

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Klasa IV

STOPIEŃ DOPUSZCZAJACY

POSTAWA UCZNIA

- Nie chce dokonać samooceny ogólnej swojej osoby.
- Nie zależy mu na przyswajaniu nowych wiadomości.

GIMNASTYKA

- Przyjmuje pozycje wyjściowe do ćwiczeń.
- Wykonuje ćwiczenia kształtujące mięśnie rąk, nóg i tułowia.

LEKKOATLETYKA

- Potrafi wykonać starty z różnych pozycji wyjściowych.
- Biega z przyspieszeniem na krótkim odcinku.
- Wykonuje wieloskoki obunóż.

KOSZYKÓWKA

- Potrafi kozłować piłkę.
- Wykonuje proste podania piłki.
- Rzuca do kosza w dowolny sposób.

PIŁKA SIATKOWA

- Przyjmuje postawę siatkarską.
- Rzuca piłkę w dowolny sposób.

PIŁKA RĘCZNA

- Wykonuje dowolne podania piłki.
- Dowolnie rzuca piłką na bramkę.

PIŁKA NOŻNA

- Potrafi podać piłkę w dowolny sposób.
- Prowadzi piłkę w dwójkach.

RYTM, MUZYKA, TANIEC

- Potrafi wykonać proste formy ruchowe w rytmie.

STOPIEŃ DOSTATECZNY

POSTAWA UCZNIA

- Nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie.
- Nie identyfikuje się ze swoimi mocnymi i słabymi stronami.
- Nie potrafi wymienić czynników wpływających pozytywnie i negatywnie na zdrowie człowieka.

GIMNASTYKA

- Wykonuje proste ćwiczenia równoważne (na ławeczce).
- Potrafi wykonać przewrót w przód z miejsca.
- Potrafi wykonać dowolny skok przez przeszkodę.

LEKKOATLETYKA

- Potrafi wykonać starty z różnych pozycji wyjściowych na sygnał.
- Biega w zmiennym rytmie.
- Pokonuje przeszkody terenowe w marszobiegu.
- Wykonuje wieloskoki jednonóż.
- Potrafi wykonać dowolny rzut piłką lekarską.

KOSZYKÓWKA

- Potrafi kozłować piłką ze zmianą ręki kozłującej.
- Wykonuje podania i chwyt w miejscu i w ruchu.
- Rzuca do kosza z miejsca oburącz.

PIŁKA SIATKOWA

- Wykonuje zagrywkę sposobem dolnym.
- „Rzuca” piłkę sposobem dolnym i górnym.

PIŁKA RĘCZNA

- Poprawnie wykonuje podania i chwyt piłki.
- Potrafi wykonać dowolny rzut z biegu.

PIŁKA NOŻNA

- Potrafi podać i przyjąć piłkę wewnętrzną częścią stopy.
- Prowadzi piłkę w dwójkach.
- Potrafi wykonać dowolny strzał na bramkę.

RYTM, MUZYKA, TANIEC

- Łączy proste formy ruchu w rytmie.

STOPIEŃ DOBRY

POSTAWA UCZNIA

- Nie budzi większych zastrzeżeń swoim zachowaniem.
- Zachowuje się właściwie w relacjach z innymi.
- Stara się współpracować w grupie i motywować innych do aktywności fizycznej.
- Wymienia pojedyncze korzyści wynikające z aktywności fizycznej.

GIMNASTYKA

- Wykonuje chód po przyrządach równoważnych (ławeczka).
- Potrafi wykonać przewrót w przód z przysiadu podpartego

LEKKOATLETYKA

- Potrafi wykonać start niski.
- Wykonuje wieloskoki naprzemianstronne.
- Potrafi wykonać rzut piłką lekarską w tył.
- Potrafi przekazywać pałeczkę sztafetową w parach.

- Rzuci piłeczką palantową- pomiar odległości.

KOSZYKÓWKA

- Potrafi kozłować piłkę slalomem.
- Wykonuje podania i chwyt piłki jednorącz i oburącz w miejscu.
- Wykonuje rzut do kosza z miejsca.

PIŁKA SIATKOWA

- Potrafi uchwycić piłkę w tzw. koszyczek.

PIŁKA RE CZNA

- Wykonuje prowadzenie piłki w trójkach
- Potrafi wykonać rzut i kozłowanie.

PIŁKA NOŻNA

- Potrafi prowadzić piłkę nogą prawą i lewą z omijaniem przeszkód.
- Potrafi wykonać strzał na bramkę wewnętrznym podbiciem.

RYTM, MUZYKA, TANIEC

- Porusza się w zmiennym rytmie ze zmianami kierunku ruchu.

STOPIEŃ BARDZO DOBRY

POSTAWA UCZNIA

- Stara się przestrzegać zasad regulaminu.
- Współpracuje w grupie.
- Szanuje poglądy i wysiłki innych,
- Potrafi dokonać własnej samooceny,
- Potrafi wymienić korzyści wynikające z aktywności fizycznej,
- Wymienia przyczyny i skutki otyłości,

GIMNASTYKA

- Potrafi wykonać przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego

LEKKOATLETYKA

- Potrafi przekazywać pałeczkę sztafetową w parach w biegu.
- Potrafi wykonać skok w dal sposobem naturalnym.

KOSZYKÓWKA

- Rzuca do kosza z biegu po kozłowaniu.

PIŁKA SIATKOWA

- Opanował grę w piłkę siatkową- „Rzucanka siatkarska”.

PIŁKA RE CZNA

- Potrafi wykonać rzut z zachowaniem rytmu trzech kroków.

PIŁKA NOŻNA

- Potrafi wykonać strzał na bramkę prostym podbiciem z pierwszej piłki
- Potrafi żonglować piłką, różnymi częściami ciała.

RYTM, MUZYKA, TANIEC

- Wykonuje własny układ do muzyki

STOPIEŃ CELUJACY

- Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły.
- Godnie reprezentuje szkołę na zawodach międzyszkolnych.
- Zajmuje punktowane miejsca w zawodach sportowych.

POSTAWA UCZNIĄ:

- Jego postawa jest godna naśladowania.
- Zawsze przestrzega regulaminów i zasad „Fair play”.
- Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.
- Doskonale współpracuje w grupie.
- Szanuje poglądy i wysiłek innych uczniów.
- Potrafi doskonale dokonać samooceny.
- Motywuje innych kolegów do aktywności fizycznej.
- Potrafi się zachować bez zarzutów w różnych sytuacjach.

Klasa V

STOPIEŃ DOPUSZCZAJACY

POSTAWA UCZNIĄ

- Nie chce dokonać samooceny ogólnej swojej osoby.
- Nie zależy mu na przyswajaniu nowych wiadomości.

GIMNASTYKA

- Wykonuje ćwiczenia kształtujące mięśnie rąk, nóg i tułowia.

LEKKOATLETYKA

- Potrafi wykonać starty z różnych pozycji wyjściowych na sygnał.
- Biega z przyspieszeniem na krótkim odcinku.
- Rzuci piłeczką palantową – pomiar odległości
- Przebiegnie dystans 60, 300, 600 dz., 1000chł.

KOSZYKÓWKA

- Potrafi kozłować piłką w marszu i w biegu.
- Wykonuje podania piłki w parach.
- Potrafi poruszać się po boisku.

PIŁKA SIATKOWA

- Przyjmuje postawę siatkarską na sygnał.
- „Rzuca” piłkę sposobem górnym w parach.

PIŁKA RĘCZNA

- Wykonuje podania i chwyt w ruchu.
- Dowolnie rzuca piłką do bramki.

PIŁKA NOŻNA

- Potrafi podać i przyjąć piłkę w dowolny sposób.
- Prowadzi piłkę w dwójkach.

RYTM, MUZYKA, TANIEC

- Potrafi wykonać proste formy ruchowe w rytmie

STOPIEŃ DOSTATECZNY

POSTAWA UCZNI

- Nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie.
- Nie identyfikuje się ze swoimi mocnymi i słabymi stronami.
- Nie potrafi wymienić czynników wpływających pozytywnie i negatywnie na zdrowie człowieka.

GIMNASTYKA

- Wykonuje proste ćwiczenia równoważne (na ławeczce).
- Potrafi wykonać przewrót w przód z przysiadu.

LEKKOATLETYKA

- Potrafi wykonać start niski.
- Biega w zmiennym rytmie na średnim dystansie.
- Pokonuje przeszkody terenowe w marszobiegu.
- Wykonuje wieloskoki jedno- i obunóż.
- Potrafi wykonać rzut piłką lekarską 3kg- pomiar odległości.
- Przebiegnie na dystansie 60, 300, 600 dz., 1000 chł.
- Rzuci piłeczką palantową – pomiar odległości.

KOSZYKÓWKA

- Potrafi kozłować piłkę ze zmianą ręki kozłującej.
- Wykonuje podania i chwyt w ruchu.
- Rzuca do kosza po kozłowaniu.

PIŁKA SIATKOWA

- Wykonuje zagrywkę sposobem dolnym
- Odbija piłkę sposobem dolnym i górnym w parach.

PIŁKA RĘCZNA

- Poprawnie wykonuje podania i chwyt w ruchu.
- Potrafi wykonać rzut z biegu na bramkę.

PIŁKA NOŻNA

- Potrafi podać i przyjąć piłkę dowolnym sposobem.
- Prowadzi piłkę w dwójkach ze zmianą kierunku i miejsca.
- Potrafi wykonać dowolny strzał na bramkę.

RYTM, MUZYKA, TANIEC

- Łączy proste formy ruchu w rytmie.

STOPIEŃ DOBRY

POSTAWA UCZNIA

- Nie budzi większych zastrzeżeń swoim zachowaniem.
- Zachowuje się właściwie w relacjach z innymi.
- Stara się współpracować w grupie i motywować innych do aktywności fizycznej.
- Wymienia pojedyncze korzyści wynikające z aktywności fizycznej.

GIMNASTYKA

- Potrafi wykonać przewrót w przód z półprzysiadu.
- Wykonuje stanie na rękach z asekuracją przy drabinkach.
- Potrafi wykonać skok kuczny przez kozła wzdłuż.

LEKKOATLETYKA

- Potrafi wykonać start niski i przyśpieszenie startowe na sygnał startera..
- Wykonuje wieloskoki naprzemianstronne.
- Potrafi wykonać rzut piłeczką palantową.
- Potrafi przekazywać pałeczkę sztafetową w parach w marszu i truchcie.
- Rzuca piłką lekarską 3 kg. – na odległość
- Przebiegnie dystans 60, 300. 600 dz., 1000 chł.

KOSZYKÓWKA

- Potrafi kozłować piłkę slalomem ze zmianą ręki kozłującej.
- Wykonuje podania i chwyt piłki jednoręcz i oburęcz w miejscu i w ruchu.
- Rzuca do kosza z biegu po kozłowaniu .

PIŁKA SIATKOWA

- Zagrywka dolna kierowanie piłki w odpowiednią strefę boiska przeciwnika
- Potrafi łączyć odbicia sposobem górnym i dolnym w parach.

PIŁKA RĘCZNA

- Wykonuje prowadzenie piłki w trójkach ze zmianą miejsca.
- Potrafi wykonać rzut po podaniu od partnera.

PIŁKA NOŻNA

- Potrafi prowadzić piłkę nogą prawą i lewą z omijaniem przeszkód.
- Potrafi wykonać strzał na bramkę wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem.

RYTM, MUZYKA, TANIEC

- Porusza się w zmiennym rytmie ze zmianami kierunku ruchu.
- Zna podstawowe kroki dowolnego tańca.

STOPIEŃ BARDZO DOBRY

POSTAWA UCZNIA

- Stara się przestrzegać zasad regulaminu.
- Współpracuje w grupie.
- Szanuje poglądy i wysiłki innych.

- Potrafi dokonać własnej samooceny.
- Potrafi wymienić korzyści wynikające z aktywności fizycznej.
- Wyjaśnia ideę olimpijską.
- Wymienia przyczyny i skutki otyłości.

GIMNASTYKA

- Wykonuje stanie na rękach z zamachem jednonóż (z asekuracją).
- Potrafi wykonać przewroty: w przód z postawy stojącej i w tył z przysiadu podpartego.
- Pokonuje sprawnie tor przeszkód.
- Potrafi wykonać skok przez kozła wszerz.

LEKKOATLETYKA

- Potrafi wykonać skok w dal sposobem naturalnym z pełnego rozbiegu.
- Przebiegnie dystans 60,300, 600 dz,1000chł. – pomiar czasu.
- Potrafi wykonać rzut piłeczką palantową - pomiar na odległość.
- Rzuci piłką lekarską 3kg.w tył – pomiar odległości.

KOSZYKÓWKA

- Wykonuje rzut do kosza z dwutaktu.
- Potrafi kryć „każdy swego”.
- Potrafi wykonać obrót z piłką – pivot.

PIŁKA SIATKOWA

- Wykonuje zagrywkę sposobem górnym.

PIŁKA RĘCZNA

- Potrafi wykonać rzut do bramki po chwycie z zachowaniem trzech kroków.
- Potrafi wykonać zwód pojedynczy przodem.

PIŁKA NOŻNA

- Potrafi wykonać strzał na bramkę w określone miejsce.
- Wykonuje zwód pojedynczy z piłką.

RYTM, MUZYKA, TANIEC

- Wykonuje własny układ do muzyki.

STOPIEŃ CELUJACY

- Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły.
- Zajmuje punktowane miejsca w zawodach sportowych.

POSTAWA UCZNIĄ:

- Jego postawa jest godna naśladowania.
- Zawsze przestrzega regulaminów i zasad „Fair play”.
- Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.
- Doskonale współpracuje w grupie.
- Szanuje poglądy i wysiłek innych uczniów.
- Potrafi doskonale dokonać samooceny.
- Motywuje innych kolegów do aktywności fizycznej.
- Potrafi się zachować bez zarzutów w różnych sytuacjach.

Klasa VI

STOPIEŃ DOPUSZCZAJACY

POSTAWA UCZNI

- Nie chce dokonać samooceny ogólnej swojej osoby.
- Nie chce udzielać odpowiedzi na pytania dotyczące sprawności fizycznej w okresie dojrzewania.
- Nie zależy mu na przyswajaniu nowych wiadomości.

GIMNASTYKA

- Przewrót w przód z przysiadu podpartego.
- Wykonuje ćwiczenia kształtujące - ogólnorozwojowe.

LEKKOATLETYKA

- Potrafi wykonać bieg krótki ze startu niskiego.
- Biega z przyspieszeniem na krótkim odcinku.
- Rzuci piłeczką palantową – pomiar odległości.
- Rzuci piłką lekarską 3kg- pomiar odległości.
- Przebiegnie dystans - 60, 300, 600 dz., 1000 chł.

KOSZYKÓWKA

- Potrafi kozłować piłkę w marszu i w biegu.
- Wykonuje podania piłki w parach.
- Rzuca do kosza dowolnym sposobem.

PIŁKA SIATKOWA

- Potrafi wykonać zagrywkę sposobem dolnym.
- Odbija piłkę sposobem dolnym lub górnym.

PIŁKA RĘCZNA

- Wykonuje podania i chwyt w ruchu.
- Dowolnie rzuca na bramkę po podaniu partnera.

PIŁKA NOŻNA

- Potrafi podać i przyjąć piłkę w dowolny sposób.
- Prowadzi piłkę w dwójkach ze zmianą pozycji.

RYTM, MUZYKA, TANIEC

- Potrafi wykonać proste formy ruchowe w rytmie.

STOPIEŃ DOSTATECZNY

POSTAWA UCZNI

- Nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie.
- Nie identyfikuje się ze swoimi mocnymi i słabymi stronami.
- Nie potrafi wymienić zmian zachodzących jego organizmie w okresie dojrzewania.
- Nie potrafi wymienić czynników wpływających pozytywnie i negatywnie na zdrowie człowieka.

- Ma problemy z wypowiedzeniem się na temat konsekwencji zdrowotnych, wynikających ze stosowania używek i substancji psychoaktywnych.

GIMNASTYKA

- Potrafi wykonać przewrót w przód z półprzysiadu podpartego
- Potrafi wykonać skok rozkroczny przez kozła.

LEKKOATLETYKA

- Przebiegnie dystans 60, 300, 600 dz., 1000 chł.
- Rzuci piłeczką palantową – pomiar odległości.
- Biega w zmiennym rytmie na średnich dystansach.
- Pokonuje przeszkody terenowe w marszobiegu.
- Wykonuje różne formy wieloskoków.
- Potrafi wykonać rzut piłką lekarską w tył 3kg- pomiar odległości.

KOSZYKÓWKA

- Potrafi kozłować piłkę slalomem ze zmianą ręki kozłującej.
- Wykonuje podania i chwyt w dwójkach ze zmianą miejsca.
- Rzuca do kosza z miejsca jednorącz.

PIŁKA SIATKOWA

- Wykonuje zagrywkę sposobem dolnym w określone miejsce na boisku.
- Odbija piłkę sposobem dolnym i górnym parami w ruchu.

PIŁKA RĘCZNA

- Poprawnie wykonuje podania i chwyt piłki w dwójkach i trójkach w ruchu.
- Potrafi wykonać rzut z biegu.

PIŁKA NOŻNA

- Potrafi podać i przyjąć piłkę wewnętrzną częścią stopy.
- Prowadzi piłkę w dwójkach ze zmianą kierunku i zakończone strzałem na bramkę.

RYTM, MUZYKA, TANIEC

- Łączy proste formy ruchu w rytmie.

STOPIEŃ DOBRY

POSTAWA UCZNIA

- Nie budzi większych zastrzeżeń swoim zachowaniem.
- Zachowuje się właściwie w relacjach z innymi.
- Stara się współpracować w grupie i motywować innych do aktywności fizycznej.
- Dokonuje ogólnej samooceny swoich możliwości psychoruchowych,
- Wymienia pojedyncze korzyści wynikające z aktywności fizycznej.
- Ocenia ogólne konsekwencje wynikające z nadużywania substancji psychoaktywnych i używek.

GIMNASTYKA

- Potrafi wykonać przewroty w przód ze stania i marszu oraz potrafi wykonać przewrót w tył
- Wykonuje stanie na rękach z asekuracją.
- Potrafi wykonać skok kuczny przez kozła w szereg.

LEKKOATLETYKA

- Potrafi wykonać skok w dal sposobem naturalnym z wymierzonego rozbiegu.
- Potrafi wykonać start niski z pałeczką sztafetową.
- Przebiegnie dystans – 60, 300, 600 dz, 1000 chł.
- Rzuci piłeczką palantową- pomiar odległości.
- Rzuci piłką lekarską 3kg.- pomiar odległości.

KOSZYKÓWKA

- Wykonuje podania i chwytów piłki jednoręcz i oburęcz w ruchu.
- Rzuca do kosza z biegu po kozłowaniu.

PIŁKA SIATKOWA

- Wykonuje zagrywkę sposobem górnym.
- Potrafi łączyć odbicia sposobem górnym i dolnym w parach.
- Potrafi kierować piłkę sposobem górnym w określone miejsce na boisku przeciwnika.

PIŁKA RĘCZNA

- Wykonuje prowadzenie piłki w trójkach ze zmianą miejsc zakończone rzutem na bramkę.
- Potrafi wykonać rzuty piłką do bramki z różnych pozycji.

PIŁKA NOŻNA

- Potrafi prowadzić piłkę nogą prawą i lewą z omijaniem przeszkód zakończone strzałem na bramkę.
- Potrafi wykonać strzał na bramkę wewnętrznym i prostym podbiciem po podaniu partnera.

RYTM, MUZYKA, TANIEC

- Porusza się w rytmie z użyciem przyboru.
- Zna podstawowe kroki dowolnego tańca.

STOPIEŃ BARDZO DOBRY

POSTAWA UCZNIA

- Stara się przestrzegać zasad regulaminu
- Współpracuje w grupie.
- Szanuje poglądy i wysiłki innych.
- Potrafi dokonać własnej samooceny.
- Potrafi wymienić korzyści wynikające z aktywności fizycznej.
- Wyjaśnia ideę olimpijską i paraolimpijską.
- Wymienia przyczyny i skutki otyłości.
- Wymienia konsekwencje zdrowotne wynikające ze stosowania używek i substancji odurzających.

GIMNASTYKA

- Wykonuje przewrót w przód z biegu
- Wykonuje skok kuczny przez kozła wzdłuż i wszerz.
- Potrafi wykonać stanie na rękach bez asekuracji przy drabinkach.

LEKKOATLETYKA

- Wykonuje start niski z pałeczką sztafetową ze zmianą pałeczki w biegu.
- Potrafi wykonać skok wzwyż sposobem naturalnym.
- Rzuci piłką lekarską 3kg.- pomiar odległości.
- Rzuci piłeczką palantową – pomiar odległości.
- Przebiegnie dystans- 60,300,600 dz, 1000 chł.

KOSZYKÓWKA

- Potrafi wykonać atak szybki.
- Potrafi zorganizować obronę „każdy swego”.

PIŁKA SIATKOWA

- Potrafi wystawić i przebić piłkę w dwójkach.

PIŁKA RĘCZNA

- Potrafi przeprowadzić atak szybki.
- Potrafi wykonać obronę strefową.
- Potrafi wykonać rzut z wyskoku na bramkę po podaniu.

PIŁKA NOŻNA

- Potrafi prowadzić piłkę z ominięciem przeciwnika zwodem.

RYTM, MUZYKA, TANIEC

- Wykonuje własny układ do muzyki.

STOPIEŃ CELUJACY

- Aktywnie uczestniczący w życiu sportowym na terenie szkoły.
- Zajmujący punktowane miejsca w zawodach sportowych.

POSTAWA UCZNIA:

- Jego postawa jest godna naśladowania.
- Zawsze przestrzega regulaminów i zasad „Fair play”.
- Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.
- Doskonale współpracuje w grupie.
- Szanuje poglądy i wysiłek innych uczniów.
- Potrafi doskonale dokonać samooceny.
- Motywuje innych kolegów do aktywności fizycznej.
- Potrafi się zachować bez zarzutów w różnych sytuacjach.

Klasa VII

STOPIEŃ CELUJACY

- wykazuje dużą aktywność i zaangażowani na lekcji,
- jest zawsze przygotowany do zajęć (odpowiedni strój na WF),
- jest bardzo zaangażowany w powierzone mu zadania i wykonuje je z dokładnością,
- chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych na terenie miasta, powiatu, województwa i ogólnopolskich.

GRY ZESPOŁOWE (P.SIATKOWA, P.KOSZYKOWA, P.RECZNA, P.NOŻNA)

- w grach zespołowych bezbłędnie wykonuje elementy techniczne i taktyczne,
- sumiennie pełni rolę zawodnika i sędziego w grach szkolnych i uproszczonych.

GIMNASTYKA:

- bezbłędnie wykonuje i demonstrowa ćwiczenia zwinnościowo- akrobatyczne,
- potrafi samodzielnie ułożyć dowolny układ gimnastyczny lub taneczny.

LEKKOATLETYKA:

- potrafi pokonać trasę biegu terenowego,
- prawidłowo technicznie wykonuje pchnięcie kulą,
- prawidłowo technicznie wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej,
- prawidłowo wykonuje skok w dal, wzwyż lub przez przeszkodę,
- samodzielnie potrafi dostosować do tematu lekcji i przeprowadzić rozgrzewkę.

POSTAWA UCZNIA:

- jego postawa jest godna naśladowania,
- zawsze przestrzega regulaminów i zasad „Fair play”,
- troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych,
- doskonale współpracuje w grupie,
- szanuje poglądy i wysiłek innych uczniów,
- potrafi doskonale dokonać samooceny,
- motywuje innych kolegów do aktywności fizycznej,
- potrafi się zachować bez zarzutów w różnych sytuacjach.

STOPIEŃ BARDZO DOBRY

- na zajęciach jest aktywny i zaangażowany,
- sumiennie z dokładnością wykonuje powierzone mu zadania,
- jest systematyczny w uczęszczaniu na zajęcia.

GRY ZESPOŁOWE (P.SIATKOWA, P.KOSZYKOWA, P.RECZNA, P.NOŻNA)

- z niewielkimi błędami stosuje elementy technik i taktyki w grach zespołowych,
- sprawdza się jako zawodnik i sędzia w grach szkolnych i uproszczonych,
- w czasie gry stosuje zasadę „Fair play”.

GIMNASTYKA

- popełnia niewielkie błędy w czasie wykonywania wybranych ćwiczeń gimnastycznych,
- potrafi zaplanować i wykonać układ gimnastyczny, taneczny.

LEKKOATLETYKA

- potrafi wykonać przekazanie pałeczki sztafetowej w czasie biegu,
- poprawnie wykonuje skok w dal, wzwyż,
- potrafi samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę dobierając ćwiczenia do tematu lekcji.

POSTAWA UCZNI

- stara się przestrzegać zasad regulaminu,
- współpracuje w grupie,
- szanuje poglądy i wysiłki innych,
- potrafi dokonać własnej samooceny,
- potrafi wymienić korzyści wynikające z aktywności fizycznej,
- wyjaśnia ideę olimpijską i paraolimpijską,
- wymienia przyczyny i skutki otyłości,
- wymienia konsekwencje zdrowotne wynikające ze stosowania używek i substancji odurzających.

STOPIEŃ DOBRY

- nie zawsze bywa aktywny i zaangażowany w lekcje,
- dopuszcza się dwukrotny brak stroju w semestrze,
- często bywa nieobecny na zajęciach (zwolnienia tylko z zajęć WF),
- potrzebuje motywacji do wykonywania zadań.

GRY ZESPOŁOWE (P.SIATKOWA, P.KOSZYKOWA, P. RĘCZNA, P. NOŻNA)

- stara się dobrze pełnić funkcję zawodnika i sędziego w grach zespołowych,
- stara się dobrze wykonywać elementy techniczne w grach zespołowych.

LEKKOATLETYKA

- stara się wykonać prawidłowo skok w dal i wzwyż,
- przekazuje pałeczkę sztafetową w czasie biegu,
- przeprowadza prostą rozgrzewkę do zajęć.

POSTAWA UCZNI

- nie budzi większych zastrzeżeń swoim zachowaniem,
- zachowuje się właściwie w relacjach z innymi,
- stara się współpracować w grupie i motywować innych do aktywności fizycznej,
- dokonuje ogólnej samooceny swoich możliwości psychoruchowych,
- nie wymieni zmian zachodzących w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania,
- wymienia pojedyncze korzyści wynikające z aktywności fizycznej,
- ocenia ogólne konsekwencje wynikające z nadużywania substancji psychoaktywnych i używek.

STOPIEŃ DOSTATECZNY

- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach,
- często jest nieprzygotowany do zajęć,

- bywa często nieobecny,
- powierzane mu zadania wykonuje niedbale.

GRY ZESPOŁOWE (P.SIATKOWA, P.KOSZYKOWA, P.RECZNA, P.NOŻNA)

- nie zależy mu na poprawnym wykonywaniu elementów techniki i taktyki w czasie gry,
- nie przykłada się do pełnienia funkcji sędziego w czasie gry szkolnej i uproszczonej.

GIMNASTYKA

- nie podchodzi do wykonywania ćwiczeń gimnastycznych,
- nie wykonuje dowolnego układu gimnastycznego lub tanecznego,
- nie potrafi przeprowadzić prostej rozgrzewki.

LEKKOATLETYKA

- nie wykonuje przekazania pałeczki sztafetowej,
- nie wykonuje pchnięcia kulą,
- nie wykonuje skoku w dal i wzwyż,
- nie wykonuje prostej rozgrzewki.

POSTAWA UCZNI

- nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie,
- nie identyfikuje się ze swoimi mocnymi i słabymi stronami,
- nie dokonuje ogólnej samooceny swoich możliwości psychoruchowych,
- nie potrafi wymienić zmian zachodzących jego organizmie w okresie dojrzewania,
- nie potrafi wymienić czynników wpływających pozytywnie i negatywnie na zdrowie człowieka,
- ma problemy z wypowiedzeniem się na temat konsekwencji zdrowotnych, wynikających ze stosowania używek i substancji psychoaktywnych.

STOPIEŃ DOPUSZCZAJACY

- nie wykazuje żadnych aktywności na zajęciach,
- notorycznie jest nieprzygotowany do zajęć (brak stroju),
- bardzo często opuszcza zajęcia,
- ma lekceważący stosunek do tego co robi.

GRY ZESPOŁOWE (P.SIATKOWA, P.KOSZYKOWA, P.RECZNA, P.NOŻNA)

- nie podejmuje żadnych prób w opanowaniu nowych umiejętności ruchowych,
- podczas gry umyślnie popełnia błędy techniczne,
- niewłaściwie zachowuje się jako zawodnik ,kibic, sędzia,
- nie podejmuje żadnej współpracy w grupie.

GIMNASTYKA

- nie podchodzi do ćwiczeń gimnastycznych,
- nie wykonuje dowolnego układu gimnastycznego, tanecznego.

LEKKOATLETYKA

- nie wykonuje przekazania pałeczki sztafetowej,
- nie wykonuje pchnięcia kulą,
- nie wykonuje skoku w dal i wzwyż,

- nie wykonuje prostej rozgrzewki.

POSTAWA UCZNIA

- nie chce dokonać samooceny ogólnej swojej osoby,
- nie chce udzielać odpowiedzi na pytania dotyczące sprawności fizycznej w okresie dojrzewania,
- nie zależy mu na przyswajaniu nowych wiadomości.

KLASA VIII

STOPIEŃ CELUJACY

- wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcji,
- jest zawsze przygotowany do zajęć,
- sumiennie i starannie wykonuje powierzone zadania,
- systematycznie uczęszcza na zajęcia,
- chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych.

GRY ZESPOŁOWE (P.SIATKOWA, P.KOSZYKOWA, P. RĘCZNA, P.NOŻNA)

- bezbłędnie wykonuje i stosuje w grze elementy techniczne i taktyczne zespołowych gier sportowych,
- doskonale pełni rolę zawodnika i sędziego gier szkolnych i uproszczonych.

GIMNASTYKA

- bezbłędnie wykonuje wybrane ćwiczenia zwinnościowo - akrobatyczne(...),
- potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny lub taneczny.

LEKKOATLETYKA

- pokonuje trasę biegu terenowego,
- prawidłowo technicznie wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym,
- prawidłowo wykonuje skok w dal lub przez przeszkodę,
- potrafi wykorzystać nowoczesne technologie do zdiagnozowania własnej, dziennej aktywności fizycznej,
- planuje i przeprowadza rozgrzewkę.

POSTAWA UCZNIA

- jego postawa jest godna naśladowania,
- zawsze przestrzega zasad i regulaminów,
- troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych,
- doskonale współpracuje w grupie, szanuje poglądy i wysiłek innych ,
- dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych,
- motywuje innych do aktywności fizycznej,
- zna swoje mocne i słabe strony,
- wyjaśnia jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania,
- wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej na świeżym powietrzu,
- wyjaśnia ideę olimpijską i paraolimpijską,
- wymienia czynniki pozytywnie i negatywnie wpływające na zdrowie i samopoczucie,
- omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych,

- wymienia przyczyny i skutki otyłości.

STOPIEŃ BARDZO DOBRY

- na zajęciach jest aktywny i zaangażowany,
- starannie i sumiennie wykonuje powierzone zadania,
- systematycznie uczęszcza na zajęcia.

GRY ZESPOŁOWE (P.KOSZYKOWA, P.SIATKOWA, P.RECZNA, P.NOŻNA)

- z niewielkimi błędami wykonuje i stosuje w grze elementy techniczne i taktyczne zespołowych gier sportowych,
- dobrze odgrywa rolę zawodnika i sędziego w grach szkolnych i uproszczonych.

GIMNASTYKA

- z niewielkimi błędami wykonuje wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne(...)
- potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny lub taneczny.

LEKKOATLETYKA

- pokonuje trasę biegu terenowego,
- potrafi przekazać pałeczkę w biegu sztafetowym,
- w miarę prawidłowo pokonuje skok w dal lub przez przeszkodę,
- planuje i przeprowadza rozgrzewkę.

POSTAWA UCZNIĄ

- w miarę możliwości potrafi zdiagnozować własną dzienną aktywność fizyczną dzięki nowoczesnej technologii
- stara się przestrzegać ustalonych zasad i regulaminów,
- współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych,
- zna swoje mocne i słabe strony,
- dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych,
- stara się motywować innych do aktywności fizycznej,
- wyjaśnia niektóre zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania,
- wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie,
- wyjaśnia ideę olimpijską i paraolimpijską,
- wymienia czynniki pozytywnie i negatywnie wpływające na zdrowie i samopoczucie,
- omawia ogólnie konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych,
- wymienia podstawowe przyczyny i skutki otyłości.

STOPIEŃ DOBRY

- nie zawsze jest aktywny i zaangażowany,
- dopuszcza się dwukrotny brak stroju w semestrze,
- dość często jest nieobecny na zajęciach (zwolnienie tylko z lekcji wych. fiz.),
- potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań,

GRY ZESPOŁOWE (P.SIATKOWA ,P.KOSZYKOWA, P.RECZNA, P.NOŻNA)

- stara się dobrze wykonywać funkcję zawodnika i sędziego w grach szkolnych i uproszczonych oraz elementy techniczne i taktyczne w zespołowych grach sportowych.

GIMNASTYKA

- podchodzi do wykonywania ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych,
- stara się zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny lub taneczny,

LEKKOATLETYKA

- przekazuje pałeczkę w biegu sztafetowym,
- stara się prawidłowo wykonać skok w dal lub przez przeszkodę,
- przeprowadza prostą rozgrzewkę,
- w miarę możliwości potrafi zdiagnozować własną dzienną aktywność fizyczną dzięki nowoczesnej technologii.

POSTAWA UCZNI

- swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń,
- stara się właściwie zachowywać w relacjach z innymi,
- stara się współpracować w grupie, i motywować innych do aktywności fizycznej,
- dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych,
- nie potrafi wymienić zmian jakie zachodzą w budowie ciała ani sprawności fizycznej w okresie dojrzewania,
- wymienia pojedyncze korzyści wynikające z aktywności w terenie,
- wymienia czynniki pozytywnie i negatywnie wpływające na zdrowie i samopoczucie,
- omawia ogólnie konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych,
- wymienia podstawowe przyczyny i skutki.

STOPIEŃ DOSTATECZNY

- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach,
- bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć,
- często jest nieobecny,
- powierzone zadania wykonuje niestarannie i niedbale.

GRY ZESPOŁOWE (P.SIATKOWA, P.KOSZYKOWA, P.RECZNA, P. NOŻNA)

- nie zależy mu na właściwym wykonaniu elementów technicznych i taktycznych w zespołowych grach sportowych i pełnieniu funkcji zawodnika i sędziego w grach szkolnych i uproszczonych.

GIMNASTYKA

- nie podchodzi do wykonywania ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych,
- nie wykonuje dowolnego układu gimnastycznego ani tanecznego.

LEKKOATLETYKA

- nie zależy mu na prawidłowym przekazaniu pałeczki w biegu sztafetowym,
- nie potrafi wykonać prostej rozgrzewki,
- nie wykorzystuje nowoczesnej technologii w diagnozowaniu własnej, dziennej aktywności fizycznej.

POSTAWA UCZNI

- nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie,
- nie identyfikuje swoich mocnych i słabych stron,
- nie dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych,
- nie potrafi wymienić jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania,
- ma trudności z podaniem korzyści wynikających z aktywności w terenie,
- nie potrafi wymienić czynników wpływających pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie,
- ma problemy z wymienieniem konsekwencji zdrowotnych stosowania używek i substancji psychoaktywnych oraz przyczyn otyłości.

STOPIEŃ DOPUSZCZAJACY

- na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności,
- regularnie jest nieprzygotowany,
- bardzo często opuszcza zajęcia,
- okazuje lekceważenie do tego co robi.

GIMNASTYKA

- nie podchodzi do wykonywania ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych,
- nie wykonuje dowolnego układu gimnastycznego ani tanecznego.

LEKKOATLETYKA

- nie zależy mu na prawidłowym przekazaniu pałeczki w biegu sztafetowym,
- nie potrafi wykonać prostej rozgrzewki,
- nie wykorzystuje nowoczesnej technologii w diagnozowaniu własnej, dziennej aktywności fizycznej.

GRY ZESPOŁOWE (P.SIATKOWA, P.KOSZYKOWA, P.REĆCZNA, P.NOŻNA)

- nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych,
- w czasie gry umyślnie stosuje błędy techniczne,
- zachowuje się niewłaściwie jako zawodnik, kibic i sędzia,
- nie współpracuje w grupie.

POSTAWA UCZNIA

- nie chce dokonać ogólnej samooceny,
- nie chce udzielić odpowiedzi na pytanie dotyczące sprawności fizycznej w okresie dojrzewania,
- nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości.

Stopień niedostateczny otrzymuje uczeń, który nie przystąpił do sprawdzianów, mimo obecności na zajęciach.

Uczeń ma prawo do poprawy stopnia, jeżeli jest on niższy niż dostateczny.