

Wymagania edukacyjne w ramach poszczególnych ocen –
wraz z charakterystyką braków powodujących ich obniżenie.

KLASY VII – VIII

OBSZAR 1. POSTAWA UCZNIA NA ZAJĘCIACH

Skala ocen:	UCZEŃ:
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wykazuje bardzo dużą aktywność, zaangażowanie i sumienność w wykonaniu powierzonych zadań, potrafi aktywizować kolegów oraz działać na niwie sportowej, zawsze przygotowany do zajęć. 2. Systematycznie uczęszcza na zajęcia-ewentualne nieobecności ma usprawiedliwione. 3. Przestrzega zasady fair play, jest koleżeński, kulturalny, właściwie odnosi się do nauczyciela, nie toleruje braku kultury i zakłamania wśród innych. 4. Prezentuje swoje umiejętności będąc w czołówce zawodów gminnych oraz na zawodach szczebla powiatowego lub uprawiając na dobrym poziomie wybraną dyscyplinę sportu propaguje ją skutecznie wśród rówieśników (inf. na gazetkach, w Internecie, prezentacje dyplomów i wyróżnień itp.). 5. Doskonale potrafi dokonać samooceny własnej postawy sportowej, planuje swój rozwój 6. Jest odpowiedzialny za zdrowie własne i innych: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie zażywa narkotyków i środków psychoaktywnych w postawie i słowach propaguje zdrowy styl życia oraz stosuje zasady bezpieczeństwa. 7. Właściwie pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jest przygotowany do zajęć(dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze) 2. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania, współpracuje w zespole na zajęciach jest aktywny i zaangażowany, motywuje innych. 3. Systematycznie uczęszcza na zajęcia-(max. 2 nieobecności nieusprawiedliwione). 4. Pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego, bierze udział w zawodach sportowych na szczeblu gminy lub powiatu, stara się właściwie pełnić rolę zawodnika, sędziego, kibica. 5. Jest kulturalny i koleżeński przestrzega ustalonych reguł i zasad fair play na boisku oraz pozytywnie oddziałuje w tym duchu na innych, właściwie odnosi się do nauczyciela. 6. Unika zachowań zagrażających zdrowiu własnemu i innych. 7. Dokonuje próby samooceny własnej postawy sportowej, planuje swój rozwój.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach, potrzebuje motywacji. 2. Z reguły jest przygotowany do zajęć(dopuszcza się pięciokrotny brak stroju w semestrze). 3. Stara się być koleżeński wobec innych, swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń. 4. Czasami zdarzają się przypadki użycia wulgaryzmów i przypadki niewłaściwych zachowań, jednak zawsze stara się zakończyć takie sytuacje polubownie. 5. Stara się przestrzegać ustalonych reguł i zasad zachowania oraz zasad bezpieczeństwa. Stara się dokonywać samooceny, planować swój rozwój 6. Niechętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego, nie dokonuje próby samooceny własnej postawy sportowej 7. Nie zawsze właściwie pełni rolę zawodnika, sędziego czy kibica, nie zawsze potrafi właściwie współpracować w zespole.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie wykazuje aktywności na zajęciach, często nieprzygotowany do zajęć, nie potrafi zachować się jako zawodnik, sędzia i kibic. 2. Bywa nieobecny/nieusprawiedliwiony na zajęciach. 3. Powierzone mu zadania zostają wykonane niestarannie i niedbale. 4. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje powierzonych mu sprzętu sportowego, nie przestrzega zasad bezp. na zajęciach 5. Wykazuje braki w zakresie wych. społecznego, bywa niekult., niekoleżeński, nie współpr. w zespole, przejawia agresję i niezdrowe zachowania i postawy.

Skala ocen:	UCZEŃ:
<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności, regularnie jest nieprzygotowany do zajęć. 2. Bardzo często opuszcza zajęcia. 3. Powierzone mu zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi. 4. Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego-jest bardzo niekulturalny i wrogo nastawiony wobec innych. 5. Bardzo często używa brzydkich wyrażen i wulgaryzmów wobec innych uczniów. 6. Jest agresywny wobec innych, stwarza poważne zagrożenie dla bezpieczeństwa innych. 7. Nie przestrzega zasad zdrowego stylu życia.
<p>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań. 2. Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu. 3. Samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia. 4. Systematycznie łamie zasady współżycia z innymi-jest skrajnie niekulturalny, bardzo wrogo nastawiony do innych, nagminnie stosuje przemoc wobec innych. 5. Używa wulgarnego języka, z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach. 6. Stanowi zagrożenie dla innych uczniów. 7. Nakłania innych do łamania zasad zdrowego stylu życia.

OBSZAR 2. POZIOM UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH

Skala ocen:	UCZEŃ:
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, w tym: wzmacniających mięśnie brzucha, grzbietu oraz kończyn górnych i dolnych, rozwijających gibkość, zwiększających wytrzymałość. Potrafi wykorzystać aplikacje internetowe diagnoz. aktywność fiz. 2. Opracowuje rozkład dnia, uwzgl. proporcje m-dzy pracą a wypocz., wysiłkiem umysł. a fiz. 3. Opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń ułatwiających utrzymywanie prawidłowej postawy ciała, planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny, demonstruje poznane ćwiczenia gimnastyczne. 4. Opracowuje i przeprowadza rozgrzewkę, wybiera i pokonuje trasę crossu. 5. Stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem dolnym, zagrywkę, forhend, bekhend oraz zwody, ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. Odnacza się dużą skutecznością w grach. 6. Prezentuje swoje umiejętności na zawodach sport. Świetnie pełni rolę zawodnika, kibica, sędz. 7. Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie ciężarów o różnej wielkości i wadze, opracowuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca. 8. Planuje rozgrywki syst. pucharowym i „każdy z każdym”.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i utylitarnych. Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów oraz opracowuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca. 2. Z małymi wskazówkami nauczyciela opracowuje i przeprowadza rozgrzewkę. 3. W miarę poprawnie opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą, a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym. 4. Demonstruje po trzy ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne, w tym: wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu, oraz kończyn górnych i dolnych, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość. Potrafi wykorzystać aplikacje internetowe diagnoz. aktywność fiz. 5. Demonstruje trzy ćwiczenia ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy, planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny. Poprawnie wykonuje poznane ćwiczenia gimnastyczne. Wybiera i pokonuje trasę crossu. Prawidł. wyk. skoki, przekazyw. pałeczki, start niski i inne poznane el. L.A. 6. Stosuje w grze skutecznie: odbicie piłki oburącz sposobem d/g, zagrywkę, forh, bekh oraz zwody. Skuteczny w grach. Popr. ustawia się w ataku i w obronie. Dobry zawodnik, kibic, sędzia.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie wykazuje zbyt dużego zaangażowania w opanowanie nowych umiejętności. 2. Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne, z pomocą naucz. przeprowadza rozgrzewkę. W miarę możliw. wykorzyst. aplikacje Internet. diagnoz. akt. fiz. 3. Z pomocą naucz. opracowuje. rozkład dnia, uwzględniający proporcje między pracą a wypocz. 4. Wykonuje prosty układ gimnastyczny, stara się wykonać dowolny układ tańca. 5. Stosuje w grze z pewnymi błędami elementy techniki: odbicie piłki oburącz sposobem dolnym, zagrywkę, forhend, bekhend oraz zwody. Próbuje planować klasowe rozgrywki: pucharowe lub „każdy z każdym”. Może mieć mimo starań problemy z rolą zawodnika i sędziego. 6. Popelnia pewne błędy przy ustawianiu się w ataku i obronie. 7. Potrafi prawidł. podnieść ciężar z podłoża. Podchodzi do wyk. ćw. gimnast. i zadań z zakresu L.A.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wykazuje minimalne chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych. 2. Podchodzi do b. nielicznych ćwic. gimnast., lekceważy zadania z zakresu L.A. 3. Niedbale przepr. fragm. rozgrzewki oraz po jednym ćwic. kształt. wybr. zdolności motor. 4. Nie potrafi opracować prawidłowego rozkładu dnia. 5. Przez niedbalstwo popełnia błędy w grze: odbicie piłki oburącz sposobem dolnym, zagrywkę, forhend, bekhend, zwody i in. Jest uciążliwym widzem. 6. Popelnia błędy przy podnoszeniu ciężarów z podłoża. Nie wykonuje dowolnego układu tańca. 7. Lekceważąco podchodzi do nowoczesnych technologii monitorujących aktywność fiz.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych i rekreacyjnych. 2. W czasie gry umyślnie stosuje błędna technikę. 3. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 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 3. WIADOMOŚCI Z ZAKRESU EDUKACJI FIZYCZNEJ

Skala ocen:	UCZEŃ:
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wyjaśnia jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w czasie dojrzewania. Wymienia el. testu do pomiaru sprawn. fiz. 2. Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni. 3. Omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego. 4. Wymienia korzyści wynik. z aktyw. fiz. w kolejnych okresach życia człow. 5. Wym. najcz. przycz. i okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruch. oraz omawia sposoby zapob. im. Wyjaśnia sens ergonom. podnoszenia przedm. 5. Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu. 6. Wyjaśnia, co symb. flaga i znicz olimpijski. Wyjaśnia ideę paraolimpiady. 7. Wymienia miejsca i obiekty sportowe, które można wykorzystać do aktywności sportowej, wszystkimi zgłębianymi wiadomościami wynikającymi z lekcji i nie tylko stara się dzielić z resztą koleżanek i kolegów. 8. Omawia konsekw. zdrow. używek, subst. psychoakt., sterydów na masę mięśn., sposoby redukcji stresu oraz czynniki wpływ. pozytyw. i negatyw. na zdr.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wyjaśnia, ogólnie jakie zmiany zachodzą w bud. ciała i sprawn. fiz. w czasie dojrz. Wym. czynniki wpływ. poz. i neg. na zdrowie (m.in. ergonomia pracy). 2. Wymienia ogólne przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni. 3. Omawia podstawowe zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizy. 4. Wymienia najważniejsze korzyści wynikające z uprawiania akt. fizycznej. 5. Wymienia najczęstsze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruch. 6. Wymienia sporty niosące szczególne zagrożenia dla zdrowia i życia. 7. Wymienia miejsca i obiekty najbliższej okolicy, które można wykorzysta do aktywności fizycznej. Wyjaśnia co symbolizuje flaga olimpijska. 8. Wymienia konsekw. zdrowotne stos. używek i subst. psychoaktywnych.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ma pewne kłopoty z wymienieniem zmian, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności w czasie dojrzewania. 2. Wymienia niektóre przyczyny i skutki otyłości. 3. Z pom. naucz. wym. zmiany, jakie zachodzą w organizmie w czasie wysiłku fiz. Omawia ogólnie konsekw. zdrowotne stos. używek i subst. psychoakt. 4. Wymienia niektóre korzyści, jakie wynikają z uprawiania aktywności 5. Wymienia tylko niektóre przyczyny wypadków i urazów na zajęciach ruchowych. 6. Wymienia niektóre miejsca i obiekty w okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej oraz elementy testu sprawności fizycznej.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie potrafi prawidłowo wymienić podstawowych zmian, jakie zachodzą w budowie ciała sprawności w czasie dojrzewania. 2. Z pomocą nauczyciela wymienia przyczyny otyłości. 3. Wym. niechętnie, z pomocą nauczyciela, z błędami zmiany, jakie zachodzą w organizmie pod wpływem aktyw. fiz. oraz konsekwencje zdrowotne stos. używek i subst. psychoaktywnych. 4. Wymienia pojedyncze korzyści, jakie wynikają z uprawiania sportu. 5. Wymienia b. nieliczne miejsca, które można wykorzystać do aktywn. fiz.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie potrafi i nie chce wymienić zasad zdrowego trybu 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:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Z uporem i premedytacją nie udziela opow. na żadne z zadanych mu pytań. 2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości dotyczących wych. fiz. i zdrowia. 3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.