dobry:** Uczeń wykonuje wszystkie ćwiczenia samodzielnie, poprawnie technicznie i z odpowiednią precyzją. Wykazuje dobre zrozumienie wpływu ćwiczeń na rozwój fizyczny i potrafi wskazać główne grupy mięśniowe zaangażowane w poszczególne ćwiczenia. Aktywnie uczestniczy w zajęciach i dba o bezpieczeństwo swoje i innych.
- **Celujący:** Uczeń wykonuje ćwiczenia perfekcyjnie, samodzielnie koryguje błędy i doskonale rozumie wpływ ćwiczeń na rozwój fizyczny. Potrafi samodzielnie poprowadzić rozgrzewkę, demonstrując różnorodne ćwiczenia i tłumacząc ich cel. Jest wzorem do naśladowania dla innych uczniów i aktywnie wspiera ich w doskonaleniu techniki.

Dział II: Gry Zespołowe i Rekreacyjne

- **Niedostateczny:** Uczeń odmawia udziału w grach zespołowych, nie zna zasad żadnej gry i nie wykazuje chęci do współpracy z innymi uczniami.

- **Dopuszczający:** Uczeń zna podstawowe zasady jednej, prostej gry, ale ma trudności z ich zastosowaniem w praktyce. Uczestniczy w grach z dużą pomocą nauczyciela, wykazując minimalne zaangażowanie i brak umiejętności współpracy.
- **Dostateczny:** Uczeń zna zasady kilku gier, ale ma trudności z ich zrozumieniem i zastosowaniem w trakcie rozgrywki. Uczestniczy w grach, ale ma trudności ze współpracą z innymi uczniami i przestrzeganiem zasad fair play.
- **Dobry:** Uczeń zna zasady większości gier i potrafi je zastosować w praktyce. Aktywnie uczestniczy w grach, współpracuje z innymi uczniami i przestrzega zasad fair play. Wykazuje umiejętność gry na różnych pozycjach i rozumie podstawowe elementy taktyki.
- **Bardzo Dobry:** Uczeń zna zasady wszystkich gier omawianych na lekcjach i potrafi je efektywnie wykorzystać w trakcie rozgrywki. Gra na różnych pozycjach, wykazuje umiejętność współpracy i komunikacji z innymi uczniami. Potrafi zorganizować prostą grę zespołową, dbając o przestrzeganie zasad i bezpieczeństwo uczestników.
- **Celujący:** Uczeń doskonale zna zasady i taktykę różnych gier zespołowych. Potrafi analizować grę, proponować strategię i efektywnie kierować zespołem. Samodzielnie organizuje, prowadzi i modyfikuje zasady gier, dostosowując je do umiejętności i potrzeb uczestników. Jest wzorem fair play i aktywnie promuje sportowego ducha wśród innych uczniów.

Dział III: Lekkoatletyka

- **Niedostateczny:** Uczeń unika aktywności lekkoatletycznych i odmawia udziału w ćwiczeniach. Nie wykazuje żadnego zainteresowania tą dziedziną sportu.
- **Dopuszczający:** Uczeń z trudem wykonuje pojedyncze elementy lekkoatletyczne z dużą pomocą nauczyciela. Wykazuje brak koordynacji ruchowej i słabe przygotowanie fizyczne.
- **Dostateczny:** Uczeń wykonuje niektóre konkurencje lekkoatletyczne, ale z licznymi błędami technicznymi. Nie rozumie celu i znaczenia poszczególnych ćwiczeń.
- **Dobry:** Uczeń wykonuje większość konkurencji lekkoatletycznych poprawnie, choć czasami popełnia drobne błędy techniczne. Rozumie podstawowy cel poszczególnych ćwiczeń.
- **Bardzo Dobry:** Uczeń wykonuje wszystkie konkurencje lekkoatletyczne poprawnie technicznie i z odpowiednią precyzją. Rozumie cel i znaczenie poszczególnych ćwiczeń dla rozwoju sprawności fizycznej.
- **Celujący:** Uczeń osiąga bardzo dobre wyniki w konkurencjach lekkoatletycznych. Zna i stosuje zaawansowane techniki treningowe, potrafi analizować i poprawiać technikę swoją i innych uczniów. Jest wzorem do naśladowania i promuje zdrowy styl życia.

Dział IV: Taniec

- **Niedostateczny:** Uczeń odmawia udziału w zajęciach tanecznych i nie wykazuje żadnego zainteresowania tą formą aktywności.
- **Dopuszczający:** Uczeń z dużą pomocą nauczyciela wykonuje pojedyncze, proste kroki taneczne. Ma trudności z koordynacją ruchową i zapamiętywaniem sekwencji kroków.
- **Dostateczny:** Uczeń zna podstawowe kroki taneczne, ale ma trudności z ich łączeniem w układy. Wykazuje brak rytmu i koordynacji ruchowej.
- **Dobry:** Uczeń wykonuje proste układy taneczne, ale czasami popełnia błędy. Potrafi utrzymać rytm i skoordynować ruchy.
- **Bardzo Dobry:** Uczeń wykonuje układy taneczne z gracją, koordynacją i wyczuciem rytmu. Potrafi wyrazić emocje poprzez ruch.
- **Celujący:** Uczeń tworzy własne układy taneczne, interpretuje muzykę ruchem i zaraża innych swoją pasją. Jest kreatywny, innowacyjny i inspiruje innych uczniów do rozwijania swoich umiejętności tanecznych.

Dział V: Relaksacja i Odprężenie

- **Niedostateczny:** Uczeń odmawia udziału w ćwiczeniach relaksacyjnych i nie wykazuje żadnego zainteresowania tą formą aktywności.
- **Dopuszczający:** Uczeń z pomocą nauczyciela wykonuje pojedyncze ćwiczenia relaksacyjne, ale nie odczuwa żadnego efektu odprężenia.
- **Dostateczny:** Uczeń wykonuje ćwiczenia relaksacyjne, ale ma trudności z koncentracją i osiągnięciem stanu odprężenia.
- **Dobry:** Uczeń wykonuje ćwiczenia relaksacyjne i odczuwa lekkie odprężenie. Potrafi skoncentrować się na oddechu i rozluźnić napięte mięśnie.
- **Bardzo Dobry:** Uczeń potrafi samodzielnie wykonywać ćwiczenia relaksacyjne i osiąga stan głębokiego odprężenia. Zna i stosuje różne techniki relaksacyjne.
- **Celujący:** Uczeń potrafi prowadzić sesje relaksacyjne dla innych, zna zaawansowane techniki oddechowe i wizualizacyjne. Jest empatyczny, uważny na potrzeby innych i potrafi stworzyć atmosferę sprzyjającą relaksowi i odprężeniu.

Dział VI: Monitorowanie Aktywności i Sprawności Fizycznej

- **Niedostateczny:** Uczeń odmawia wykonania testów sprawnościowych i nie wykazuje żadnego zainteresowania monitorowaniem swojej aktywności fizycznej.
- **Dopuszczający:** Uczeń wykonuje testy sprawnościowe z dużą pomocą nauczyciela, ale nie rozumie wyników i nie potrafi ich zinterpretować.
- **Dostateczny:** Uczeń wykonuje testy sprawnościowe, ale ma trudności z interpretacją wyników i wyciąganiem wniosków.
- **Dobry:** Uczeń wykonuje testy sprawnościowe i rozumie podstawowe wyniki. Potrafi wyciągnąć proste wnioski na temat swojej kondycji fizycznej.
- **Bardzo Dobry:** Uczeń wykonuje testy sprawnościowe, interpretuje wyniki i wyciąga wnioski na temat swoich mocnych i słabych stron. Potrafi zaplanować proste ćwiczenia mające na celu poprawę swoich wyników.
- **Celujący:** Uczeń analizuje wyniki testów sprawnościowych, planuje kompleksowy trening w oparciu o te wyniki i monitoruje swoje postępy. Potrafi doradzić innym uczniom w zakresie planowania treningu i poprawy kondycji fizycznej.

Dział VII: Bezpieczeństwo w Aktywności

- **Niedostateczny:** Uczeń ignoruje zasady bezpieczeństwa podczas zajęć wychowania fizycznego i stwarza zagrożenie dla siebie i innych.
- **Dopuszczający:** Uczeń zna niektóre zasady bezpieczeństwa, ale często ich nie stosuje. Potrzebuje stałego przypominania i nadzoru.
- **Dostateczny:** Uczeń zna i stosuje większość zasad bezpieczeństwa, ale czasami zapomina lub je lekceważy.
- **Dobry:** Uczeń zna i stosuje zasady bezpieczeństwa w większości sytuacji. Jest ostrożny i dba o bezpieczeństwo swoje i innych.
- **Bardzo Dobry:** Uczeń zawsze przestrzega zasad bezpieczeństwa i aktywnie dba o bezpieczeństwo swoje i innych uczniów. Potrafi przewidywać potencjalne zagrożenia i zapobiegać im.
- **Celujący:** Uczeń doskonale zna zasady bezpieczeństwa i potrafi udzielić pierwszej pomocy w razie potrzeby. Jest wzorem do naśladowania dla innych uczniów i aktywnie promuje bezpieczne zachowanie podczas zajęć wychowania fizycznego i poza nimi.

Dział VIII: Kompetencje Społeczne

- **Niedostateczny:** Uczeń nie współpracuje z innymi, nie szanuje ich praw i poglądów. Wykazuje agresywne zachowania i łamie zasady fair play.
- **Dopuszczający:** Uczeń czasami współpracuje z innymi, ale ma trudności z szacunkiem i przestrzeganiem zasad. Potrzebuje stałego nadzoru i przypominania o obowiązujących normach społecznych.
- **Dostateczny:** Uczeń współpracuje z innymi, przestrzega zasad fair play, ale czasami ma trudności z kontrolowaniem swoich emocji i rozwiązywaniem konfliktów w sposób konstruktywny.
- **Dobry:** Uczeń współpracuje z innymi, przestrzega zasad fair play i potrafi kontrolować swoje emocje. Rozwiązuje konflikty w sposób konstruktywny i szanuje prawa i poglądy innych.
- **Bardzo Dobry:** Uczeń jest liderem w grupie, motywuje innych do działania, rozwiązuje konflikty i wspiera innych uczniów w trudnych sytuacjach. Jest wzorem do naśladowania pod względem postawy społecznej i etycznej.
- **Celujący:** Uczeń aktywnie promuje wartości sportowe, takie jak fair play, szacunek, tolerancja i współpraca. Potrafi budować pozytywne relacje z innymi uczniami i integrować grupę. Jest wzorem do naśladowania dla innych i inspirowanie ich do angażowania się w działania społeczne i promujące zdrowy styl życia.

