**SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA I WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**OBSZAR 1. POSTAWA UCZNIA NA ZAJĘCIACH**

|  |  |
| --- | --- |
| **Skala ocen** | **Szczegółowe kryteria oceny** |
| **Ocenę celującą**  **Otrzymuje uczeń, który:** | 1.Wykazuje bardzo duża aktywność zaangażowanie na lekcjach.  2. Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze sportowy strój).  3. Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania.  4. Powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie.  5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia – ewentualne nieobecności ma  usprawiedliwione.  6. Przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu.  7. Chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.  8. Jest zaangażowany w działalność sportową szkoły.  9. Chętnie reprezentuje szkolę w rozgrywkach sportowych. |
| **Ocenę bardzo dobrą**  **Otrzymuje uczeń, który:** | 1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany.  2. Jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się dwukrotny brak stroju  sportowego w semestrze).  3. Powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie.  4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia.  5. Przestrzega zasad fair play na boisku.  6. Dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych. |
| **Ocenę dobrą**  **Otrzymuje uczeń, który:** | 1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach.  2. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak  stroju sportowego w semestrze).  3. Dość często jest nieobecny na zajęciach.  4. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych.  5. W zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie.  6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego. |
| **Ocenę dostateczną**  **Otrzymuje uczeń, który:** | 1. Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach.  2. Bywa często nieprzygotowany do zajęć.  3. Często jest nieobecny na zajęciach.  4. Powierzone mu zadania wykonuje niesumiennie i niedbale.  5. Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych.  6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje  powierzonego mu sprzętu sportowego. |
| **Ocenę dopuszczającą**  **Otrzymuje uczeń, który:** | 1. Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności.  2. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć.  3. Bardzo często opuszcza zajęcia.  4. Powierzone mu zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując  lekceważący stosunek do tego, co robi. |
| **Ocenę niedostateczną**  **Otrzymuje uczeń, który:** | 1. Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać **żadnych**  powierzonych mu zadań.  2. Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu.  3. Do zajęć nigdy nie jest przygotowany.  4. Samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia. |

**OBSZAR 2. ZACHOWANIE UCZNIA NA ZAJĘCIACH**

|  |  |
| --- | --- |
| **Skala ocen** | **Szczegółowe kryteria oceny** |
| **Ocenę celującą**  **Otrzymuje uczeń, który:** | 1. Prezentuje postawę godną naśladowania: jest koleżeński, życzliwy,  cechuje go bardzo wysoka kultura osobista.  2. Nigdy nie używa wulgaryzmów.  3. Nigdy nie stosuje przemocy wobec innych.  4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje innych.  5. Zawsze przestrzega ustalonych reguł i zasad postępowania.  6. Doskonale potrafi współpracować na boisku i poza nim.  7. Potrafi dokonać samooceny swojego zachowania.  8. Jest odpowiedzialny za zdrowie własne i innych oraz stosuje zasady  bezpieczeństwa.  9. Właściwie pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica.  10. Właściwie i z szacunkiem odnosi się do nauczyciela. |
| **Ocenę bardzo dobrą**  **Otrzymuje uczeń, który:** | 1. Jest koleżeński i kulturalny wobec innych.  2. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki brzydkiego wyrażania się.  3. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia siły wobec innych.  4. Stara się przestrzegać ustalonych reguł i zasad postępowania.  5. Unika zachowań zagrażających zdrowiu własnemu i innych.  6. Przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach.  7. Współpracuje w zespole.  8. Dokonuje próby samooceny własnego zachowania.  9. Stara się właściwie pełnić rolę zawodnika, sędziego i kibica.  10. Właściwie odnośni się do nauczyciela. |
| **Ocenę dobrą**  **Otrzymuje uczeń, który:** | 1. Swoim zachowaniem nie budzi więcej zastrzeżeń.  2. Stara się być koleżeński wobec innych  3. Czasami zdarzają się przypadki użycia wulgaryzmów.  4. Czasami zdarzają się przypadki użycia siły wobec innych.  5. Stara się przestrzegać ustalonych reguł i zasad zachowania oraz  zasad bezpieczeństwa.  6. Zdarzają się przypadki niewłaściwych zachowań zagrażających  zdrowiu własnemu i innych.  7. Nie zawsze potrafi współpracować w zespole.  8. Nie dokonuje próby samooceny własnego zachowania.  9. Nie zawsze właściwie pełnić rolę zawodnika, sędziego i kibica.  10. Czasami odnośni się niewłaściwie do nauczyciela. |
| **Ocenę dostateczną**  **Otrzymuje uczeń, który:** | 1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego – wobec innych  jest niekulturalny i niekoleżeński.  2. Często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń.  3. Często używa siły wobec innych, zdarzają się przypadki agresji.  4. Nie potrafi współpracować w zespole.  5. Nie przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach.  6. Stwarza zagrożenie dla własnego zdrowia poprzez niewłaściwe i  niezdrowe zachowania i postawy.  7. Nie potrafi zachować się jako zawodnik, kibic, i sędzia.  8. Często odnośni się niewłaściwie do nauczyciela. |
| **Ocenę dopuszczającą**  **Otrzymuje uczeń, który:** | 1. Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego  jest bardzo niekulturalny i wrogo nastawiony do innych.  2. Bardzo często używa brzydkich wyrażeń i wulgaryzmów wobec  innych uczniów.  3. Jest agresywny wobec innych.  4. Stwarza poważne zagrożenie dla bezpieczeństwa innych.  5. Nie przestrzega zasad zdrowego stylu życia.  6. Jest niekulturalny i arogancki wobec nauczyciela. |
| **Ocenę niedostateczną**  **Otrzymuje uczeń, który:** | 1. Systematycznie łamie zasady współżycia z innymi – jest skrajnie  niekulturalny, bardzo wrogo nastawiony do innych, nagminnie  stosuje przemoc wobec innych.  2. Używa bardzo wulgarnego języka.  3. Stanowi zagrożenie dla innych uczniów.  4. Do nauczyciela odnośni się skrajnie niewłaściwie i bardzo arogancki.  5. Z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach. |

**OBSZAR 3. POZIOM UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH**

|  |  |
| --- | --- |
| **Skala ocen** | **Szczegółowe kryteria oceny.** |
| **Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:** | 1. Wkłada duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności  ruchowych.  2. Stosuje prawidłowe techniki w grze podczas: kozłowania piłki  w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenia piłki w biegu  ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz,  rzutu piłki do kosza, rzutu i strzału piłki do bramki, odbicia  piłki sposobem oburącz górnym.  3. Stosuje prawidłowe techniki w grach rekreacyjnych.  4. Wykonuje bezbłędnie zadania gimnastyczne.  5. Inicjuje i organizuje dowolną zabawę lub grę ruchową.  6. Dobiera odpowiedni strój i obuwie do ćwiczeń w zależności od  miejsca zajęć i pogody.  7. Potrafi dobrać kilka ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności  motoryczne.  8. Potrafi dobrać kilka ćwiczeń ułatwiających utrzymywanie  prawidłowej postawy ciała. |
| **Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:** | 1. Stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych.  2. Stosuje w grze w miarę poprawnie: kozłowanie piłki  w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu  ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz,  rzutu piłki do kosza, rzuty i strzały piłki do bramki, odbicia  piłki sposobem oburącz górnym.  3. Stosuje w miarę poprawnie techniki gier rekreacyjnych.  4. Potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową.  5. Z drobnymi błędami wykonuje zadania gimnastyczne.  6. Potrafi dobrać odpowiedni strój sportowy do panującej pogody.  7. Potrafi dobrać po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane  zdolności motoryczne, oraz ułatwiającym utrzymywanie  prawidłowej postawy ciała. |
| **Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:** | 1. Nie wykazuje specjalnego zaangażowania w opanowanie nowych  umiejętności ruchowych.  2. Stosuje w grze tylko niektóre elementy gry techniki.  3. W miarę swoich możliwości uczestniczy w niektórych grach  rekreacyjnych.  4. Potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową.  5. Zadania gimnastyczne wykonuje z błędami.  6. W miarę prawidłowo dobiera strój do panującej pogody. |
| **Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:** | 1. Nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności  ruchowych.  2. Nie potrafi lub nie chce zastosować prawidłowej techniki gry w  grach sportowych lub rekreacyjnych.  3. Nie potrafi zorganizować dowolnej zabawy lub gry.  4. Nie podejmuje próby wykonania zadania gimnastycznego.  5. Nie potrafi dobrać odpowiedniego stroju do panującej pogody. |
| **Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:** | 1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności  sportowych i rekreacyjnych.  2. W czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę.  3. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności. |
| **Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:** | 1. **Nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach.**  2. Nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie  zależy mu na opanowaniu **żadnych** umiejętności ruchowych. |

**OBSZAR 4. WIADOMOŚCI Z ZAKRESU EDUKACJI FIZYCZNEJ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Skala ocen** | **Szczegółowe kryteria oceny** |
| **Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:** | 1. Zna zależności pomiędzy aktywnością fizyczną a zdrowiem.  2. Zna zasady zdrowego stylu życia.  3. Zna sposoby postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia.  4. Wie, dlaczego należy chronić organizm przed nadmiernym nasłonecznieniem i wyziębieniem.  5. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach.  6. Zna zasady czystej gry w sporcie i w życiu oraz wie, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.  7. Opisuję prawidłową postawę ciała.  8. Zna zasady i metody hartowania organizmu.  9. Interpretuje wynik pomiaru tętna przed i po wysiłku fizycznym.  10. Omawia znaczenie prawidłowego podnoszenia ciężarów.  11. Zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych.  12. Wymienia nazwiska wybitnych polskich sportowców.  13. Zna podstawowe zasady poruszania się po drodze.  14. Zna prawidłowe zachowania się zawodnika i kibica sportowego.  15. Zna zasady zachowania się na balu, zabawie tanecznej, dyskotece. |
| **Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:** | 1. Zna podstawowe zasady aktywnego wypoczynku.  2. zna zasady bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych oraz zasady zachowania się nad wodą i w górach.  3. Zna podstawowe cechy prawidłowej postawy ciała.  4. Zna podstawowa zasadę podnoszenia ciężarów.  5. Zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych.  6. Zna podstawowe zasady poruszania się po drodze.  7. Zna postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.  8. Zna podstawowe zasady hartowania organizmu.  9. Zna podstawowe zasady zachowania się zawodnika i kibica.  10. Wie, jak zachować się na zabawie tanecznej i dyskotece.  11. Podaje niektóre nazwiska znanych polskich sportowców.  12. Wie, jak udzielić poszkodowanemu pomocy.  13. Wie, jak ochronić się przed nadmiernym nasłonecznieniem. |
| **Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:** | 1. Ma pewne kłopoty z wymienieniem podstawowych zasad zdrowego stylu życia.  2. Wie, jak zachować się w sytuacji zagrożenia zdrowie lub życia.  3. Zna niektóre zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz wie, jak zachować się nad wodą i w górach.  4. Zna co najmniej dwie wady postawy ciała.  5. Zna pobieżnie przepisy gier rekreacyjnych i sportowych.  6. Zna podstawowe przepisy poruszania się po drodze.  7. Wie, w jaki sposób powinno się podnosić ciężary.  8. Rozumie rolę aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka.  9. Zna podstawowe zasady ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem.  10. Zna ogólne zasady zachowania się w roli zawodnika i kibica. |
| **Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:** | 1. Zna tylko niektóre zasady zdrowego stylu życia.  2. Nie rozumie zależności pomiędzy aktywnością fizyczną a zdrowiem.  3. Nie zna podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych.  4. Nie zna sposobów postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.  5. Nie wie, jak ochronić organizm przed nadmiernym nasłonecznieniem.  6. Nie potrafi podać przykładu wady postawy ciała.  7. Bardzo słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych.  8. Bardzo słabo zna podstawowe przepisy poruszania się po drodze.  9. Nie zna zasad i metod hartowania organizmu.  10. Nie potrafi wymienić zasad zachowania się w roli zawodnika i kibica. |
| **Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:** | 1. Nie zna zasad zdrowego stylu życia.  2. Nie odpowiada na zadawane mu pytania lub odpowiada jednym słowem.  3. Nie zna podstawowych przepisów gier oraz przepisów ruchu drogowego.  4. Nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości. |
| **Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:** | 1. **Z** **uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań.**  2. Nie chce przyswoić **żadnych** wiadomości dotyczących wychowania fizycznego i zdrowia.  3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat. |