

## WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

w Szkole Podstawowej im. Józefa Wybickiego w Czerwonaku roku szkolnym 2021/2022

**Klasa:** IV, V, VI, VII, VIII

**Nr programu nauczania:** SPCz/21/2021

**Nazwa programu nauczania:** Program nauczania wychowania fizycznego dla 8-letniej szkoły podstawowej. K. Warchoł - Modyfikacja T. Perłowski

**Imię i nazwisko nauczyciela:** Donata Olszewska, Beata Janas, Grzegorz Michalik, Michał Szymaś, Karol Pabisiak

### ZAŁOŻENIA WSTĘPNE

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej z dnia 14 lutego 2017 r.

Podstawa programowa z wychowania fizycznego klasy 4 do 8.

### CELE KSZTAŁCENIA

- kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej,
- zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej,
- poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej,
- kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych,
- kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności fizycznej.

### WYMAGANIA EDUKACYJNE W KLASACH 4-8

**Poziom podstawowy** – uczeń wykonuje zadania kontrolno-sprawdzające (UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE) samodzielnie, jednak z pewnymi błędami technicznymi, lub w wolnym tempie.

**Poziom ponadpodstawowy** – uczeń wykonuje zadania kontrolno-sprawdzające (UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE) właściwą techniką, w odpowiednim tempie, pewnie, z zachowaniem płynności ruchów.

KLASA 4	
ZADANIA KONTROLNO - OCENIAJĄCE	
POSTAWA I WIEDZA	UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE
	SEMESTR I
	DZIEWCZĘTA

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zna nazewnictwo ćwiczeń gimnastycznych.</li> <li>- Zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (mini piłka koszykowa, nożna, ręczna, dwa ognie).</li> <li>- Mierzy tętno przed i po wysiłku.</li> <li>- Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</li> <li>- Zna zasady kulturalnego kibicowania i współpracy w drużynie,</li> <li>- Dobiera strój i obuwie do warunków atmosferycznych.</li> </ul>	<p><b>Gimnastyka:</b> Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego</p> <p><b>Lekkoatletyka:</b> Bieg na dystansie 600m, Bieg na dystansie 60m,</p> <p><b>Mini piłka siatkowa:</b> Zagrywka oburącz sposobem górnym (3m).</p> <p><b>Mini koszykówka:</b> Kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu.</p> <p><b>Mini piłka ręczna:</b> Podania piłki w dwójkach w miejscu rzutem półgórnym.</p> <p><b>Ringo:</b> Chwył ringo po rzucie od partnera.</p>	<p><b>Gimnastyka:</b> Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego</p> <p><b>Lekkoatletyka:</b> Bieg na dystansie 600m, Bieg na dystansie 60m,</p> <p><b>Mini piłka siatkowa:</b> Zagrywka oburącz sposobem górnym (3m)</p> <p><b>Mini koszykówka:</b> Kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu.</p> <p><b>Mini piłka ręczna:</b> Podania piłki w dwójkach w miejscu rzutem półgórnym.</p> <p><b>Mini piłka nożna:</b> Podania piłki w dwójkach w miejscu wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy.</p> <p><b>Unihokej:</b> Prowadzenie piłki jedną i drugą stroną kija</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane zdolności motoryczne.</li> <li>- Potrafi dokonać samooceny rozwoju fizycznego, sprawności i umiejętności ruchowych.</li> <li>- Rozróżnia pojęcia: technika i taktyka.</li> <li>- Wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie;</li> <li>- Opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;</li> <li>- Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można</li> </ul>	<p>SEMESTR II</p> <p><b>Gimnastyka:</b> Skok kuczny na 3-4 części skrzyni</p> <p><b>Lekkoatletyka:</b> Skok w dal, rzut piłką lekarską 2 kg,</p> <p><b>Mini piłka siatkowa:</b> Odbicia piłki sposobem górnym z wł. podrzutu .</p> <p><b>Mini koszykówka:</b> Rzut do kosza z dowolnego miejsca .</p> <p><b>Mini piłka ręczna:</b> Rzut piłką do bramki z miejsca.</p> <p><b>Unihokej:</b> Prowadzenie piłki jedną i drugą stroną kija.</p>	<p><b>Gimnastyka:</b> Skok kuczny na 3-4 części skrzyni</p> <p><b>Lekkoatletyka:</b> Skok w dal , rzut piłką lekarską 2kg,</p> <p><b>Mini piłka siatkowa:</b> Odbicia piłki sposobem górnym z wł. podrzutu .</p> <p><b>Mini koszykówka:</b> Rzut do kosza z dowolnego miejsca (10 rz).</p> <p><b>Mini piłka ręczna:</b> Rzut piłką do bramki z biegu.</p> <p><b>Mini piłka nożna:</b> Strzał piłką do bramki z miejsca.</p> <p><b>Unihokej:</b> Prowadzenie piłeczki,</p>

wykorzystać do aktywności fizycznej;		zakończone strzałem do bramki
--------------------------------------	--	-------------------------------

KLASA 5		
ZADANIA KONTROLNO - OCENIAJĄCE		
POSTAWA I WIEDZA	UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE	
	SEMESTR I	
	DZIEWCZĘTA	CHŁOPCY
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Zna nazewnictwo ćwiczeń gimnastycznych,</li> <li>– Zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych. (mini piłka koszykowa, nożna, ręczna, dwa ognie)</li> <li>– Mierzy tętno przed i po wysiłku.</li> <li>– Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</li> <li>– Zna zasady kulturalnego kibicowania i współpracy w drużynie.</li> <li>– Dobiera strój i obuwie do warunków atmosferycznych.</li> <li>– Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne.</li> <li>– Potrafi dokonać samooceny rozwoju fizycznego, sprawności i umiejętności ruchowych.</li> <li>– Rozróżnia pojęcie technika i</li> </ul>	<p><b>Gimnastyka:</b> Przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych</p> <p><b>Lekkoatletyka:</b> Bieg na dystansie 600m, Bieg na dystansie 60m, start niski.</p> <p><b>Mini piłka siatkowa:</b> Zagrywka sposobem dolnym (3m).</p> <p><b>Mini koszykówka:</b> Kozłowanie piłki po slalomie.</p> <p><b>Mini piłka ręczna:</b> Podania piłki w dwójkach w miejscu rzutem półgórnym. Rzut piłki sposobem górnym do bramki.</p> <p><b>Unikokej:</b> Prowadzenie piłki jedną i drugą stroną kija.</p>	<p><b>Gimnastyka:</b> Przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych</p> <p><b>Lekkoatletyka:</b> Bieg na dystansie 600m, Bieg na dystansie 60m, start niski.</p> <p><b>Mini piłka siatkowa:</b> Zagrywka sposobem dolnym (3m).</p> <p><b>Mini koszykówka:</b> Kozłowanie piłki po slalomie.</p> <p><b>Mini piłka ręczna:</b> Podania piłki w dwójkach w miejscu rzutem półgórnym. Rzut piłki sposobem górnym do bramki.</p> <p><b>Unikokej:</b> Prowadzenie piłki jedną i drugą stroną kija.</p>
	SEMESTR II	<p><b>Gimnastyka:</b> Skok kuczny na 4 części skrzyni.</p> <p><b>Lekkoatletyka:</b> Skok w dal, rzut ringiem.</p> <p><b>Mini piłka siatkowa:</b> Przyjęcie piłki sposobem dolnym.</p> <p><b>Mini koszykówka:</b> Rzut do kosza z dowolnego</p>

<p>taktyka;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie;</li> <li>– Opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;</li> <li>– Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;</li> </ul>	<p>miejsca po podaniu.</p> <p><b>Mini piłka ręczna:</b> Rzut piłką do bramki po podaniu.</p> <p><b>Unihokej:</b> Podania i przyjęcia piłki za pomocą kija.</p>	<p>miejsca po podaniu.</p> <p><b>Mini piłka ręczna:</b> Rzut piłką do bramki po podaniu.</p> <p><b>Unihokej:</b> Podania i przyjęcia piłki za pomocą kija.</p>
---	--	--

KLASA 6		
ZADANIA KONTROLNO - OCENIAJĄCE		
POSTAWA I WIEDZA	UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE	
	SEMESTR I	
	DZIEWCZĘTA	CHŁOPCY
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);</li> <li>– Wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);</li> <li>– Wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;</li> <li>– Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela</li> </ul>	<p><b>Gimnastyka:</b> Przewroty łączone w przód i w tył</p> <p><b>Lekkoatletyka:</b> Technika biegu długiego na odcinku 600m. Start niski z biegiem na odcinku startowym 60 metrów.</p> <p><b>Mini piłka siatkowa:</b> Zagrywka dowolnym sposobem zza linii 7 metrów.</p> <p><b>Mini koszykówka:</b> Kozłowanie piłki zakończone rzutem do kosza z dwutaktu.</p> <p><b>Unihokej:</b> Strzał na bramkę po podaniu partnera.</p> <p><b>Piłka nożna:</b> Prowadzenie piłki w dwójkach zakończone strzałem do bramki wewnętrznym podbiciem</p>	<p><b>Gimnastyka:</b> Przewroty łączone w przód i w tył</p> <p><b>Lekkoatletyka:</b> Technika biegu długiego na odcinku 1000m. Start niski z biegiem na odcinku startowym 60 metrów.</p> <p><b>Mini piłka siatkowa:</b> Zagrywka dowolnym sposobem zza linii 7 metrów.</p> <p><b>Mini koszykówka:</b> Kozłowanie piłki zakończone rzutem do kosza z dwutaktu.</p> <p><b>Unihokej:</b> Strzał na bramkę po podaniu partnera.</p> <p><b>Piłka nożna:</b> Prowadzenie piłki w dwójkach zakończone strzałem do bramki wewnętrznym podbiciem</p>

<p>interpretuje uzyskane wyniki;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualnie i z partnerem;</li> <li>- Demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem;</li> <li>- Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;</li> <li>- Opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;</li> <li>- Opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;</li> <li>- Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady.</li> </ul>		
	SEMESTR II	
	<p><b>Gimnastyka:</b> Skok rozkroczny przez kozła.</p> <p><b>Lekkoatletyka:</b> Przekazywanie pałeczki sztafetowej. Rzut piłeczką palantową z rozbiegu na odległość.</p> <p><b>Mini piłka siatkowa:</b> Odbicia sytuacyjne.</p> <p><b>Mini koszykówka:</b> Umiejętność zastosowania poznanych elementów w grze.</p> <p><b>Mini piłka ręczna:</b> Rzut piłką do bramki z miejsca.</p> <p><b>Unihokej:</b> Ominięcie przeciwnika poprzez zagranie o bandę.</p>	<p><b>Gimnastyka:</b> Skok rozkroczny przez kozła.</p> <p><b>Lekkoatletyka:</b> Przekazywanie pałeczki sztafetowej. Rzut piłeczką palantową z rozbiegu na odległość.</p> <p><b>Mini piłka siatkowa:</b> Odbicia sytuacyjne.</p> <p><b>Mini koszykówka:</b> Umiejętność zastosowania poznanych elementów w grze.</p> <p><b>Mini piłka ręczna:</b> Rzut piłką do bramki z miejsca.</p> <p><b>Unihokej:</b> Ominięcie przeciwnika poprzez zagranie o bandę.</p> <p><b>Piłka nożna:</b> Prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z omijaniem przeszkód (zwody).</p>

KLASA 7

ZADANIA KONTROLNO - OCENIAJĄCE

POSTAWA I WIEDZA	UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE	
	SEMESTR I	
	DZIEWCZĘTA	CHŁOPCY
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”, szacunku dla rywala, respektowania przepisów</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się</li> </ul>

<p>gry, podporządkowania się decyzjom sędziego; potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego</li> <li>– Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej</li> <li>– Wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.</li> <li>– Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej.</li> <li>– Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking)</li> </ul>	<p>prawidłowo na boisku w ataku i obronie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych</li> <li>- Wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa</li> <li>- Planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny</li> </ul>	<p>prawidłowo na boisku w ataku i obronie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych</li> <li>- wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa</li> </ul>
	SEMESTR II	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności</li> <li>- Planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny</li> <li>- Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym</li> <li>- wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkodę techniką naturalną</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności</li> <li>- Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym</li> <li>- wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkodę techniką naturalną</li> </ul>

KLASA 8		
ZADANIA KONTROLNO - OCENIAJĄCE		
POSTAWA I WIEDZA	UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE	
	SEMESTR I	
	DZIEWCZĘTA	CHŁOPCY
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.</li> <li>– Wskazuje zastosowanie siatek centylowych w</li> </ul>	<p><b>Gimnastyka:</b> Skok zawrotny przez skrzynię.</p> <p><b>Lekkoatletyka:</b> Technika biegu długiego na odcinku 800m. Start niski z biegiem na odcinku</p>	<p><b>Gimnastyka:</b> Skok zawrotny przez skrzynię.</p> <p><b>Lekkoatletyka:</b> Technika biegu długiego na odcinku 1000m. Start niski z biegiem na odcinku</p>

<p>ocenie własnego rozwoju fizycznego.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej.</li> <li>– Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking).</li> <li>– Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych.</li> <li>– Opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego.</li> <li>– Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady.</li> <li>– Opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia.</li> <li>– Potrafi dokonać samooceny rozwoju fizycznego, sprawności i umiejętności ruchowych.</li> <li>– Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.</li> </ul>	<p>startowym 60 metrów.</p> <p><b>Mini piłka siatkowa:</b> Zagrywka sposobem tenisowym.</p> <p><b>Mini koszykówka:</b> Rzut do kosza po dwutakcie.</p> <p><b>Unihokej:</b> Strzał na bramkę po slalomie.</p> <p><b>Piłka nożna:</b> Prowadzenie piłki w dwójkach zakończone strzałem do bramki wewnętrzną częścią stopy.</p>	<p>startowym 60 metrów.</p> <p><b>Mini piłka siatkowa:</b> Zagrywka sposobem tenisowym.</p> <p><b>Mini koszykówka:</b> Rzut do kosza po dwutakcie.</p> <p><b>Unihokej:</b> Strzał na bramkę po slalomie.</p> <p><b>Piłka nożna:</b> Strzał do bramki w powietrzu.</p>
	SEMESTR II	
	<p><b>Gimnastyka:</b> Skok rozkroczny przez kozła.</p> <p><b>Lekkoatletyka:</b> Rzut piłeczką palantową z rozbiegu na odległość.</p> <p><b>Mini piłka siatkowa:</b> Odbicia sposobem oburącz górnym.</p> <p><b>Mini koszykówka:</b> Umiejętność zastosowania poznanych elementów w grze.</p> <p><b>Mini piłka ręczna:</b> Rzut piłką do bramki w wyskoku.</p> <p><b>Unihokej:</b> Ominięcie przeciwnika poprzez zagranie o bandę.</p>	<p><b>Gimnastyka:</b> Skok rozkroczny przez kozła.</p> <p><b>Lekkoatletyka:</b> Rzut piłeczką palantową z rozbiegu na odległość.</p> <p><b>Mini piłka siatkowa:</b> Odbicia sposobem oburącz górnym.</p> <p><b>Mini koszykówka:</b> Umiejętność zastosowania poznanych elementów w grze.</p> <p><b>Mini piłka ręczna:</b> Rzut piłką do bramki w wyskoku.</p> <p><b>Unihokej:</b> Ominięcie przeciwnika poprzez zagranie o bandę.</p> <p><b>Piłka nożna:</b> Uderzenia wewnętrzną częścią.</p>

### Wymagania na ocenę śródroczną i końcoworoczną:

#### Ocena celująca (6):

1. Ćwiczenia wykonuje bezbłędnie właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie.
1. Jego sprawność fizyczna jest na bardzo wysokim poziomie.
2. Postawa na lekcjach została oceniona na wysokim poziomie, posiada zawsze strój sportowy.

3. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły.
4. Reprezentuje szkołę w zawodach sportowych – **nie jest wyznacznikiem posiadania oceny celującej.**
5. Wykazuje się wysoką kulturą osobistą.
6. Uczestniczy w lekcjach i zajęciach pozalekcyjnych (SKS, kluby sportowe) - **nie jest wyznacznikiem posiadania oceny celującej.**
7. Bierze udział w organizacji imprez sportowo – rekreacyjnych.

#### **Ocena bardzo dobra (5):**

1. Uczeń całkowicie opanował umiejętności ruchowe zawarte w programie.
1. Jest bardzo sprawny fizycznie.
2. Ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, w odpowiednim tempie i dokładnie, (dopuszczalne są niewielkie błędy) zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.
3. Wkłada maksymalny wysiłek w kształtowanie swojej sprawności fizycznej.
4. Jego postawa społeczna, stosunek do przedmiotu i higiena osobista nie budzi zastrzeżeń. Uczeń jest koleżeński, ambitny, zdyscyplinowany, zawsze schludnie wygląda.

#### **Ocena dobra (4):**

1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe zawarte w programie na poziomie podstawowym.
1. Wykazuje się dobrą sprawnością fizyczną.
2. Ćwiczenia wykonuje samodzielnie z małymi błędami i w słabym tempie.
3. Przy pomocy nauczyciela umie wykorzystać praktycznie swoje umiejętności i wiadomości, zna podstawowe przepisy dyscyplin sportowych.
4. Wkłada duży wysiłek w kształtowanie swojej sprawności fizycznej.
5. Systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcjach.
6. Jego postawa społeczna, higiena osobista i stosunek do przedmiotu nie budzi większych zastrzeżeń.

#### **Ocena dostateczna (3):**

1. Uczeń opanował przeciętnie umiejętności ruchowe zawarte w programie.
1. Wykazuje się przeciętną sprawnością fizyczną.
2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie, z dużymi błędami technicznymi.
3. Uczeń nie posiada znajomości przepisów w zakresie programowych dyscyplin sportowych, a znanych wiadomości nie umie wykorzystać w praktyce.
4. Wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie.
5. Sporadycznie jest nieprzygotowany do lekcji.
6. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń.



**Ocena dopuszczająca (2):**

1. Uczeń nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma duże braki.
1. Jest mało sprawny fizycznie.
2. Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.
3. Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną, wykazuje brak nawyków higienicznych.
4. Wykazuje się brakiem pilności i bardzo małymi postępami w usprawnianiu fizycznym.
5. Na zajęciach wychowania fizycznego przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń (często nie posiada stroju gimnastycznego).

**Ocena niedostateczna (1):**

1. Uczeń nie spełnia wymagań stawianych przez program.
1. Ma bardzo niską sprawność fizyczną, związaną z nagminnym nieprzygotowaniem do zajęć (brak stroju), a co za tym idzie dużymi brakami w rozwoju psychoruchowym.
2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i w dodatku z rażącymi błędami.
3. Nie posiada żadnej wiedzy z zakresu kultury fizycznej.
4. Ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu, nie wykazuje chęci poprawy własnych ocen.
5. Na zajęciach wychowania fizycznego wykazuje duże i rażące braki w zakresie wychowania społecznego, jego stosunek do przedmiotu jest niechętny.

Nauczyciele Wychowania Fizycznego  
Karol Pabisiak  
Beata Janas  
Donata Olszewska  
Michała Szymaś  
Grzegorz Michalik