

## Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny z przedmiotu Wychowanie Fizyczne

### Kryteria i zakres ocen:

- a) postawa ucznia i aktywność na zajęciach
- b) poziom postępu umiejętności i sprawności fizycznej
- c) wiadomości
- d) aktywność sportowa dodatkowa

### Ad.a) postawa ucznia i aktywność na zajęciach

- Aktywność na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych (zaangażowanie, wysiłek wkładany w rozwój sprawności udział w życiu sportowym klasy i szkoły)
- Przygotowanie do zajęć
- Dbłość o zdrowie (higiena osobista, estetyka stroju)
- Przestrzeganie regulaminów, przepisów i obowiązków ucznia
- Życzliwy stosunek do innych (postawa fair play)
- uczeń może być dwukrotnie nieprzygotowany do zajęć w czasie semestru. Kolejne nieprzygotowania skutkują bieżącą oceną niedostateczną;
- ze względów bezpieczeństwa zabrania się wykonywania ćwiczeń w biżuterii (kolczyki, łańcuszki, pierścionki, zegarki i inne).
- dążenie do podnoszenia sprawności, zdobytych umiejętności i wiadomości w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości fizycznych, kondycyjnych i koordynacyjnych;

- inwencja twórcza, organizowanie i pomoc w organizacji zajęć ruchowych (sędziowanie, prowadzenie rozgrzewki)

- aktywne uczestnictwo w lekcjach wychowania fizycznego;

Ad. b) poziom postępu umiejętności i sprawności fizycznej

- postęp w opanowaniu umiejętności ruchowych z różnych form aktywności fizycznej, przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami;

- postęp w opanowaniu umiejętności dokonywania samooceny własnej sprawności i aktywności fizycznej

Ad. c) wiadomości

- Znajomość tematyki: rozwój fizyczny, rozwój sprawności fizycznej, zdrowy styl życia, higiena, hartowanie organizmu.

- Znajomość i przestrzeganie zasad bezpieczeństwa na obiektach sportowych.

- Znajomość regulaminów, przepisów i zasad poznanych dyscyplin sportowych.

- Stosowanie zasady „czystej gry” i sportowego kibicowania.

Ad. d) aktywność sportowa dodatkowa

- działalność pozalekcyjna ucznia, udział w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych

( systematyczne uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych odbywających się w szkole (SKS),

- przekazanie w ciekawy sposób informacji związanych z kulturą fizyczną, prace na rzecz szkoły: gazetki, plansze, plakaty)

- udział w zawodach i rozgrywkach sportowych oraz ich organizacji (zaangażowanie i pomoc w organizacji imprez sportowo – rekreacyjnych oraz rozgrywek, reprezentowanie w danym semestrze szkoły na zawodach sportowych w ramach SZS lub klasy w rozgrywkach, turniejach, imprezach rekreacyjno – sportowych i konkursach szkolnych (międzyklasowych, międzyszkolnych) organizowanych przez różne organizacje sportowe.

Ocena celująca

Uczeń:

- spełnia wszystkie wymagania przynajmniej na ocenę bardzo dobrą (5)
- regularnie bierze udział w lekcjach wychowania fizycznego, jest aktywny podczas lekcji, chętnie i z zaangażowaniem wykonuje powierzone mu zadania
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły lub też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną
- godnie reprezentuje szkołę w zawodach,
- zawsze posiada właściwy strój, dostosowany do wymogów lekcji wf i ustaleń nauczyciela
- swoją postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń
- posiada prawidłowe nawyki higieniczno-zdrowotne
- szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy i potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem
- wykazuje się bardzo dobrą znajomością przepisów gier sportowych i umiejętnością pomocy przy ich organizacji

Ocena bardzo dobra

Uczeń:

- opanował materiał programowy
- jest bardzo sprawny fizycznie
- ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie

- posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu
- systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu
- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń
- posiada prawidłowe nawyki higieniczno-zdrowotne
- szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy i potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem i zasadami bezpieczeństwa
- regularnie bierze udział w lekcjach wychowania fizycznego, jest aktywny podczas lekcji, chętnie i z zaangażowaniem wykonuje powierzone mu zadania

Ocena dobra

Uczeń:

- w dobrym stopniu opanował materiał programowy
- dysponuje dobrą sprawnością motoryczną
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie, z małymi błędami technicznymi
- posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela
- nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wykazuje stałe, dość dobre postępy w tym zakresie
- szanuje i dba o sprzęt sportowy
- zawsze posiada właściwy strój na lekcji
- jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń
- nie bierze udziału lub sporadycznie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych

Ocena dostateczna

Uczeń:

- opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami
- dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną
- ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi
- wykazuje małe postępy w usprawnieniu motorycznym
- przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej; jest mało zdyscyplinowany
- często nie posiada właściwego ubioru na lekcji
- nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych

Ocena dopuszczająca

Uczeń:

- nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma poważne luki
- jest mało sprawny fizycznie
- ćwiczenia wykonuje niechętnie, z dużymi błędami technicznymi
- nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu
- ma niechętny stosunek do ćwiczeń
- nie uczestniczy w żadnych dodatkowych formach aktywności ruchowej w szkole
- bardzo często nie posiada właściwego ubioru na lekcji

Ocena niedostateczna

Uczeń:

- jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program nauczania wf
- posiada bardzo niską sprawność motoryczną
- nie wykonuje najprostszyc ćwiczeń
- charakteryzuje się niewiedzą w zakresie kultury fizycznej
- ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu
- nie uczestniczy w żadnych formach aktywności ruchowej w szkole
- regularnie nie posiada właściwego ubioru na lekcji

**LEKKOATLETYKA**

<b>Wymagania konieczne (ocena dopuszczająca) Uczeń:</b>	<b>Wymagania podstawowe (ocena dostateczna) Uczeń potrafi to, co na ocenę dopuszczającą oraz:</b>	<b>Wymagania rozszerzające (ocena dobra) Uczeń potrafi to, co na ocenę dostateczną oraz:</b>	<b>Wymagania dopełniające (ocena bardzo dobra) Uczeń potrafi to, co na ocenę dobrą oraz:</b>	<b>Wymagania wykraczające (ocena celująca) Uczeń potrafi to, co na ocenę bardzo dobrą oraz:</b>
<p>Uczeń opuszcza zajęcia wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji. Jest niezdyscyplinowany, narusza zasady BHP, nie pracuje nad poziomem swojej sprawności fizycznej i motorycznej. We wszystkich próbach sprawnościowych uzyskuje niższe wyniki od poprzednich, prowadzi niehigieniczny tryb życia, wykazuje znaczące braki w znajomości zasad i przepisów konkurencji lekkoatletycznych, nie opanował w stopniu dostatecznym sposoby wykonania:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pchnięcia kulą</li> </ul>	<p>Uczeń niesystematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji. Jest niezdyscyplinowany, nie zawsze przestrzega zasad BHP, poziom sprawności fizycznej i motorycznej obniża się w porównaniu do wyników z poprzedniego semestru lub roku szkolnego, prowadzi niesportowy tryb życia, wykazuje braki w znajomości zasad i przepisów konkurencji lekkoatletycznych, opanował w stopniu dostatecznym sposoby wykonania:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pchnięcia kulą</li> </ul>	<p>Uczeń na ogół nie opuszcza zajęć wychowania fizycznego, systematycznie przygotowany jest do lekcji. Na ogół przestrzega zasad BHP. Sprawność fizyczną i motoryczną utrzymuje na poziomie zbliżonym do wyników z poprzedniego roku/semestru. Wykazuje dobrą znajomość zasad i przepisów konkurencji lekkoatletycznych. Opanował w stopniu dobrym sposoby wykonania:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pchnięcia kulą</li> <li>- skoku w dal</li> <li>- skoku wzwyż</li> <li>- startu niskiego</li> </ul>	<p>Uczeń aktywnie i systematycznie uczestniczy z zajęciach wychowania fizycznego. Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo – rekreacyjnych. Podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej. Jest zdyscyplinowany, przestrzega zasad BHP na zajęciach wychowania fizycznego. Uczestniczy w zawodach sportowych na szczeblu szkolnym. Prowadzi sportowy tryb życia. Wykazuje się znajomością zasad i przepisów konkurencji lekkoatletycznych. W pełni opanował sposoby</p>	<p>Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą, jest zawsze przygotowany do lekcji i bierze w nich aktywny udział. Czynnie uczestniczy z zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo – rekreacyjnych. Systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej. Bierze czynny udział w organizacji imprez sportowo – rekreacyjnych w szkole. Przejawia dbałość o własne ciało i zdrowie, dba o higienę osobistą. Jest zdyscyplinowany. Podczas zajęć przestrzega zasad BHP, „fair play”, dba o bezpieczeństwo własne i innych. Posiada dużą</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- skoku w dal</li> <li>- skoku wzwyż</li> <li>- startu niskiego</li> <li>- testu Zuchory i prób MTSF</li> </ul> <p>Konkurencje biegowe wykonuje nie stosując prawidłowej techniki biegu krótkiego, średniego i długiego uzyskując bardzo słabe wyniki</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- skoku w dal</li> <li>- skoku wzwyż</li> <li>- startu niskiego</li> <li>- testu Zuchory i prób MTSF</li> </ul> <p>Konkurencje biegowe wykonuje z próbą zastosowania prawidłowej techniki biegu krótkiego, średniego i długiego uzyskując mało zadowalające wyniki</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- testu Zuchory i prób MTSF.</li> </ul> <p>Konkurencje biegowe wykonuje z zastosowaniem prawidłowej techniki biegu krótkiego, średniego i długiego uzyskując zadowalające wyniki</p>	<p>wykonania:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pchnięcia kulą</li> <li>- skoku w dal</li> <li>- skoku wzwyż</li> <li>- startu niskiego</li> <li>- testu Zuchory i prób. MTSF</li> </ul> <p>Konkurencje biegowe wykonuje z zastosowaniem prawidłowej techniki biegu krótkiego, średniego i długiego uzyskując dobre wyniki</p>	<p>znajomość konkurencji lekkoatletycznych, doskonale opanował sposoby wykonania:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pchnięcia kulą</li> <li>- skoku w dal</li> <li>- skoku wzwyż</li> <li>- startu niskiego</li> <li>- testu Zuchory i prób MTSF</li> </ul> <p>Konkurencje biegowe wykonuje z zastosowaniem prawidłowej techniki biegu krótkiego, średniego i długiego uzyskując bardzo dobre wyniki</p>
--	---	---	---	---

#### KOSZYKÓWKA

<b>Wymagania konieczne (ocena dopuszczająca) Uczeń:</b>	<b>Wymagania podstawowe (ocena dostateczna) Uczeń potrafi to, co na ocenę dopuszczającą oraz:</b>	<b>Wymagania rozszerzające (ocena dobra) Uczeń potrafi to, co na ocenę dostateczną oraz:</b>	<b>Wymagania dopełniające (ocena bardzo dobra) Uczeń potrafi to, co na ocenę dobrą oraz:</b>	<b>Wymagania wykraczające (ocena celująca) Uczeń potrafi to, co na ocenę bardzo dobrą oraz:</b>
Uczeń opuszcza zajęcia wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji, jest niezdyscyplinowany, narusza zasady BHP, nie pracuje nad poziomem swojej sprawności	Uczeń niesystematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji. Jest niezdyscyplinowany, nie zawsze przestrzega zasad BHP, poziom	Uczeń na ogół nie opuszcza zajęć wychowania fizycznego, systematycznie przygotowany jest do lekcji. Na ogół przestrzega zasad BHP. Sprawność fizyczną i	Uczeń aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego. Czynn timer uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo – rekreacyjnych. Podnosi	Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą, jest zawsze przygotowany do lekcji i bierze w nich aktywny udział. Czynn timer uczestniczy z zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo – rekreacyjnych. Systematycznie podnosi poziom



<p>fizycznej i motorycznej. We wszystkich próbach sprawnościowych uzyskuje niższe wyniki od poprzednich, prowadzi niehigieniczny tryb życia. Wykazuje znaczące braki w znajomości zasad i przepisów gry. Nie opanował w stopniu dostatecznym :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-koźłowania piłki</li> <li>-podań i chwytów piłki</li> <li>- rzutów do kosza</li> </ul>	<p>sprawności fizycznej i motorycznej obniża się w porównaniu do wyników z poprzedniego semestru lub roku szkolnego, prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia, wykazuje braki w znajomości zasad i przepisów gry, opanował w stopniu dostatecznym:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- koźłowanie piłki</li> <li>- podania i chwyt piłki</li> <li>- rzuty do kosza</li> </ul>	<p>motoryczną utrzymuje na poziomie zbliżonym do wyników z poprzedniego roku/semestru. Wykazuje dobrą znajomość zasad i przepisów gry. Opanował w stopniu dobrym:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- koźłowanie piłki</li> <li>- podania i chwyt piłki</li> <li>- rzuty do kosza</li> </ul>	<p>poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej. Jest zdyscyplinowany, przestrzega zasad BHP na zajęciach wychowania fizycznego. Uczestniczy w zawodach sportowych na szczeblu szkolnym Prowadzi sportowy tryb życia Wykazuje się znajomością zasad i przepisów gry. W pełni opanował:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- koźłowanie piłki</li> <li>- podania i chwyt piłki</li> <li>- rzuty do kosza</li> </ul>	<p>swojej sprawności fizycznej i motorycznej. Bierze czynny udział w organizacji imprez sportowo – rekreacyjnych w szkole. Przejawia dbałość o własne ciało i zdrowie, dba o higienę osobistą Jest zdyscyplinowany. Podczas zajęć przestrzega zasad BHP, „fair play”, dba o bezpieczeństwo własne i innych. Posiada dużą znajomość zasad i przepisów gry, doskonale opanował:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- koźłowanie piłki</li> <li>- podania i chwyt piłki</li> <li>- rzuty do kosza</li> </ul>
<b>PIŁKA NOŻNA</b>				
<p><b>Wymagania konieczne (ocena dopuszczająca)</b> Uczeń:</p>	<p><b>Wymagania podstawowe (ocena dostateczna)</b> Uczeń potrafi to, co na ocenę dopuszczającą oraz:</p>	<p><b>Wymagania rozszerzające (ocena dobra)</b> Uczeń potrafi to, co na ocenę dostateczną oraz:</p>	<p><b>Wymagania dopełniające (ocena bardzo dobra)</b> Uczeń potrafi to, co na ocenę dobrą oraz:</p>	<p><b>Wymagania wykraczające (ocena celująca)</b> Uczeń potrafi to, co na ocenę bardzo dobrą oraz:</p>
<p>Uczeń opuszcza zajęcia wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji. Jest niezdyscyplinowany, narusza zasady BHP nie pracuje nad poziomem</p>	<p>Uczeń niesystematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego często jest nieprzygotowany do lekcji. Jest niezdyscyplinowany, nie zawsze przestrzega</p>	<p>Uczeń na ogół nie opuszcza zajęć wychowania fizycznego, systematycznie przygotowany jest do lekcji. Na ogół przestrzega zasad BHP.</p>	<p>Uczeń aktywnie i systematycznie uczestniczy z zajęciach wychowania fizycznego. Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych sportowo –</p>	<p>Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą, jest zawsze przygotowany do lekcji i bierze w nich aktywny udział. Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych sportowo – rekreacyjnych.</p>

<p>swojej sprawności fizycznej i motorycznej. We wszystkich próbach sprawnościowych uzyskuje niższe wyniki od poprzednich prowadzi niehigieniczny tryb życia, wykazuje znaczące braki w znajomości zasad i przepisów gry, nie opanował w stopniu dostatecznym sposobu wykonania:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- podania, przyjęcia i prowadzenia piłki zakończonego strzałem na bramkę</li> </ul>	<p>zasad BHP, poziom sprawności fizycznej motorycznej obniża się w porównaniu do wyników poprzedniego semestru lub roku szkolnego, prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia, wykazuje braki w znajomości zasad i przepisów gry opanował, w stopniu dostatecznym sposoby wykonania:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- podania, przyjęcia i prowadzenia piłki zakończonego strzałem na bramkę</li> </ul>	<p>Sprawność fizyczną i motoryczną utrzymuje na poziomie zbliżonym do wyników z poprzedniego roku/semestru. Wykazuje dobrą znajomość zasad i przepisów gry. Opanował w stopniu dobrym sposoby wykonania:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- podania, przyjęcia i prowadzenia piłki zakończonego strzałem na bramkę</li> </ul>	<p>rekreacyjnych. Podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej Jest zdyscyplinowany, przestrzega zasad BHP na zajęciach wychowania fizycznego. Uczestniczy w zawodach sportowych na szczeblu szkolnym. Prowadzi sportowy tryb życia. Wykazuje się znajomością zasad i przepisów gry. W pełni opanował sposoby wykonania:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- podania, przyjęcia i prowadzenia piłki zakończonego strzałem na bramkę</li> </ul>	<p>Systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej. Bierze udział w organizacji imprez sportowo – rekreacyjnych w szkole. Przejawia dbałość o własne ciało i zdrowie, dba o higienę osobistą. Jest zdyscyplinowany. Podczas zajęć przestrzega zasad BHP, „fair play”, dba o bezpieczeństwo własne i innych. Posiada dużą znajomość zasad i przepisów gry, doskonale opanował sposoby wykonania:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- podania, przyjęcia i prowadzenia piłki zakończonego strzałem na bramkę</li> </ul> <p>Uczeń uczestniczy w rozgrywkach szkolnych lub międzyszkolnych</p>
<b>PIŁKA RĘCZNA</b>				
<p><b>Wymagania konieczne (ocena dopuszczająca)</b> Uczeń:</p>	<p><b>Wymagania podstawowe (ocena dostateczna)</b> Uczeń potrafi to, co na ocenę dopuszczającą oraz:</p>	<p><b>Wymagania rozszerzające (ocena dobra)</b> Uczeń potrafi to, co na ocenę dostateczną oraz:</p>	<p><b>Wymagania dopełniające (ocena bardzo dobra)</b> Uczeń potrafi to, co na ocenę dobrą oraz:</p>	<p><b>Wymagania wykraczające (ocena celująca)</b> Uczeń potrafi to, co na ocenę bardzo dobrą oraz:</p>
<p>Uczeń opuszcza zajęcia wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji.</p>	<p>Uczeń niesystematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, często jest</p>	<p>Uczeń na ogół nie opuszcza zajęć wychowania fizycznego, systematycznie</p>	<p>Uczeń aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego. Czynnie</p>	<p>Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą. Jest zawsze przygotowany do lekcji i bierze w nich aktywny udział. Czynnie</p>

<p>Jest niezdyscyplinowany, narusza zasady BHP, nie pracuje nad poziomem swojej sprawności fizycznej i motorycznej. We wszystkich próbach sprawnościowych uzyskuje niższe wyniki od poprzednich prowadzi niehigieniczny tryb życia. Wykazuje znaczące braki w znajomości zasad i przepisów gry, nie opanował w stopniu dostatecznym:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- koźłowania piłki</li> <li>- podań i chwytu piłki</li> <li>- rzutu na bramkę</li> </ul>	<p>nieprzygotowany do lekcji. Jest niezdyscyplinowany, nie zawsze przestrzega zasad BHP, poziom sprawności fizycznej i motorycznej obniża się w porównaniu do wyników z poprzedniego semestru lub roku szkolnego, prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia. Wykazuje braki w znajomości zasad i przepisów gry, opanował w stopniu dostatecznym:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- koźłowanie piłki</li> <li>- podania i chwyt piłki</li> <li>- rzuty na bramkę</li> </ul>	<p>przygotowany jest do lekcji. Na ogół przestrzega zasad BHP. Sprawność fizyczną i motoryczną utrzymuje na poziomie zbliżonym do wyników z poprzedniego roku/semestru. Wykazuje dobrą znajomość zasad i przepisów gry. Opanował w stopniu dobrym:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- koźłowanie piłki</li> <li>- podania i chwyt piłki</li> <li>- rzuty na bramkę</li> </ul>	<p>uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo – rekreacyjnych. Podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej. Jest zdyscyplinowany, przestrzega zasad BHP na zajęciach wychowania fizycznego. Uczestniczy w zawodach sportowych na szczeblu szkolnym Prowadzi sportowy tryb życia Wykazuje się znajomością zasad i przepisów gry. W pełni opanował:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- koźłowanie piłki</li> <li>- podania i chwyt piłki</li> <li>- rzuty na bramkę</li> </ul>	<p>uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo – rekreacyjnych. Systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej. Bierze czynny udział w organizacji imprez sportowo – rekreacyjnych w szkole. Przejawia dbałość o własne ciało i zdrowie, dba o higienę osobistą. Jest zdyscyplinowany. Podczas zajęć przestrzega zasad BHP, „fair play”, dba o bezpieczeństwo własne i innych. Uczeń uczestniczy w rozgrywkach szkolnych lub międzyszkolnych. Posiada dużą znajomość zasad i przepisów gry, doskonale opanował:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- koźłowanie piłki</li> <li>- podania i chwyt piłki</li> <li>- rzuty na bramkę</li> </ul>
<b>PIŁKA SIATKOWA</b>				
<p><b>Wymagania konieczne (ocena dopuszczająca)</b> Uczeń:</p>	<p><b>Wymagania podstawowe (ocena dostateczna)</b> Uczeń potrafi to, co na ocenę dopuszczającą oraz:</p>	<p><b>Wymagania rozszerzające (ocena dobra)</b> Uczeń potrafi to, co na ocenę dostateczną oraz:</p>	<p><b>Wymagania dopełniające (ocena bardzo dobra)</b> Uczeń potrafi to, co na ocenę dobrą oraz:</p>	<p><b>Wymagania wykraczające (ocena celująca)</b> Uczeń potrafi to, co na ocenę bardzo dobrą oraz:</p>
Uczeń opuszcza zajęcia	Uczeń niesystematycznie	Uczeń na ogół nie	Uczeń aktywnie i	Uczeń spełnia wymagania na

<p>wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji. Jest niezdyscyplinowany, narusza zasady BHP, nie pracuje nad poziomem swojej sprawności fizycznej i motorycznej. We wszystkich próbach sprawnościowych uzyskuje niższe wyniki od poprzednich, prowadzi niehigieniczny tryb życia, wykazuje znaczące braki w znajomości zasad i przepisów gry. Nie opanował w stopniu dostatecznym:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- odbić piłki sposobem górnym i dolnym</li> <li>- zagrywki sposobem dolnym i tenisowej</li> <li>- rozegrania piłki na trzy odbicia</li> </ul>	<p>uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji. Jest niezdyscyplinowany, nie zawsze przestrzega zasad BHP, poziom sprawności fizycznej i motorycznej obniża się w porównaniu do wyników z poprzedniego semestru lub roku szkolnego, prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia, wykazuje braki w znajomości zasad i przepisów gry, opanował w stopniu dostatecznym:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- odbicia piłki sposobem górnym i dolnym</li> <li>- zagrywkę sposobem dolnym i tenisowym</li> <li>- rozegranie piłki na trzy odbicia</li> </ul>	<p>opuszcza zajęć wychowania fizycznego, systematycznie przygotowany jest do lekcji. Na ogół przestrzega zasad BHP. Sprawność fizyczną i motoryczną utrzymuje na poziomie zbliżonym do wyników z poprzedniego roku/semestru. Wykazuje dobrą znajomość zasad i przepisów gry. Opanował w stopniu dobrym:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- odbicia piłki sposobem górnym i dolnym</li> <li>- zagrywkę sposobem dolnym i tenisową</li> <li>- rozegranie piłki na trzy odbicia</li> </ul>	<p>systematycznie uczestniczy z zajęciach wychowania fizycznego. Czynnie uczestniczy w zajęciach sportowo – rekreacyjnych pozalekcyjnych i pozaszkolnych. Podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej. Jest zdyscyplinowany, przestrzega zasad BHP na zajęciach wychowania fizycznego. Uczestniczy w zawodach sportowych na szczeblu szkolnym. Prowadzi sportowy tryb życia. Wykazuje się znajomością zasad i przepisów gry. W pełni opanował:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- odbicia piłki sposobem górnym i dolnym</li> <li>- zagrywkę sposobem dolnym i tenisową</li> <li>- rozegranie piłki na trzy odbicia z próbą ataku</li> </ul>	<p>ocenę bardzo dobrą Jest zawsze przygotowany do lekcji i bierze w nich aktywny udział. Czynnie uczestniczy w sportowo – rekreacyjnych zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych. Systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej. Bierze czynny udział w organizacji imprez sportowo – rekreacyjnych w szkole. Przejawia dbałość o własne ciało i zdrowie, dba o higienę osobistą. Jest zdyscyplinowany. Podczas zajęć przestrzega zasad BHP, „fair play”, dba o bezpieczeństwo własne i innych, posiada dużą znajomość zasad i przepisów gry, doskonale opanował:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- odbicia piłki sposobem górnym i dolnym</li> <li>- zagrywkę sposobem dolnym i tenisową</li> <li>- rozegranie piłki na trzy odbicia z próbą ataku</li> </ul> <p>Uczeń uczestniczy w rozgrywkach szkolnych lub międzyszkolnych.</p>
<b>GIMNASTYKA</b>				
<b>Wymagania konieczne (ocena dopuszczająca)</b>	<b>Wymagania podstawowe (ocena dostateczna)</b>	<b>Wymagania rozszerzające</b>	<b>Wymagania dopełniające (ocena bardzo dobra)</b>	<b>Wymagania wykraczające (ocena celująca)</b>

<b>Uczeń:</b>	<b>Uczeń potrafi to, co na ocenę dopuszczającą oraz:</b>	<b>(ocena dobra) Uczeń potrafi to, co na ocenę dostateczną oraz:</b>	<b>Uczeń potrafi to, co na ocenę dobrą oraz:</b>	<b>Uczeń potrafi to, co na ocenę bardzo dobrą oraz:</b>
<p>Uczeń opuszcza zajęcia wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji. Jest niezdyscyplinowany, narusza zasady BHP, nie pracuje nad poziomem swojej sprawności fizycznej i motorycznej. We wszystkich próbach sprawnościowych uzyskuje niższe wyniki od poprzednich. Prowadzi niehigieniczny tryb życia. Wykazuje znaczące braki w znajomości ćwiczeń gimnastycznych i sposobach asekuracji. Nie opanował w stopniu dostatecznym sposoby wykonania typowych ćwiczeń gimnastycznych w tym:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przewrotu w przód</li> <li>- przewrotu w tył</li> <li>- stania na rękach</li> </ul>	<p>Uczeń niesystematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji. Jest niezdyscyplinowany, nie zawsze przestrzega zasad BHP, poziom sprawności fizycznej i motorycznej obniża się w porównaniu do wyników poprzedniego semestru lub roku szkolnego, prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia, wykazuje braki w znajomości ćwiczeń gimnastycznych, sposobach asekuracji. Opanował w stopniu dostatecznym sposoby wykonania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych w tym:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przewrotu w przód</li> <li>- przewrotu w tył</li> <li>- stania na rękach</li> </ul>	<p>Uczeń na ogół nie opuszcza zajęć wychowania fizycznego, systematycznie przygotowany jest do lekcji. Na ogół przestrzega zasad BHP. Sprawność fizyczną i motoryczną utrzymuje na poziomie zbliżonym do wyników z poprzedniego roku/semestru. Wykazuje dobrą znajomość ćwiczeń gimnastycznych i sposobów asekuracji. Opanował w stopniu dobrym sposoby wykonania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przewrotu w przód</li> <li>- przewrotu w tył</li> <li>- stania na rękach</li> <li>- przerzutu bokiem</li> </ul>	<p>Uczeń aktywnie i systematycznie uczestniczy z zajęciach wychowania fizycznego. Czynn timer uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo – rekreacyjnych. Podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej. Jest zdyscyplinowany, przestrzega zasad BHP na zajęciach wychowania fizycznego. Prowadzi sportowy tryb życia. Wykazuje się znajomością ćwiczeń gimnastycznych i sposobów asekuracji. W pełni opanował sposoby wykonania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych, w tym:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przewrotu w przód</li> <li>- przewrotu w tył</li> <li>- stania na rękach</li> <li>- przerzutu bokiem</li> </ul>	<p>Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą jest zawsze przygotowany do lekcji i bierze w nich aktywny udział. Czynn timer uczestniczy z zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo – rekreacyjnych. Systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej. Bierze czynny udział w organizacji imprez sportowo – rekreacyjnych w szkole. Przejawia dbałość o własne ciało i zdrowie, dba o higienę osobistą. Jest zdyscyplinowany. Podczas zajęć przestrzega zasad BHP, „fair play”, dba o bezpieczeństwo własne i innych, posiada dużą znajomość ćwiczeń gimnastycznych i sposobów asekuracji. Doskonale opanował sposoby wykonania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych, w tym:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przewrotu w przód</li> <li>- przewrotu w tył</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- przerzutu bokiem</li> <li>- ćwiczeń równoważnych</li> <li>- układu gimnastycznego.</li> </ul> <p>Ćwiczenia gimnastyczne wykonuje nie stosując zasad bezpieczeństwa i uzyskuje bardzo słabe wyniki.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przerzutu bokiem</li> <li>- ćwiczeń równoważnych</li> <li>- układu gimnastycznego</li> </ul> <p>Ćwiczenia gimnastyczne wykonuje nie zawsze stosując zasady bezpieczeństwa i uzyskuje mało zadowalające wyniki.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ćwiczeń równoważnych</li> <li>- układu gimnastycznego.</li> </ul> <p>Ćwiczenia gimnastyczne wykonuje na ogół stosując się do zasad bezpieczeństwa i uzyskuje zadowalające wyniki.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ćwiczeń równoważnych</li> <li>- układu gimnastycznego.</li> </ul> <p>Ćwiczenia gimnastyczne wykonuje stosując się do zasad bezpieczeństwa i uzyskuje dobre wyniki</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- stania na rękach</li> <li>- przerzutu bokiem</li> <li>- ćwiczeń równoważnych</li> <li>- układu gimnastycznego.</li> </ul> <p>Ćwiczenia gimnastyczne wykonuje stosując się do zasad bezpieczeństwa i uzyskuje bardzo dobre wyniki.</p>
<b>TENIS STOŁOWY</b>				
<p><b>Wymagania konieczne (ocena dopuszczająca)</b> <b>Uczeń:</b></p>	<p><b>Wymagania podstawowe (ocena dostateczna)</b> <b>Uczeń potrafi to, co na ocenę dopuszczającą oraz</b></p>	<p><b>Wymagania rozszerzające (ocena dobra)</b> <b>Uczeń potrafi to, co na ocenę dostateczną oraz:</b></p>	<p><b>Wymagania dopełniające (ocena bardzo dobra)</b> <b>Uczeń potrafi to, co na ocenę dobrą oraz:</b></p>	<p><b>Wymagania wykraczające (ocena celująca)</b> <b>Uczeń potrafi to, co na ocenę bardzo dobrą oraz:</b></p>
<p>Uczeń opuszcza zajęcia wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji. Jest niezdyscyplinowany, narusza zasady BHP, nie pracuje nad poziomem swojej sprawności fizycznej i motorycznej. Wykazuje znaczące braki w znajomości zasad i przepisów gry 1x1 i 2x2. Nie opanował w stopniu</p>	<p>Uczeń niesystematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji. Jest niezdyscyplinowany, nie zawsze przestrzega zasad BHP poziom sprawności fizycznej i motorycznej obniża się w porównaniu do wyników z poprzedniego semestru lub roku szkolnego. Wykazuje</p>	<p>Uczeń na ogół nie opuszcza zajęć wychowania fizycznego, systematycznie przygotowany jest do lekcji. Na ogół przestrzega zasad BHP. Sprawność fizyczną i motoryczną utrzymuje na poziomie zbliżonym do wyników z poprzedniego roku/semestru.</p>	<p>Uczeń aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego. Czynn timerzywnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych sportowo – rekreacyjnych. Podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej. Jest zdyscyplinowany, przestrzega zasad BHP na zajęciach wychowania</p>	<p>Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą, jest zawsze przygotowany do lekcji. Czynn timerzywnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych. Uczeń uczestniczy w rozgrywkach tenisowych szkolnych lub międzyszkolnych. Systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej. Bierze udział w organizacji imprez sportowo – rekreacyjnych w szkole.</p>

<p>dostatecznym sposobu wykonania:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- trzymania rakiетки</li> <li>- odbicia piłki bekhendem</li> <li>- odbicia piłki forhendem</li> <li>- serwisu</li> <li>- odbioru piłki po serwisie</li> </ul> <p>Ćwiczenia wykonuje niestosując prawidłowej techniki odbicia piłki i uzyskując bardzo słabe wyniki.</p>	<p>braki w znajomości zasad i przepisów gry 1x1 i 2x2. Opanował w stopniu dostatecznym sposób wykonania:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- trzymania rakiетки</li> <li>- odbicia piłki bekhendem</li> <li>- odbicia piłki forhendem</li> <li>- serwisu</li> <li>- odbioru piłki po serwisie</li> </ul> <p>Ćwiczenia wykonuje z zastosowaniem prawidłowej techniki odbicia piłki z drobnymi błędami, uzyskując mało zadowalające wyniki.</p>	<p>Wykazuje dobrą znajomość zasad i przepisów gry 1x1 i 2x2. Opanował w stopniu dobrym sposób wykonania:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- trzymania rakiетки</li> <li>- odbicia piłki bekhendem</li> <li>- odbicia piłki forhendem</li> <li>- serwisu</li> <li>- odbioru piłki po serwisie</li> </ul> <p>Ćwiczenia wykonuje na ogół z zastosowaniem prawidłowej techniki odbicia piłki, uzyskując zadowalające wyniki.</p>	<p>fizycznego. Uczestniczy w zawodach sportowych na szczeblu szkolnym. Wykazuje się znajomością zasad i przepisów gry 1x1 i 2x2. W pełni opanował sposób wykonania:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- trzymania rakiетки</li> <li>- odbicia piłki bekhendem</li> <li>- odbicia piłki forhendem</li> <li>- serwisu</li> <li>- odbioru piłki po serwisie</li> </ul> <p>Ćwiczenia wykonuje z zastosowaniem prawidłowej techniki odbicia piłki, uzyskując dobre wyniki.</p>	<p>Przejawia dbałość o własne ciało i zdrowie, dba o higienę osobistą. Jest zdyscyplinowany. Podczas zajęć przestrzega zasad BHP, „fair play”, dba o bezpieczeństwo własne i innych. Posiada dużą znajomość zasad i przepisów gry 1x1 i 2x2. Doskonale opanował sposób wykonania:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- trzymania rakiетки</li> <li>- odbicia piłki bekhendem</li> <li>- odbicia piłki forhendem</li> <li>- serwisu</li> <li>- odbioru piłki po serwisie</li> </ul> <p>Ćwiczenia wykonuje z zastosowaniem prawidłowej techniki odbicia piłki, uzyskując bardzo dobre wyniki</p>
<b>TANIEC</b>				
<p><b>Wymagania konieczne (ocena dopuszczająca)</b> Uczeń:</p>	<p><b>Wymagania podstawowe (ocena dostateczna)</b> Uczeń potrafi to, co na ocenę dopuszczającą oraz</p>	<p><b>Wymagania rozszerzające (ocena dobra)</b> Uczeń potrafi to, co na ocenę dostateczną oraz:</p>	<p><b>Wymagania dopełniające (ocena bardzo dobra)</b> Uczeń potrafi to, co na ocenę dobrą oraz:</p>	<p><b>Wymagania wykraczające (ocena celująca)</b> Uczeń potrafi to, co na ocenę bardzo dobrą oraz:</p>
<p>Uczeń opuszcza zajęcia wychowania fizycznego, często jest</p>	<p>Uczeń niesystematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego,</p>	<p>Uczeń na ogół nie opuszcza zajęć wychowania fizycznego,</p>	<p>Uczeń aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania</p>	<p>Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą, jest zawsze przygotowany do lekcji. Czynnie</p>

<p>nieprzygotowany do lekcji. Jest niezdyscyplinowany, narusza zasady BHP, nie pracuje nad poziomem swojej sprawności fizycznej i motorycznej. We wszystkich próbach sprawnościowych uzyskuje niższe wyniki od poprzednich. Wykazuje znaczące braki w znajomości kroków tanecznych. Nie opanował w stopniu dostatecznym sposobu wykonania:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- układu rytmiczno - tanecznego przy muzyce</li> <li>- układu ćwiczeń - aerobiku</li> <li>- ćwiczeń relaksacyjnych</li> <li>- układu tanecznego w grupie</li> </ul> <p>Ćwiczenia wykonuje bez poczucia rytmu muzyki i uzyskuje bardzo słabe wyniki.</p>	<p>często jest nieprzygotowany do lekcji. Jest niezdyscyplinowany, nie zawsze przestrzega zasad BHP. Poziom sprawności fizycznej i motorycznej obniża się w porównaniu do wyników z poprzedniego semestru lub roku szkolnego, wykazuje braki w znajomości kroków tanecznych</p> <p>Opanował w stopniu dostatecznym sposoby wykonania:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- układu rytmiczno - tanecznego przy muzyce</li> <li>- układu ćwiczeń - aerobiku</li> <li>- ćwiczeń relaksacyjnych</li> <li>- układu tanecznego w grupie</li> </ul> <p>Ćwiczenia wykonuje nie zawsze w rytmie muzyki i uzyskuje mało zadowalające wyniki.</p>	<p>systematycznie przygotowany jest do lekcji, na ogół przestrzega zasad BHP. Sprawność fizyczną i motoryczną utrzymuje na poziomie zbliżonym do wyników z poprzedniego roku/semestru. Wykazuje dobrą znajomość kroków tanecznych. Opanował w stopniu dobrym sposoby wykonania:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- układu rytmiczno - tanecznego przy muzyce</li> <li>- układu ćwiczeń - aerobiku</li> <li>- ćwiczeń relaksacyjnych</li> <li>- układu tanecznego w grupie</li> </ul> <p>Ćwiczenia wykonuje na ogół w rytmie muzyki i uzyskuje zadowalające wyniki.</p>	<p>fizycznego. Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych, sportowo – rekreacyjnych. Podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej Jest zdyscyplinowany, przestrzega zasad BHP na zajęciach wychowania fizycznego. Wykazuje się znajomością kroków tanecznych.</p> <p>W pełni opanował sposoby wykonania:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- układu rytmiczno - tanecznego przy muzyce</li> <li>- układu ćwiczeń - aerobiku</li> <li>- ćwiczeń relaksacyjnych</li> <li>- układu tanecznego w grupie</li> </ul> <p>Ćwiczenia wykonuje w rytmie muzyki i uzyskuje dobre wyniki.</p>	<p>uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych, sportowo – rekreacyjnych. Systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej. Bierze udział w organizacji imprez sportowo – rekreacyjnych w szkole. Jest zdyscyplinowany., podczas zajęć przestrzega zasad BHP, „fair play”, dba o bezpieczeństwo własne i innych. Posiada dużą znajomość kroków tanecznych. Doskonale opanował sposoby wykonania:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- układu rytmiczno - tanecznego przy muzyce</li> <li>- układu ćwiczeń - aerobiku</li> <li>- ćwiczeń relaksacyjnych</li> <li>- układu tanecznego w grupie</li> </ul> <p>Ćwiczenia wykonuje w rytmie muzyki i uzyskuje bardzo dobre wyniki.</p>
---	--	--	--	---