

**Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny z wychowania fizycznego  
w Zespole Szkół Podstawowo- Gimnazjalnych im. Jana Pawła II  
w Łososinie Dolnej w oparciu o program nauczania dopuszczony do użytku  
szkolnego decyzją MEN nr DKW-4014-68/99 autorstwa Alicji Romanowskiej**

**Założenie:** każdemu uczniowi powinno się umożliwić zdobycie oceny bardzo dobrej. Bowiem uczeń, który wykaże się zaangażowaniem i dobrą wolą może udowodnić, że stać go na najwyższą ocenę. Ważne by zwracać uwagę głównie na aktywną postawę wobec kultury fizycznej, co powinno wpłynąć na ukształtowanie nawyków i potrzeb niezbędnych do utrzymania zdrowia fizycznego i psychicznego.

Na ocenę z wychowania fizycznego mają wpływ:

- postawa ucznia na zajęciach,
- poziom umiejętności i wiadomości,
- przygotowanie do zajęć,
- aktywność na lekcji (zaangażowanie) i przygotowanie do zajęć,
- systematyczne uczęszczanie,
- udział w imprezach sportowych na terenie szkoły,
- reprezentowanie barw szkoły na zawodach międzyszkolnych na różnych szczeblach,
- wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć wychowania fizycznego

1. Postawa ucznia na zajęciach:
  - a) zaangażowanie, czynny, aktywny udział w lekcji,
  - b) zachowanie (dyscyplina, słownictwo, poszanowanie sprzętu sportowego),
  - c) właściwa i nienaganna postawa do przedmiotu, nauczycieli, kolegów i koleżanek.
2. Poziom umiejętności i wiadomości:
  - a) umiejętności ocenia się dla orientacji ucznia i nauczyciela w jakim stopniu została opanowana dana czynność ruchowa,
  - b) wiadomości sprawdza się, aby mieć pewność, że udział w wychowaniu fizycznym jest w pełni świadomy,
  - c) poziom rozwoju sprawności i wydolności: postępy – przeprowadzone sprawdziany są wyznacznikiem pracy nad sobą i dają możliwość porównania swoich wyników z normami dla danego wieku.
3. Przygotowanie do zajęć (strój sportowy):
  - a) za każde nie przygotowanie do zajęć (brak stroju) uczeń otrzymuje bs,
  - b) nieobecności są usprawiedliwione (oprócz udowodnionych ucieczek z lekcji).
4. Aktywność na lekcji:
  - a) aktywny, świadomy udział w zajęciach wychowania fizycznego,

- b) umiejętne wykorzystanie swoich możliwości oraz predyspozycji fizycznych i psychicznych,
- c) współpraca z nauczycielem i uczniami,
- d) propozycje ćwiczeń do realizacji tematu głównego lekcji,
- e) prowadzenie rozgrzewki wg swojej inicjatywy (inwencja twórcza jest premiowana po to aby uczniowie czuli się docenieni i chcieli dalej się rozwijać),
- f) uczeń proponuje różne formy zajęć rekreacyjnych (taka aktywność będzie mobilizowała uczniów do uczestnictwa w dodatkowych zajęciach).
- g) jeżeli uczeń jest przygotowany do każdej lekcji w miesiącu (posiada strój sportowy) z aktywności otrzymuje ocenę celującą, bardzo dobrą lub dobrą w zależności od wykazanej aktywności na poszczególnych lekcjach i w ocenianym okresie czasu

5. Systematyczne uczęszczanie:

- a) systematyczne, stałe uczestnictwo w lekcji wychowania fizycznego,
- b) systematyczne doskonalenie swojej sprawności motorycznej (na miarę swoich możliwości).

6. Udział w imprezach sportowych na terenie szkoły:

- a) udział w SKS-ach,
- b) udział w zawodach sportowych,
- c) udział w zajęciach rekreacyjnych,
- d) pomoc w organizacji imprez sportowych.

7. Reprezentowanie barw szkoły na zawodach sportowych:

- a) uczeń reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na różnych szczeblach (zawody, gminne, między gminne, powiatowe, rejonowe, wojewódzkie).

## **Kryteria oceny ucznia kl. I:**

### ***I SEMESTR***

#### ***Ocena celująca***

Uczeń:

- aktywnie i chętnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły i w różnych formach działalności związanych z wychowaniem fizycznym,
- zajmuje punktowane miejsca w zawodach powiatowych, rejonowych i wojewódzkich,
- spełnia wszystkie wymagania na ocenę bdb.

#### ***Ocena bardzo dobra***

Uczeń:

- całkowicie opanował materiał programowy,
- jest bardzo sprawny lub wykazuje duże postępy,
- umie samodzielnie, z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie wykonać następujące czynności ruchowe:

##### *Gimnastyka (dziewczyny)*

- umie wykonać zwis przewrotny i przerzutny,
- umie wykonać przewrót w przód z miejsca, marszu i biegu z odbicia obunóż do przysiadu podpartego,
- umie wykonać przewrót w tył z postawy stojąc w rozkroku do dowolnej pozycji,
- umie wykonać przerzut bokiem z postawy bokiem w rozkroku do postawy wyjściowej,
- umie wykonać stanie na rękach dowolnym sposobem z asekuracją,

##### *Gimnastyka (chłopcy)*

- umie wykonać zwis przewrotny i przerzutny,
- umie wykonać przewrót w przód z miejsca, marszu i biegu z odbicia obunóż,

- umie wykonać przewrót w tył z siadu prostego do przysiadu podpartego z chwilowym wyprostem nóg,
- umie wykonać przerzut bokiem z postawy bokiem w rozkroku do postawy wyjściowej,
- umie wykonać stanie na rękach o nogach ugiętych (2-3) sekund z przysiadu podpartego odbiciem obunóż,
- umie wykonać podpór tyłem na przysiadzie,

#### Lekkoatletyka

- umie wykonać start niski na sygnał startera z poprawnym biegiem na odcinku startowym,
- umie wykonać bieg krótki z utrzymywaniem maksymalnej szybkości i zachowaniem toru,
- bieg na dystansie do 1200 m dziewczęta, 2000 m chłopcy z umiejętnym rozłożeniem sił,

#### Koszykówka

- podania i chwytaki piłki po kozłowaniu,
- prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach,
- umie wykonać dwutakt

#### Piłka siatkowa

- łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym w dwójkach,
- zbitcie piłki z podrzutu własnego lub partnera,

#### Piłka ręczna

- podania i chwytaki sytuacyjne,
- rzut piłką do bramki z wyskoku,

#### Piłka nożna

- prowadzenie piłki w trójkach,
- prowadzenie piłki prostym odbiciem,
- zwody bez piłki,

#### Rytm – muzyka – taniec

- koordynacja i przystosowanie ruchów ciała do rytmu i muzyki,
- zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie,

- posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu, np.:
  - zna zasady doboru miejsca, przyrządów, przyborów i sprzętu do zajęć ruchowych, zależnie od typu zajęć (indywidualnych, zespołowych), rodzaju, warunków terenowych i klimatycznych;
  - potrafi dobrać czynności ruchowe dla wszechstronnego przygotowania organizmu do wysiłku, korekty poszczególnych wad postawy, kształtowania motoryczności i rozwoju fizycznego;
  - wie, jakie ma znaczenie czynny wypoczynek i jaki jest jego wpływ na prawidłowe funkcjonowanie organizmu;
  - zna walory i możliwości rekreacyjne i sportowe najbliższej okolicy szkoły.
- systematycznie doskonalili swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu,
- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą żadnych zastrzeżeń,
- bierze aktywny udział w zajęciach SKS i zawodach sportowych, nie jest to jednak działalność systematyczna,
- zna zasady zdrowego stylu życia, wdraża je systematycznie.

### ***Ocena dobra***

Uczeń:

- opanował materiał programowy z małymi niedociągnięciami,
- posiada dobrą sprawność fizyczną, którą utrzymuje na względnie stałym poziomie,
- wyżej wymienione czynności ruchowe wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi,
- nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie,
- posiadane, wyżej wymienione wiadomości, potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela,
- jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń,
- nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych,
- rozumie potrzebę zdrowego stylu życia.

### ***Ocena dostateczna***

Uczeń:

- opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami,
- dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną,
- ćwiczenia, wymienione przy ocenie bdb, wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi,
- wykazuje małe postępy w usprawnieniu motorycznym,
- w jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej (podanych przy ocenie bdb) są znaczne luki, a tych, które ma nie potrafi wykorzystać w praktyce,
- przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej,
- wykazuje brak nawyków higienicznych.

### ***Ocena dopuszczająca***

Uczeń:

- nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma poważne luki,
- posiada niską sprawność motoryczną,
- czynności ruchowe (wymienione przy ocenie bdb) wykonuje niechętnie z dużymi błędami technicznymi,
- posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,
- nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnieniu,
- na zajęciach wf przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń,
- nie stosuje zdrowego stylu życia (higiena osobista, nałogi).

### ***Ocena niedostateczna***

Uczeń nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.

## ***II SEMESTR***

### ***Ocena celująca***

Uczeń:

- aktywnie i chętnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły i w różnych formach działalności związanych z wychowaniem fizycznym,
- zajmuje punktowane miejsca w zawodach powiatowych, rejonowych i wojewódzkich,
- spełnia wszystkie wymagania na ocenę bdb.

### ***Ocena bardzo dobra***

Uczeń:

- całkowicie opanował materiał programowy,
- jest bardzo sprawny lub wykazuje duże postępy,
- umie samodzielnie, z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie wykonać następujące czynności ruchowe:

#### *Gimnastyka (dziewczyny)*

- umie wykonać wymyk do podporu z postawy zwieszanej nachwytem, zamachem jednej i odbiciem drugiej nogi za pomocą drabinek,
- umie wykonać chód po przyrządzie równoważnym z półobrotami w pozycji stojącej i w przysiadzie,
- umie wykonać skok rozkroczny przez kozioł,
- umie wykonać ćwiczenie dwójkowe, prostą piramidę wieloosobową według inwencji własnej,

#### *Gimnastyka (chłopcy)*

- umie wykonać wymyk do podporu przodem wykonany dowolnym sposobem,
- umie wykonać skok rozkroczny przez kozioł,
- umie wykonać ćwiczenie dwójkowe, prostą piramidę wieloosobową według inwencji własnej,

#### *Lekkoatletyka*

- umie wykonać skok w dal sposobem naturalnym i z pełnego rozbiegu,
- umie wykonać start niski z pałeczką sztafetową i zmianę pałeczki sztafetowej w biegu,
- umie wykonać wieloskok na elastycznym podłożu jedno- i obunóż,
- umie wykonać rzuty na odległość różnymi przyborami o ciężarze do 4kg

#### Koszykówka

- zna zasadę krycia każdy swego,
- wykonuje rzut piłką do kosza z biegu z podania partnera (dwutakt)
- zna przepisy gry,

#### Piłka siatkowa

- wykonuje zagrywkę sposobem górnym z dowolnej odległości ręką prawą i lewą,
- zna przepisy gry,

#### Piłka ręczna

- umie stosować obronę każdy swego,
- zna przepisy gry,

#### Piłka nożna

- przyjmuje piłkę udem,
- wykonuje strzał piłką do bramki z miejsca i w ruchu w określone miejsce,
- zna przepisy gry,

#### Rytm – muzyka – taniec

- koordynacja i przystosowanie ruchów ciała do rytmu i muzyki,
- zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie,
- posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu, np.:
  - zna zasady doboru miejsca, przyrządów, przyborów i sprzętu do zajęć ruchowych, zależnie od typu zajęć (indywidualnych, zespołowych), rodzaju, warunków terenowych i klimatycznych;
  - potrafi dobrać czynności ruchowe dla wszechstronnego przygotowania organizmu do wysiłku, korekty poszczególnych wad postawy, kształtowania motoryczności i rozwoju fizycznego;
  - wie, jakie ma znaczenie czynny wypoczynek i jaki jest jego wpływ na prawidłowe funkcjonowanie organizmu;

- zna walory i możliwości rekreacyjne i sportowe najbliższej okolicy szkoły.
- systematycznie doskonalili swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu,
- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą żadnych zastrzeżeń,
- bierze aktywny udział w zajęciach SKS i zawodach sportowych, nie jest to jednak działalność systematyczna,
- zna zasady zdrowego stylu życia, wdraża je systematycznie.

### ***Ocena dobra***

Uczeń:

- opanował materiał programowy z małymi niedociągnięciami,
- posiada dobrą sprawność fizyczną, którą utrzymuje na względnie stałym poziomie,
- wyżej wymienione czynności ruchowe wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi,
- nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie,
- posiadane, wyżej wymienione wiadomości, potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela,
- jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń,
- nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych,
- rozumie potrzebę zdrowego stylu życia.

### ***Ocena dostateczna***

Uczeń:

- opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami,
- dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną,
- ćwiczenia, wymienione przy ocenie bdb, wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi,
- wykazuje małe postępy w usprawnieniu motorycznym,
- w jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej (podanych przy ocenie bdb) są znaczne luki, a tych, które ma nie potrafi wykorzystać w praktyce,
- przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej,

- wykazuje brak nawyków higienicznych.

### ***Ocena dopuszczająca***

Uczeń:

- nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma poważne luki,
- posiada niską sprawność motoryczną,
- czynności ruchowe (wymienione przy ocenie bdb) wykonuje niechętnie z dużymi błędami technicznymi,
- posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,
- nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnieniu,
- na zajęciach wf przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń,
- nie stosuje zdrowego stylu życia (higiena osobista, nałogi).

### ***Ocena niedostateczna***

Uczeń nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.

## **Kryteria oceny ucznia kl. II:**

### ***I SEMESTR***

#### ***Ocena celująca***

Uczeń:

- aktywnie i chętnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły i w różnych formach działalności związanych z wychowaniem fizycznym,
- zajmuje punktowane miejsca w zawodach powiatowych, rejonowych i wojewódzkich,
- spełnia wszystkie wymagania na ocenę bdb.

#### ***Ocena bardzo dobra***

Uczeń:

- całkowicie opanował materiał programowy,
- jest bardzo sprawny lub wykazuje duże postępy,
- umie samodzielnie, z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie wykonać następujące czynności ruchowe:

##### *Gimnastyka (dziewczyny)*

- przewrót w przód z odbicia obunóż z naskokiem na rękę,
- dwa łączone przewroty w przód z rozbiegu,
- przewrót w tył z postawy stojącej skłonem tułowia w przód przez siad o nogach prostych,
- przerzut bokiem z 2 – 3 kroków marszu na dowolną rękę,
- stanie na rękach dowolnym sposobem z asekuracją,
- mostek z leżenia tyłem,

##### *Gimnastyka (chłopcy)*

- przewrót w przód z odbicia obunóż z naskokiem na rękę,
- dwa łączone przewroty w przód z rozbiegu,
- przewrót w tył z dowolnej pozycji do skłonu podpartego z chwilowym wyprostem nóg,
- przerzut bokiem z 2 – 3 kroków marszu na dowolną rękę,

- stanie na rękach zamachem jedno- lub z odbicia obu- nóg z asekuracją,
- umie wykonywać chód na rękach w podporze przodem na przyrządzie,

#### Lekkoatletyka

- start niski na sygnał startera z poprawnym biegiem na odcinku startowym,
- bieg krótki z utrzymywaniem maksymalnej szybkości i zachowaniem toru,
- bieg na dystansie do 1200 m dziewczęta, 2000 m chłopcy z umiejętnym rozłożeniem sił,

#### Koszykówka

- wykonuje podania, chwyt piłki jednoręcz i oburęcz w ruchu ze zmianą tempa biegu,
- umie wykonać kozłowanie piłki slalomem ręką prawą i lewą,
- umie wykonać rzut do kosza z dwutaktu

#### Piłka siatkowa

- łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym w dwójkach,
- umie odbijać piłkę sposobem dolnym w dwójkach,

#### Piłka ręczna

- umie prowadzić piłę w trójkach,
- umie wykonać atak szybki,

#### Piłka nożna

- prowadzi piłkę w dwójkach ze zmianą kierunku,
- prowadzi piłkę nogą prawą i lewą z omijaniem przeszkód,
- przyjmuje piłkę stopą,

#### Rytm – muzyka – taniec

- koordynacja i przystosowanie ruchów ciała do rytmu i muzyki,
- zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie,
- posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu, np.:
  - zna zasady doboru miejsca, przyrządów, przyborów i sprzętu do zajęć ruchowych, zależnie od typu zajęć (indywidualnych, zespołowych), rodzaju, warunków terenowych i klimatycznych;

- potrafi dobrać czynności ruchowe dla wszechstronnego przygotowania organizmu do wysiłku, korekty poszczególnych wad postawy, kształtowania motoryczności i rozwoju fizycznego;
  - wie, jakie ma znaczenie czynny wypoczynek i jaki jest jego wpływ na prawidłowe funkcjonowanie organizmu;
  - zna walory i możliwości rekreacyjne i sportowe najbliższej okolicy szkoły.
- systematycznie doskonalili swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu,
  - jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą żadnych zastrzeżeń,
  - bierze aktywny udział w zajęciach SKS i zawodach sportowych, nie jest to jednak działalność systematyczna,
  - zna zasady zdrowego stylu życia, wdraża je systematycznie.

### ***Ocena dobra***

Uczeń:

- opanował materiał programowy z małymi niedociągnięciami,
- posiada dobrą sprawność fizyczną, którą utrzymuje na względnie stałym poziomie,
- wyżej wymienione czynności ruchowe wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi,
- nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie,
- posiadane, wyżej wymienione wiadomości, potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela,
- jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń,
- nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych,
- rozumie potrzebę zdrowego stylu życia.

### ***Ocena dostateczna***

Uczeń:

- opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami,
- dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną,

- ćwiczenia, wymienione przy ocenie bdb, wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi,
- wykazuje małe postępy w usprawnieniu motorycznym,
- w jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej (podanych przy ocenie bdb) są znaczne luki, a tych, które ma nie potrafi wykorzystać w praktyce,
- przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej,
- wykazuje brak nawyków higienicznych.

### ***Ocena dopuszczająca***

Uczeń:

- nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma poważne luki,
- posiada niską sprawność motoryczną,
- czynności ruchowe (wymienione przy ocenie bdb) wykonuje niechętnie z dużymi błędami technicznymi,
- posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,
- nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnieniu,
- na zajęciach wf przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń,
- nie stosuje zdrowego stylu życia (higiena osobista, nałogi).

### ***Ocena niedostateczna***

Uczeń nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.

## ***II SEMESTR***

### ***Ocena celująca***

Uczeń:

- aktywnie i chętnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły i w różnych formach działalności związanych z wychowaniem fizycznym,

- zajmuje punktowane miejsca w zawodach powiatowych, rejonowych i wojewódzkich,
- spełnia wszystkie wymagania na ocenę bdb.

### ***Ocena bardzo dobra***

Uczeń:

- całkowicie opanował materiał programowy,
- jest bardzo sprawny lub wykazuje duże postępy,
- umie samodzielnie, z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie wykonać następujące czynności ruchowe:

#### *Gimnastyka (dziewczyny)*

- wymyk do podporu przodem dowolnym sposobem – przy pomocy nauczyciela, współwiczającej,
- łączenie wymyku z odmykiem,
- chód po równoważni ze zmianami kroku i pozycji,
- skok zawrotny o nogach prostych (z załamaniem w biodrach) przez 2 – 3 części skrzyni z rozbiegu skośnego,
- prosty układ gimnastyczny zawierający 3 – 4 elementy akrobatyczne wg inwencji uczennic.

#### *Gimnastyka (chłopcy)*

- wymyk do podporu przodem wykonany siłą lub zamachem powiązany z odmykiem,
- umie wykonywać wejścia i zejścia z przyrządów równoważnych dwoma sposobami,
- chód po równoważni ze zmianami kroku i pozycji,
- skok zawrotny o nogach prostych (z załamaniem w biodrach) przez 2 – 3 części skrzyni z rozbiegu skośnego,
- prosty układ gimnastyczny zawierający 3 – 4 elementy akrobatyczne wg inwencji uczennic.

#### *Lekkoatletyka*

- potrafi wykonać skok w dal sposobem naturalnym z wymierzonego rozbiegu,
- wykonuje rzut piłeczką palantową na odległość z rozbiegu,

#### Koszykówka

- umie poruszać się w obronie,
- rzut piłką do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt)
- zna przepisy gry

#### Piłka siatkowa

- umie odbijać piłkę sposobem górnym z przejściem z postawy wysokiej do niskiej,
- wykonuje zagrywkę sposobem górnym zza linii boiska,
- zna przepisy gry,

#### Piłka ręczna

- wykonuje rzut piłki do bramki z przeskokiem,
- zna przepisy gry,

#### Piłka nożna

- uderza piłkę prostym podbiciem,
- wykonuje strzał piłką do bramki wewnętrznym podbiciem z ruchu,
- zna przepisy gry

#### INNE

- wie, jakie ma znaczenie czynny wypoczynek i jaki jest jego wpływ na prawidłowe funkcjonowanie organizmu;
- zna walory i możliwości rekreacyjne i sportowe najbliższej okolicy szkoły.
- systematycznie doskonalili swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu,
- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą żadnych zastrzeżeń,
- bierze aktywny udział w zajęciach SKS i zawodach sportowych, nie jest to jednak działalność systematyczna,
- zna zasady zdrowego stylu życia, wdraża je systematycznie.

### ***Ocena dobra***

Uczeń:

- opanował materiał programowy z małymi niedociągnięciami,
- posiada dobrą sprawność fizyczną, którą utrzymuje na względnie stałym poziomie,
- wyżej wymienione czynności ruchowe wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi,
- nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie,
- posiadane, wyżej wymienione wiadomości, potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela,
- jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń,
- nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych,
- rozumie potrzebę zdrowego stylu życia.

### ***Ocena dostateczna***

Uczeń:

- opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami,
- dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną,
- ćwiczenia, wymienione przy ocenie bdb, wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi,
- wykazuje małe postępy w usprawnieniu motorycznym,
- w jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej (podanych przy ocenie bdb) są znaczne luki, a tych, które ma nie potrafi wykorzystać w praktyce,
- przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej,
- wykazuje brak nawyków higienicznych.

### ***Ocena dopuszczająca***

Uczeń:

- nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma poważne luki,
- posiada niską sprawność motoryczną,

- czynności ruchowe (wymienione przy ocenie bdb) wykonuje niechętnie z dużymi błędami technicznymi,
- posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,
- nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnieniu,
- na zajęciach wf przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń,
- nie stosuje zdrowego stylu życia (higiena osobista, nałogi).

***Ocena niedostateczna***

Uczeń nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.

## **Kryteria oceny ucznia kl. III:**

### ***I SEMESTR***

#### ***Ocena celująca***

Uczeń:

- aktywnie i chętnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły i w różnych formach działalności związanych z wychowaniem fizycznym,
- zajmuje punktowane miejsca w zawodach powiatowych, rejonowych i wojewódzkich,
- spełnia wszystkie wymagania na ocenę bdb lub db.

#### ***Ocena bardzo dobra***

Uczeń:

- całkowicie opanował materiał programowy,
- jest bardzo sprawny lub wykazuje duże postępy,
- umie samodzielnie, z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie wykonać następujące czynności ruchowe:

##### *Gimnastyka*

- przewrót w przód z naskoku na ręce,
- przewroty łączone w przód do przysiadu podpartego – wyskok w górę z półobrotem do przysiadu podpartego – przewrót w przód i wyskok w górę,
- przewroty łączone w tył, pierwszy do skłonu podpartego i łącznie z drugim do przysiadu podpartego,
- przewrót w przód ze stania na rękach,

##### *Lekkoatletyka*

- skok w dal z pełnego rozbiegu dowolnie wybranym sposobem,
- umie wykonać trójskok naprzemianstronny z miejsca na elastycznym podłożu,
- marszobiegi i bieg na dystansie 800 m dziewczęta, 1000 m chłopcy,

##### *Koszykówka*

- podania i chwyt piłki sytuacyjne,
- zbieranie piłki z tablicy,
- kozłowanie piłki prawą i lewą ręką slalomem,

### Piłka siatkowa

- odbicie piłki sposobem górnym i dolnym w postawie wysokiej, niskiej i zachwianej,
- kierowanie piłki sposobem górnym w określone miejsce na polu przeciwnika,
- przyjęcie piłki z zagrywki,
- zagrywka górna – 7 razy – w określone pole przeciwnika,

### Piłka ręczna

- gra bramkarza – poruszanie się w bramce i obron,
- podania i chwytów piłki sytuacyjne,
- rzut piłki do bramki z wyskoku i biegu,

### Piłka nożna

- uderzenia piłki sytuacyjne,
- prowadzenie piłki z ominięciem przeciwnika zwodem,
- strzał piłki na bramkę z podania partnera,

### Rytm – muzyka – taniec

- ruch w rytmie z użyciem przyborów,
- zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie,
- posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu, np.:
  - wie, jakie są różnice między wypoczynkiem czynnym a biernym,
  - zna walory zdrowotne, rekreacyjne i sportowe najbardziej popularnych dyscyplin w swojej szkole,
  - umie wykorzystać naturalne warunki środowiskowe do organizacji zajęć ruchowych,
  - zna sposoby samodoskonalenia rozwoju fizycznego, sprawności i umiejętności ruchowych, wie na czym polega higiena pracy i wypoczynku.
- systematycznie doskonalą swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu,
- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą żadnych zastrzeżeń,
- bierze aktywny udział w zajęciach SKS i zawodach sportowych, nie jest to jednak działalność systematyczna,
- zna zasady zdrowego stylu życia, wdraża je systematycznie.

### ***Ocena dobra***

Uczeń:

- opanował materiał programowy z małymi niedociągnięciami,
- posiada dobrą sprawność fizyczną, którą utrzymuje na względnie stałym poziomie,
- wyżej wymienione czynności ruchowe wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi,
- nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie,
- posiadane, wyżej wymienione wiadomości, potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela,
- jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń,
- nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych,
- rozumie potrzebę zdrowego stylu życia.

### ***Ocena dostateczna***

Uczeń:

- opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami,
- dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną,
- ćwiczenia, wymienione przy ocenie bdb, wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi,
- wykazuje małe postępy w usprawnieniu motorycznym,
- w jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej (podanych przy ocenie bdb) są znaczne luki, a tych, które ma nie potrafi wykorzystać w praktyce,
- przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej,
- wykazuje brak nawyków higienicznych.

### ***Ocena dopuszczająca***

Uczeń:

- nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma poważne luki,
- posiada niską sprawność motoryczną,

- czynności ruchowe (wymienione przy ocenie bdb) wykonuje niechętnie z dużymi błędami technicznymi,
- posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,
- nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnieniu,
- na zajęciach wf przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń,
- nie stosuje zdrowego stylu życia (higiena osobista, nałogi).

### ***Ocena niedostateczna***

Uczeń nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.

## ***II SEMESTR***

### ***Ocena celująca***

Uczeń:

- aktywnie i chętnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły i w różnych formach działalności związanych z wychowaniem fizycznym,
- zajmuje punktowane miejsca w zawodach powiatowych, rejonowych i wojewódzkich,
- spełnia wszystkie wymagania na ocenę bdb lub db.

### ***Ocena bardzo dobra***

Uczeń:

- całkowicie opanował materiał programowy,
- jest bardzo sprawny lub wykazuje duże postępy,
- umie samodzielnie, z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie wykonać następujące czynności ruchowe:

#### *Gimnastyka*

- wmyk i odmyk wykonany zamachem lub siłą na przyrządach o wysokościach dosiężnych,
- układ ćwiczeń na przyrządach równoważnych – wejście – chód – obrót – zejście,
- skok rozkroczny przez kozła wzdłuż o wysokości 100-120 cm,

- skok kuczny z rozbiegu na wprost przez 5 części skrzyni,
- ćwiczenia dwójkowe lub piramidy wieloosobowe oraz układy gimnastyczne wg inwencji uczniów.

#### Lekkoatletyka

- skok w dal sposobem dowolnym, wymierzanie rozbiegu,
- skok wzwyż dowolnym sposobem, wymierzanie rozbiegu,
- pchnięcie kulą z ustawienia bokiem lub tyłem,
- rzut oszczepem, wymierzenie rozbiegu,
- rzut dyskiem.

#### Koszykówka

- atak szybki i obrona „każdy swego”,
- rzut piłki do kosza z wyskoku.

#### Piłka siatkowa

- zabicie piłki z wystawienia partnera,
- zabicie piłki z własnego wystawienia,
- zastawianie piłki w dwójkach,
- wystawianie piłki oburącz górne w przód i w tył.

#### Piłka ręczna

- uwolnienie się od obrońcy poprzez zwód pojedynczy i podwójny,
- atak szybki i obrona „każdy swego”.

#### Piłka nożna

- gra bramkarza w obronie i ataku.
  - Zwody ciałem
  - Atak szybki i pozycyjny

#### Rytm – muzyka – taniec

- ruch w rytmie z użyciem przyborów,
- zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie,
- posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu, np.:
  - wie, jakie są różnice między wypoczynkiem czynnym a biernym,
  - zna walory zdrowotne, rekreacyjne i sportowe najbardziej popularnych dyscyplin w swojej szkole,
  - umie wykorzystać naturalne warunki środowiskowe do organizacji zajęć ruchowych,

- zna sposoby samodoskonalenia rozwoju fizycznego, sprawności i umiejętności ruchowych, wie na czym polega higiena pracy i wypoczynku.
- systematycznie doskonalili swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu,
- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą żadnych zastrzeżeń,
- bierze aktywny udział w zajęciach SKS i zawodach sportowych, nie jest to jednak działalność systematyczna,
- zna zasady zdrowego stylu życia, wdraża je systematycznie.

### ***Ocena dobra***

Uczeń:

- opanował materiał programowy z małymi niedociągnięciami,
- posiada dobrą sprawność fizyczną, którą utrzymuje na względnie stałym poziomie,
- wyżej wymienione czynności ruchowe wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi,
- nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie,
- posiadane, wyżej wymienione wiadomości, potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela,
- jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń,
- nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych,
- rozumie potrzebę zdrowego stylu życia.

### ***Ocena dostateczna***

Uczeń:

- opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami,
- dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną,
- ćwiczenia, wymienione przy ocenie bdb, wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi,
- wykazuje małe postępy w usprawnieniu motorycznym,
- w jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej (podanych przy ocenie bdb) są znaczne luki, a tych, które ma nie potrafi wykorzystać w praktyce,

- przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej,
- wykazuje brak nawyków higienicznych.

### ***Ocena dopuszczająca***

Uczeń:

- nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma poważne luki,
- posiada niską sprawność motoryczną,
- czynności ruchowe (wymienione przy ocenie bdb) wykonuje niechętnie z dużymi błędami technicznymi,
- posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,
- nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnieniu,
- na zajęciach wf przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń,
- nie stosuje zdrowego stylu życia (higiena osobista, nałogi).

### ***Ocena niedostateczna***

Uczeń nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.