



**Szkoła Podstawowa Nr 11  
im. Henryka Sienkiewicza**

97-300 Piotrków Trybunalski, ul. Szmidta 3, tel. (0-44) 732-36-68

---

**PRZEDMIOTOWE  
ZASADY  
OCENIANIA  
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
II etap edukacyjny**

## II etap edukacyjny realizowany program *Czas na ruch*

### WYCHOWANIE FIZYCZNE – OCENA UCZNIĄ

#### Szczegółowe warunki i sposób oceniania

- Zgodnie z Ustawą o systemie oświaty z 7 września 1991 roku (Dz. U. 2018.1457) Roz.3 Ocenianie, klasyfikowanie i promowania uczniów w szkołach publicznych;
- Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe;
- Rozporządzenie MEN z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania , klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych Roz. 2, § 9.1,2;
- Statut szkoły, który określa szczegółowe zasady wewnątrzszkolnego oceniania uczniów.

**Ocenienie osiągnięć edukacyjnych ucznia** polega na rozpoznawaniu przez nauczycieli poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego oraz wymagań edukacyjnych wynikających z realizowanych w szkole programów nauczania. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy brać przede wszystkim wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej. Wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się obowiązków wynikających ze specyfiki wychowania fizycznego rozumiany jest nie jako wysiłek fizyczny lecz całokształt starań ucznia na rzecz przedmiotu tj. z umiejętności, wiedzy, systematyczności i aktywności. Ocenianie ma na celu motywowanie ucznia do dalszych postępów w nauce i zachowaniu.

## Wymagania przedmiotowe i programowe

### Podstawy wewnętrzzkolnych zasad oceniania – wychowanie fizyczne

1. Oceny są jawne dla ucznia i jego rodziców. Na wniosek ucznia lub jego rodziców nauczyciel uzasadnia ustaloną ocenę w sposób określony w statucie szkoły.
2. Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi oraz przedmiotowymi zasadami oceniania (PZO), co potwierdza wpisem do dziennika lekcyjnego.
3. **Szczegółowe warunki i sposób oceniania** oraz wymagania edukacyjne są dostępne dla uczniów i rodziców u nauczyciela wychowania fizycznego, o czym rodzice są powiadomieni na pierwszym zebraniu przez wychowawcę klasy.
4. Uczeń w ciągu całego roku szkolnego podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
5. O postępach ucznia rodzice są systematycznie informowani poprzez wpis do dziennika elektronicznego.
6. 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.
7. Nauczyciel wystawia ocenę śródroczną lub roczną, biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.
8. **Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych** nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.
9. Art. 44 Ustawy o systemie oświaty (*Oceny klasyfikacyjne dla laureatów konkursów i olimpiad*) nie dotyczy uczniów biorących udział w lekcjach wychowania fizycznego, ponieważ nie ma konkursów ani olimpiad przedmiotowych z wychowania fizycznego przeprowadzanych przez kuratora oświaty.
10. **Trenowanie w klubie sportowym** nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.

11. **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 przeznaczanego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania. Ostateczną decyzję o klasyfikowaniu ucznia podejmuje nauczyciel przedmiotu.
12. 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 przeznaczanego 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.
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 uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony(a)”. Roz. 2, § 4.1.2.3;
16. Po przekazaniu nauczycielowi pisemnej prośby rodzic/prawny opiekun ucznia zwolnionego z zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii lekarza może zwolnić swoje dziecko z uczestnictwa w lekcji wychowania fizycznego, jeśli lekcje te są pierwszymi lub ostatnimi zajęciami w danym dniu. Rodzic może zwolnić dziecko z lekcji wychowania fizycznego **sporadycznie**, np. z powodu zaplanowanej wizyty u lekarza lub ważnych spraw rodzinnych. Nagminne zwalnianie ucznia z zajęć obowiązkowych przez rodzica będzie niezwłocznie zgłaszane do dyrektora szkoły.

17. 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.
18. Obszary podlegające ocenianiu to systematyczność, aktywność, umiejętności, wiadomości i aktywność dodatkowa.
19. 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.
20. W przypadku egzaminu poprawkowego lub klasyfikacyjnego uczeń może poprawić ocenę tylko z obszaru wiadomości i umiejętności, które były przedmiotem nauczania. Egzaminy te mają przede wszystkim formę zadań praktycznych (nie tylko z umiejętności ruchowych). Zasady przeprowadzania egzaminów powinny być doprecyzowane w wewnątrzszkolnym ocenianiu oraz w statucie szkoły.

## Obszary podlegające ocenie

### Systematyczność/Frekwencja

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. Nieobecność 2-tygodniowa (tylko na podstawie zwolnienia lekarskiego) skutkuje otrzymaniem oceny bardzo dobrej w danym miesiącu. Nieobecność powyżej 3 tygodni powoduje brak oceny z tego obszaru. Zgodnie z realizacją obowiązku szkolnego, rodzic może zwolnić dziecko z lekcji wychowania fizycznego **sporadycznie**.

#### Ocena miesięczna za systematyczność/frekwencję

- celująca (6) – uczeń ćwiczył na wszystkich lekcjach
- bardzo dobra (5) – opuszczona lekcja
- dobra (4) – opuszczone 2 lekcje

- dostateczna (3) – opuszczone 3 lekcje
- dopuszczająca (2) – opuszczone 4 lekcje
- niedostateczna (1) – opuszczone 5 lekcji lub więcej

### Uwagi

- przez lekcje opuszczone należy rozumieć nieuczestniczenie w zajęciach mimo obecności na lekcji bez usprawiedliwienia
- trzy spóźnienia traktowane są jako jedna nieobecność
- rodzic może zwolnić z ćwiczeń dziecko maksymalnie z trzech lekcji, dłuższe zwolnienia z zajęć może wystawić tylko lekarz
- usprawiedliwione nieuczestniczenie w zajęciach (ponad 50 %) nie podlega ocenie w danym miesiącu
- usprawiedliwiona nieobecność w szkole nie wpływa na obniżenie oceny

### Aktywność.

Aktywność (zaangażowanie) – funkcją aktywności jest wdrażanie do podejmowania maksymalnego wysiłku, inicjatywy i samodzielności, samokontroli i samooceny. Ocenie podlega indywidualny wkład aktywności fizycznej ucznia - **wysiłek** włożony w wykonanie zadania ruchowego oraz umiejętność współdziałania z partnerem i współpracy w zespole. Uczniowie oceniani są plusami bądź minusami (w notatniku nauczyciela) oraz dodatkowo ocenami cząstkowymi.

#### ➤ plusy:

- wykonywanie ćwiczeń i zadań w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości
- inwencję twórczą
- aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji
- duży zasób wiedzy i umiejętności
- zdyscyplinowanie
- stosowanie odpowiednich zabiegów higienicznych

#### ➤ minusy:

- przy niechętnym bądź negatywnym stosunku do uczestnictwa w zajęciach
- za brak dyscypliny

➤ **częstkowa ocena celująca:**

- jednorazowo za systematyczne uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych na terenie szkoły
- za każdy udział w zawodach sportowych pozaszkolnych

➤ **częstkowa ocena bardzo dobra:**

- za wyróżniające na tle klasy osiągnięcia ucznia podczas lekcji
- za każdy udział w zawodach sportowych szkolnych (jako zawodnik, sędzia, organizator, protokolant, sprawozdawca, kronikarz, itp.)
- za przygotowanie referatów, albumów informacji na określony temat wskazany przez nauczyciela

➤ **częstkowa ocena niedostateczna:**

- za rażący stosunek do obowiązków szkolnych, bojkotowanie zajęć

### **Ocena semestralna za aktywność**

- celująca (6) – duża ilość plusów bez jednego minusa, oceny bardzo dobre i celujące
- bardzo dobra (5) - duża ilość plusów z jednym minusem, ocena bardzo dobra
- dobra (4) – przewaga plusów nad minusami, plusy i minusy w równowadze, czyste konto, brak ocen bardzo dobrych
- dostateczna (3) – minusy w przeważającej liczbie nad plusami
- dopuszczająca (2) – kilka minusów bez plusów, jedna ocena niedostateczna
- niedostateczna (1) – duża liczba minusów bez plusów, oceny niedostateczne

### **Uwagi**

- ilość plusów bądź minusów rozpatrywana jest w odniesieniu do danej grupy ćwiczebnej.

### **Umiejętności i wiadomości w ujęciu praktycznym.**

Ta składowa oceny ma wdrożyć do samousprawniania i samodoskonalenia, dbałości o zdrowie i kondycję fizyczną. Ocenie podlegają umiejętności (postęp) oraz zakres wiadomości z zakresu kultury fizycznej przewidziane w danej grupie wiekowej zgodnie z indywidualnymi predyspozycjami i możliwościami ucznia.

### **Ocena częstkowa za postęp sprawności w poszczególnych testach sprawnościowych**

- celująca (6) – uzyskanie wyniku najlepszego w swojej grupie wiekowej, zbliżonego do rekordu szkoły

- bardzo dobra (5) – poprawa wyniku,
- dobra (4) – uzyskanie wyniku na tym samym poziomie
- dostateczna (3) – obniżenie wyniku
- dopuszczająca (2) – poważne obniżenie wyniku
- niedostateczna (1) – niezaliczenie testu w przypadku lekceważącego podejścia ucznia do sprawdzianu

#### **Cechy motoryczne podlegające rozwojowi i ocenie:**

1. **szybkość** – bieg sprinterski na dystansie 60 m
2. **skoczność** – skok w dal miejsca, skok wzwyż rozbiegu
3. **wytrzymałość** – bieg długi na dystansie 600 m
4. **siła** – rzut piłką lekarską w tył z nad głowy, rzut piłeczką palantową, siady z leżenia w czasie 30 sekund, zwis na ramionach ugiętych
5. **zwinność** – bieg z przewrotem, bieg wahadłowy 4x10, tor przeszkód
6. **gibkość** – dosiężny skłon tułowia w siadzie

#### **Ocena cząstkowa za zdobyte umiejętności dotyczy zaliczenia testów motorycznych następujących dyscyplin: piłka koszykowa, piłka siatkowa, gimnastyka**

- Rzuty do kosza z miejsca
- Rzuty do kosza po kozłowaniu
- Zagrywka sposobem dolnym
- Odbicia piłki sposobem oburącz górnym
- Przewrót w przód i w tył
- Prosty układ gimnastyczny
- Piramidy

Ocenie podlegać będzie przede wszystkim opanowanie prawidłowej techniki wykonywanego ćwiczenia lub zadania ruchowego oraz zakres zdobytych wiadomości z zakresu danej dyscypliny.

#### **Uwagi**

- **każdy uczeń oceniany jest według indywidualnych predyspozycji i umiejętności porównując jego wynik z poprzednim**

- nauczyciel może uzupełnić sprawdziany lub zastąpić innymi konkurencjami
- ze sprawdzianu postępu sprawności uczeń nie może otrzymać oceny niedostatecznej, chyba, że odmówił wykonania próby.

**Aktywność dodatkowa** 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, strony WWW itp. W tym obszarze uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą lub celującą.

**Testy sprawności fizycznej- „ Sportowe Talenty” – nie podlegają ocenie.**

Poniżej przedstawiano SW i SOW w ujęciu tabelarycznym:

Obszar oceny	SZKOŁA PODSTAWOWA Kryteria oceniania 16 jednostek lekcyjnych							
Systematyczność Regularność	Regularność uczestnictwa na lekcjach WF  Uczeń nieobecny - NB Uczeń niećwiczący – NC / BS Uczeń niedysponowany – ND Uczeń spóźniony -SP Wszelkie zwolnienia usprawiedliwione przez rodziców/opiekunów są traktowane jako NC lub NB. Nieobecność do 2 tygodni (choroba/ <b>zwolnienie lekarskie</b> ) – maksymalna ocena bardzo dobra. Nieobecność 3 tygodnie i więcej (choroba/ <b>zwolnienie lekarskie</b> ) – brak oceny		O ocenie decyduje liczba aktywnego udziału ucznia w danym miesiącu w jednostkach lekcyjnych					
			6 celująca	5 bardzo dobra	4 dobra	3 dostate -czna	2 Dopu -szczająca	1 niedo -stateczna
			Uczeń ćw. na każdej lekcji	Opuszczona lekcja	Opuszczone 2 lekcje	Opuszczone 3 lekcje	Opuszczone 4 lekcje	Opuszczone 5 i więcej
Umiejętności Wiedomości	Ruchowe	Umiejętności z indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej: techniczne, taktyczne, utylitarne, zdrowotne i twórcze oceniane podczas wykonywanej aktywności. W tym obszarze stosujemy indywidualizację oraz kartę samooceny ucznia.						
	Inne	Poziom umiejętności organizacyjnych, umiejętność prowadzenia rozgrzewki, fragmentu lekcji, sędziowania, organizacji zawodów, imprez itp. – ocenia nauczyciel na podstawie obserwacji.						

	<b>Praktyczne stosowanie wiedzy</b>	Poziom opanowania wiedzy w ujęciu praktycznym. Ocenia nauczyciel na zajęciach wychowania fizycznego					
<b>Aktywność Zaangażowanie</b>	Uczeń może otrzymać minus za brak zaangażowania, pracę poniżej swoich możliwości lub za niewykonywanie poleceń nauczyciela. W tym dziale realizowane są wymagania z podstawy programowej w zakresie kompetencji społecznych oraz aktywnego udziału w testach sprawnościowych.	<b>O ocenie decyduje liczba minusów</b>					
		<b>6 celująca</b>	<b>5 bardzo dobra</b>	<b>4 dobra</b>	<b>3 Dostate -czna</b>	<b>2 Dopu -szczająca</b>	<b>1 niedosta -teczna</b>
		0	1-2	3-5	6-8	9-12	>13
<b>Aktywność dodatkowa</b>	<b>Sport</b>	Przez aktywność dodatkową w obszarze sport należy rozumieć udział ucznia w zawodach sportowych (SZS) oraz w udokumentowanej, pozaszkolnej aktywności ruchowej w klubach sportowych. W tym obszarze uczeń promowany jest tylko ocenami 5 lub 6. Celująca ocena = wybitne osiągnięcia sportowe.					
	<b>Rekreacja</b>	Przez aktywność dodatkową w obszarze rekreacja należy rozumieć udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzenie kroniki, gazetki, strony WWW itp. W tym obszarze uczeń promowany jest tylko ocenami 5 lub 6.					

## Tabela wymagań edukacyjnych i kryteriów oceniania – WF klasa IV

<b>Dział / Wymagania</b>	<b>Ocena 6 – celująca</b>	<b>Ocena 5 – bardzo dobra</b>	<b>Ocena 4 – dobra</b>	<b>Ocena 3 – dostateczna</b>	<b>Ocena 2 – dopuszczająca</b>	<b>Ocena 1 – niedostateczna</b>
<b>Ćwiczenia ogólnorozwojowe</b> (akrobatyka, równowaga, mięśnie brzucha, postawa)	Wykonuje ćwiczenia ponadprogramowe, np. trudniejsze elementy akrobatyczne; dba o poprawność postawy, pokazuje ćwiczenia innym.	Wykonuje wszystkie wymagane ćwiczenia poprawnie i starannie.	Wykonuje ćwiczenia z drobnymi błędami, koryguje je.	Wykonuje tylko podstawowe ćwiczenia, część z błędami, wymaga wsparcia.	Wykonuje najprostsze elementy przy pomocy nauczyciela lub kolegów.	Odmawia wykonania ćwiczeń lub nie potrafi ich wykonać nawet z pomocą.

<b>Gry zespołowe i rekreacyjne</b>	Zna i stosuje elementy techniczne kilku gier, dodatkowo rozwija swoje zainteresowania (np. nowe sporty).	Poprawnie stosuje elementy techniczne koszykówki, piłki nożnej, ręcznej i siatkówki.	Radzi sobie z większością elementów, ale popełnia błędy techniczne.	Stosuje elementy gier tylko częściowo, wymaga wsparcia.	Biernie uczestniczy, wykonuje tylko najprostsze zadania.	Nie podejmuje aktywności, łamie zasady gry.
<b>Lekkoatletyka</b> (bieg, skok, rzut, sztafety, marszobiegi)	Wykazuje dużą sprawność, samodzielnie poprawia technikę, chętnie podejmuje dodatkowe zadania.	Biega, rzuca i skacze zgodnie z techniką; aktywnie uczestniczy w zabawach.	Wykonuje większość ćwiczeń z drobnymi błędami.	Wykonuje ćwiczenia w stopniu podstawowym, z pomocą nauczyciela.	Wykonuje tylko najprostsze formy ruchu.	Odmawia wykonania ćwiczeń.
<b>Taniec</b>	Tworzy i prezentuje rozbudowane układy taneczne; wykazuje dużą kreatywność.	Wykonuje układ taneczny zgodnie z rytmem i muzyką.	Wykonuje układ z drobnymi błędami.	Wykonuje prosty układ taneczny przy wsparciu.	Wykonuje tylko fragmenty układu.	Nie podejmuje próby wykonania układu.
<b>Relaksacja i odprężenie</b>	Zna i stosuje różne techniki relaksacyjne, proponuje ćwiczenia innym.	Poprawnie wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające.	Wykonuje ćwiczenia z drobnymi błędami.	Wykonuje tylko część ćwiczeń z pomocą.	Wykonuje ćwiczenia niechętnie i niedokładnie.	Odmawia wykonania ćwiczeń.
<b>Monitorowanie aktywności</b> (zdolności motoryczne, postawa, tętno)	Samodzielnie mierzy tętno, interpretuje wyniki i wyciąga wnioski; aktywnie analizuje swoją sprawność.	Zna cechy prawidłowej postawy, potrafi zmierzyć tętno i omówić wyniki.	Mierzy tętno z pomocą nauczyciela, zna część cech postawy.	Wymaga stałego wsparcia w pomiarach i analizie.	Wykonuje tylko najprostsze działania (np. mierzy, ale nie rozumie wyników).	Nie podejmuje żadnych prób monitorowania aktywności.
<b>Bezpieczeństwo</b>	Samodzielnie inicjuje działania na rzecz bezpieczeństwa, przypomina zasady innym.	Zna i stosuje wszystkie zasady bezpieczeństwa w różnych sytuacjach.	Zna zasady, ale czasem o nich zapomina.	Zna zasady w podstawowym zakresie, wymaga przypomnienia.	Często łamie zasady, wymaga stałej kontroli.	Lekceważy zasady, stwarza zagrożenie dla siebie i innych.

<b>Kompetencje społeczne</b>	Jest liderem w grupie, motywuje innych, angażuje się w życie sportowe szkoły.	Zawsze przestrzega fair play, współpracuje w grupie, okazuje szacunek innym.	Współpracuje, ale czasem wymaga przypomnienia o zasadach fair play.	Czasami uczestniczy biernie, nie zawsze szanuje zdanie innych.	Rzadko współpracuje, zdarzają się przejawy braku szacunku	
------------------------------	---	--	---	--	---	--

## Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne klasa V

<b>Dział / Wymagania</b>	<b>Ocena 6 – celująca</b>	<b>Ocena 5 – bardzo dobra</b>	<b>Ocena 4 – dobra</b>	<b>Ocena 3 – dostateczna</b>	<b>Ocena 2 – dopuszczająca</b>	<b>Ocena 1 – niedostateczna</b>
<b>Ćwiczenia ogólnorozwojowe</b> (akrobatyka, mięśnie posturalne, gibkość, postawa, rozgrzewka)	Wykonuje ćwiczenia ponadprogramowe, prowadzi część rozgrzewki, zna grupy mięśniowe i ich funkcje.	Poprawnie wykonuje wymagane ćwiczenia, przeprowadza część rozgrzewki.	Wykonuje większość ćwiczeń z drobnymi błędami.	Wykonuje tylko podstawowe ćwiczenia, często z błędami, wymaga pomocy.	Wykonuje proste ćwiczenia tylko przy wsparciu.	Odmawia wykonania ćwiczeń, stwarza zagrożenie.
<b>Gry zespołowe i rekreacyjne</b>	Wysokie umiejętności techniczne i taktyczne, zna przepisy wielu gier, inicjuje turnieje.	Poprawnie wykonuje elementy gier (koszykówka, piłka nożna, ręczna, siatkówka), zna przepisy.	Gra z zaangażowaniem, ale popełnia błędy techniczne.	Gra w stopniu podstawowym, wymaga przypomnienia zasad.	Bierny udział, wykonuje najprostsze zadania.	Nie uczestniczy, łamie zasady bezpieczeństwa i fair play.
<b>Lekkoatletyka</b> (bieg krótki, przeszkody, pchnięcia,	Wykonuje zadania ponadprogramowe, samodzielnie	Wykonuje poprawnie biegi, skoki, rzuty,	Wykonuje ćwiczenia z błędami, ale z zaangażowaniem.	Wykonuje podstawowe zadania	Wykonuje tylko najprostsze ćwiczenia.	Odmawia wykonania ćwiczeń.

marszobiegi, sztafety, skoki)	analizuje swoją technikę.	sztafety i marszobiegi.		lekkoatletyczne, często z pomocą.		
<b>Taniec</b>	Tworzy i wykonuje własny układ taneczny, wykazuje dużą kreatywność.	Poprawnie wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.	Wykonuje układ z błędami rytmicznymi.	Wykonuje fragmenty układu przy wsparciu nauczyciela.	Wykonuje bardzo proste ruchy bez zaangażowania.	Odmawia udziału w zajęciach tanecznych.
<b>Relaksacja i odprężenie</b>	Zna i stosuje różne techniki relaksacyjne, wyjaśnia ich znaczenie.	Wykonuje poprawnie ćwiczenia oddechowe i rozciągające.	Wykonuje ćwiczenia z drobnymi błędami.	Wykonuje proste ćwiczenia z pomocą nauczyciela.	Wykonuje ćwiczenia niechętnie i niedokładnie.	Nie podejmuje ćwiczeń relaksacyjnych.
<b>Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej</b>	Samodzielnie wykonuje testy sprawnościowe, interpretuje wyniki, wyciąga wnioski.	Wykonuje testy sprawnościowe i omawia je z pomocą nauczyciela.	Wykonuje testy, ale nie zawsze rozumie wyniki.	Podejmuje próbę wykonania testów przy wsparciu.	Wykonuje tylko najprostsze elementy testów.	Odmawia wykonania testów.
<b>Bezpieczeństwo</b>	Inicjuje działania na rzecz bezpieczeństwa, poucza innych.	Zna i stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności.	Zna zasady, ale czasem ich nie przestrzega.	Zna podstawowe zasady, ale wymaga przypomnienia.	Rzadko stosuje zasady bezpieczeństwa.	Lekceważy zasady, stwarza zagrożenie.
<b>Kompetencje społeczne</b>	Jest liderem, motywuje innych, organizuje zawody.	Współpracuje w grupie, przestrzega fair play, okazuje szacunek.	Współpracuje, ale czasem wymaga przypomnienia o zasadach fair play.	Biernie uczestniczy, ma trudności ze współpracą.	Rzadko współpracuje, zdarzają się przejawy braku szacunku.	

## Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne klasa VI

<b>Dział / Wymagania</b>	<b>Ocena 6 – celująca</b>	<b>Ocena 5 – bardzo dobra</b>	<b>Ocena 4 – dobra</b>	<b>Ocena 3 – dostateczna</b>	<b>Ocena 2 – dopuszczająca</b>	<b>Ocena 1 – niedostateczna</b>
<b>Ćwiczenia ogólnorozwojowe</b> (akrobatyka, mięśnie posturalne, gibkość, rozgrzewka)	Wykonuje ćwiczenia ponadprogramowe, prowadzi całą rozgrzewkę, potrafi wyjaśnić rolę grup mięśniowych.	Wykonuje poprawnie wszystkie wymagane ćwiczenia, potrafi przeprowadzić część rozgrzewki.	Wykonuje ćwiczenia z drobnymi błędami, poprawia je po uwagach.	Wykonuje podstawowe ćwiczenia, wymaga częstego wsparcia.	Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia z pomocą.	Nie wykonuje ćwiczeń, stwarza zagrożenie.
<b>Gry zespołowe i rekreacyjne</b>	Zna przepisy wielu gier, pełni różne role (zawodnik, kapitan, sędzia), organizuje gry.	Zna i stosuje przepisy gier zespołowych, poprawnie wykonuje podstawowe elementy techniczne.	Gra z zaangażowaniem, ale popełnia błędy techniczne.	Uczestniczy w grach uproszczonych, często wymaga przypominania zasad.	Bierny udział, wykonuje tylko najprostsze działania.	Nie uczestniczy, łamie zasady bezpieczeństwa i fair play.
<b>Lekkoatletyka</b> (bieg, przeszkody, marszobieg, sztafety, skoki, rzuty)	Chętnie podejmuje dodatkowe zadania (np. dłuższe biegi), analizuje i doskonali technikę.	Poprawnie wykonuje biegi, skoki, rzuty i sztafety.	Wykonuje ćwiczenia z błędami, ale z zaangażowaniem.	Wykonuje podstawowe zadania z pomocą nauczyciela.	Wykonuje najprostsze ćwiczenia w minimalnym zakresie.	Odmawia wykonania ćwiczeń.
<b>Taniec</b>	Tworzy i prezentuje własny układ taneczny, łączy różne style.	Poprawnie wykonuje proste kroki i figury tańców	Wykonuje układ z błędami rytmicznymi i technicznymi.	Wykonuje fragmenty układu z pomocą nauczyciela.	Wykonuje bardzo proste ruchy bez rytmu i zaangażowania.	Odmawia udziału w zajęciach tanecznych.

		tradycyjnych i nowoczesnych.				
<b>Relaksacja i odprężenie</b>	Zna i stosuje różne techniki relaksacyjne, potrafi wyjaśnić ich wpływ na zdrowie.	Wykonuje poprawnie ćwiczenia oddechowe i rozciągające.	Wykonuje ćwiczenia z drobnymi błędami.	Wykonuje tylko podstawowe ćwiczenia przy wsparciu.	Wykonuje ćwiczenia niechętnie i niedokładnie.	Nie podejmuje ćwiczeń relaksacyjnych.
<b>Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej</b>	Samodzielnie wykonuje testy sprawnościowe, interpretuje wyniki, wyciąga wnioski.	Wykonuje testy sprawnościowe i omawia je z pomocą nauczyciela.	Wykonuje testy, ale nie zawsze rozumie wyniki.	Podejmuje próbę wykonania testów przy wsparciu.	Wykonuje jedynie najprostsze elementy testów.	Nie podejmuje prób wykonania testów.
<b>Bezpieczeństwo</b>	Inicjuje działania na rzecz bezpieczeństwa, potrafi reagować w sytuacjach urazów.	Zna i stosuje zasady bezpieczeństwa w sali, na boisku i w terenie.	Zna zasady, ale czasem ich nie przestrzega.	Zna podstawowe zasady, ale wymaga przypomnienia.	Rzadko stosuje zasady, często wymaga kontroli.	Lekceważy zasady, stwarza zagrożenie dla siebie i innych.
<b>Kompetencje społeczne</b>	Jest liderem, motywuje innych, organizuje gry i zawody, prezentuje wysoką kulturę osobistą.	Współpracuje w grupie, przestrzega fair play, okazuje szacunek innym.	Współpracuje, ale czasem wymaga przypomnienia o zasadach fair play.	Uczestniczy biernie, ma trudności ze współpracą.	Rzadko współpracuje, przejawia br	

## Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne klasa VII

Dział / Wymagania	Ocena 6 – celująca	Ocena 5 – bardzo dobra	Ocena 4 – dobra	Ocena 3 – dostateczna	Ocena 2 – dopuszczająca	Ocena 1 – niedostateczna
<b>Ćwiczenia ogólnorozwojowe</b>	Wykonuje ćwiczenia ponadprogramowe,	Wykonuje poprawnie	Wykonuje większość ćwiczeń	Wykonuje tylko podstawowe	Wykonuje jedynie	Nie wykonuje ćwiczeń,

(akrobatyka, gibkość, mięśnie posturalne, rozgrzewka)	prowdzi pełną rozgrzewkę, samodzielnie dobiera ćwiczenia do potrzeb.	wszystkie wymagane ćwiczenia, potrafi poprowadzić część rozgrzewki.	z drobnymi błędami, koryguje je po uwagach.	ćwiczenia, często wymaga wsparcia nauczyciela.	najprostsze ćwiczenia z pomocą.	stwarza zagrożenie.
<b>Gry zespołowe i rekreacyjne</b>	Zna przepisy wielu gier, stosuje elementy techniczno-taktyczne, organizuje gry i pełni rolę sędziego.	Poprawnie stosuje elementy techniczne i taktyczne (koszykówka, piłka nożna, ręczna, siatkówka), zna przepisy.	Gra z zaangażowaniem, ale popełnia błędy techniczne i taktyczne.	Uczestniczy w grach uproszczonych, często wymaga przypomnienia zasad.	Biernie uczestniczy, wykonuje tylko najprostsze działania.	Nie uczestniczy, łamie zasady bezpieczeństwa i fair play.
<b>Lekkoatletyka</b> (biegi, płotki, marszobiegi, rzuty, sztafety, skoki)	Wykonuje zadania ponadprogramowe (np. dłuższe dystanse), analizuje i poprawia technikę.	Poprawnie wykonuje biegi, skoki, rzuty i sztafety.	Wykonuje większość ćwiczeń, ale z błędami technicznymi.	Wykonuje podstawowe zadania przy wsparciu nauczyciela.	Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia.	Odmawia uczestnictwa w lekkoatletyce.
<b>Taniec</b>	Tworzy i prezentuje własny układ taneczny w grupie, łączy różne style.	Poprawnie wykonuje kroki i figury w prostych układach, uczestniczy w choreografii grupowej.	Wykonuje układ z błędami rytmicznymi i technicznymi.	Wykonuje tylko fragmenty układu z pomocą nauczyciela.	Wykonuje bardzo proste ruchy bez rytmu i zaangażowania.	Odmawia udziału w zajęciach tanecznych.
<b>Relaksacja i odprężenie</b>	Samodzielnie stosuje różne techniki relaksacyjne, potrafi wyjaśnić ich znaczenie.	Wykonuje poprawnie ćwiczenia oddechowe i rozciągające.	Wykonuje ćwiczenia z drobnymi błędami.	Wykonuje tylko podstawowe ćwiczenia przy wsparciu.	Wykonuje ćwiczenia niechętnie i niestarannie.	Nie podejmuje ćwiczeń relaksacyjnych.

<b>Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej</b>	Samodzielnie wykonuje testy sprawnościowe, analizuje wyniki i wyciąga wnioski.	Wykonuje testy sprawnościowe, omawia je z pomocą nauczyciela.	Wykonuje testy, ale nie zawsze rozumie wyniki.	Podje muje próbę wykonania testów przy wsparciu.	Wykonuje jedynie najprostsze elementy testów.	Nie podejmuje prób wykonania testów.
<b>Bezpieczeństwo</b>	Inicjuje działania na rzecz bezpieczeństwa, potrafi reagować na urazy i wskazać sposoby pomocy.	Zna i stosuje zasady bezpieczeństwa podczas wszystkich aktywności.	Zna zasady, ale czasami o nich zapomina.	Zna podstawowe zasady, ale wymaga przypominania.	Rzadko stosuje zasady, często wymaga kontroli.	Lekceważy zasady, stwarza zagrożenie dla siebie i innych.
<b>Kompetencje społeczne</b>	Jest liderem, organizuje gry i zawody, motywuje innych, wykazuje wysoką kulturę osobistą.	Współpracuje w grupie, stosuje zasady fair play, okazuje szacunek.	Współpracuje, ale czasem wymaga przypomnienia o zasadach.	Uczestniczy biernie, ma trudności ze współpracą.	Rzadko współpracuje, przejawia brak szacunku.	Nie współpracuje, łamie zasady fair play i normy społeczne.

## Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne klasa VIII

<b>Dział / Wymagania</b>	<b>Ocena 6 – celująca</b>	<b>Ocena 5 – bardzo dobra</b>	<b>Ocena 4 – dobra</b>	<b>Ocena 3 – dostateczna</b>	<b>Ocena 2 – dopuszczająca</b>	<b>Ocena 1 – niedostateczna</b>
<b>Ćwiczenia ogólnorozwojowe</b> (akrobatyka, gibkość, mięśnie posturalne, rozgrzewka)	Wykonuje ćwiczenia ponadprogramowe, samodzielnie dobiera zestaw ćwiczeń do celów treningowych, prowadzi pełną rozgrzewkę.	Wykonuje wszystkie wymagane ćwiczenia poprawnie, prowadzi część rozgrzewki.	Wykonuje większość ćwiczeń, ale z drobnymi błędami.	Wykonuje podstawowe ćwiczenia, często z pomocą nauczyciela.	Wykonuje najprostsze ćwiczenia przy wsparciu.	Odmawia wykonania ćwiczeń, stwarza zagrożenie.

<b>Gry zespołowe i rekreacyjne</b>	Zna przepisy wielu gier, stosuje elementy techniczno-taktyczne, organizuje gry i pełni rolę sędziego.	Poprawnie wykonuje elementy techniczne i taktyczne (koszykówka, piłka nożna, ręczna, siatkówka), zna przepisy.	Gra z zaangażowaniem, ale popełnia błędy techniczne i taktyczne.	Uczestniczy w grach uproszczonych, wymaga przypomnienia zasad.	Bierny udział, wykonuje najprostsze działania.	Nie uczestniczy, łamie zasady bezpieczeństwa i fair play.
<b>Lekkoatletyka</b> (biegi, płotki, marszobieg, rzuty, sztafety, skoki)	Wykonuje zadania ponadprogramowe, analizuje i doskonali technikę.	Poprawnie wykonuje biegi, rzuty, skoki, uczestniczy w sztafetach i marszobiegiach.	Wykonuje większość ćwiczeń, ale z błędami technicznymi.	Wykonuje podstawowe zadania przy wsparciu nauczyciela.	Wykonuje tylko najprostsze ćwiczenia.	Odmawia udziału w lekkoatletyce.
<b>Taniec</b>	Tworzy i prezentuje własny układ taneczny, łączy różne style, współtworzy choreografię grupową.	Poprawnie wykonuje kroki i figury w złożonych układach tanecznych.	Wykonuje układ z błędami rytmicznymi i technicznymi.	Wykonuje fragmenty układu tanecznego przy wsparciu.	Wykonuje bardzo proste ruchy bez rytmu i zaangażowania.	Odmawia udziału w zajęciach tanecznych.
<b>Relaksacja i odprężenie</b>	Stosuje różne techniki relaksacyjne, potrafi wyjaśnić ich wpływ na zdrowie psychiczne.	Poprawnie wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające.	Wykonuje ćwiczenia z drobnymi błędami.	Wykonuje tylko proste ćwiczenia przy wsparciu.	Wykonuje ćwiczenia niechętnie i niestarannie.	Nie podejmuje ćwiczeń relaksacyjnych.
<b>Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej</b>	Samodzielnie wykonuje testy sprawnościowe, analizuje wyniki,	Wykonuje testy sprawnościowe, omawia wyniki z pomocą nauczyciela.	Wykonuje testy, ale nie zawsze rozumie wyniki.	Podejmuje próbę wykonania testów z pomocą.	Wykonuje tylko najprostsze elementy testów.	Nie podejmuje prób testów.

	planuje własny trening zdrowotny.					
<b>Bezpieczeństwo</b>	Inicjuje działania na rzecz bezpieczeństwa, potrafi udzielić pomocy przy urazach, wskazuje zasady ochrony środowiska.	Zna i stosuje zasady bezpieczeństwa w sali, na boisku i w terenie.	Zna zasady, ale czasami ich nie przestrzega.	Zna podstawowe zasady, ale wymaga przypominania.	Rzadko stosuje zasady, często wymaga kontroli.	Lekceważy zasady, stwarza zagrożenie dla siebie i innych.
<b>Kompetencje społeczne</b>	Jest liderem, motywuje innych, organizuje gry i zawody, pełni różne role, wykazuje wysoką kulturę osobistą.	Współpracuje w grupie, stosuje fair play, okazuje szacunek innym.	Współpracuje, ale czasem wymaga przypomnienia o zasadach.	Uczestniczy biernie, ma trudności we współpracy.	Rzadko współpracuje, przejawia brak szacunku.	Nie współpracuje, łamie zasady fair play i normy społeczne.