**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**  
**przygotowane przez nauczycieli**   
**SZKOŁY PODSTAWOWEJ nr 1 im. TADEUSZA KOŚCIUSZKI W KUTNIE** 

**Klasa IV**

***STOPIEŃ DOPUSZCZAJĄCY***

POSTAWA UCZNIA

* Nie chce dokonać samooceny ogólnej swojej osoby.
* Nie zależy mu na przyswajaniu nowych wiadomości.
* Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć.
* Bardzo często opuszcza zajęcia
* Nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania.
* Nie wymienia zasad bezpieczeństwa.
* *Nie podejmuje praktycznie żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych i nie zależy mu na tym.*
* *W czasie gry umyślnie stosuje błędy techniczne.*

GIMNASTYKA

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

LEKKOATLETYKA

* Biega z przyspieszeniem na krótkim odcinku.
* Wykonuje wieloskoki obunóż.

MINIKOSZYKÓWKA

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

MINISIATKÓWKA

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

MINIPIŁKA RĘCZNA

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

MINIPIŁKA NOŻNA

* Potrafi podać piłkę w dowolny sposób.

***STOPIEŃ DOSTATECZNY***

POSTAWA UCZNIA

* Nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie.
* Nie zna swoich mocnych i słabych stron..
* Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach.
* Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć.
* *Nie wykonuje i nie stosuje w grze: kozłowania piłki w miejscu i w ruchu ,prowadzenia piłki nogą, podania piłki jednorącz i oburącz, rzutu piłki do kosz z miejsca ,rzutu i strzału piłki do bramki z miejsca, odbicia piłki oburącz sposobem górnym.*

GIMNASTYKA

* Wykonuje proste ćwiczenia równoważne (na ławeczce).
* Potrafi wykonać dowolny skok przez przeszkodę.
* Nie potrafi wykonać przewrotu w przód z dowolnej pozycji wyjściowej.
* Nie potrafi wykonać dowolnego układu gimnastycznego ani tanecznego.

LEKKOATLETYKA

* Potrafi wykonać starty z różnych pozycji wyjściowych na sygnał.
* Biega w zmiennym rytmie.
* Pokonuje przeszkody terenowe w marszobiegu.
* Wykonuje wieloskoki jednonóż.
* Bez zaangażowania wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu i rzut różnymi przyborami.

MINIKOSZYKÓWKA

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

MINISIATKÓWKA

* „Rzuca” piłkę sposobem dolnym i górnym.

MINIPIŁKA RĘCZNA

* Poprawnie wykonuje podania i chwyty piłki.

MINIPIŁKA NOŻNA

* Potrafi wykonać dowolny strzał na bramkę.

***STOPIEŃ DOBRY***

POSTAWA UCZNIA

* Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach.
* Z reguły jest przygotowany do zajęć.
* Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych,
* Nie budzi większych zastrzeżeń swoim zachowaniem.
* Zachowuje się właściwie w relacjach z innymi.
* Stara się współpracować w grupie i motywować innych do aktywności fizycznej.

EDUKACJA ZDROWOTNA

* Potrafi krótko opisać co to jest piramida żywieniowa .
* Wymienia podstawowe cechy prawidłowej postawy ciała.
* Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz bezpiecznego wypoczynku nad morzem i w górach.
* Wymienia pojedyncze korzyści wynikające z aktywności fizycznej.

GIMNASTYKA

* Wykonuje chód po przyrządach równoważnych (ławeczka).
* Potrafi wykonać przewrót w przód z przysiadu podpartego
* Stara się wykonać przewrót w przód z dowolnej pozycji wyjściowej.

LEKKOATLETYKA

* Wykonuje wieloskoki naprzemianstronne.
* Potrafi wykonać rzut piłką lekarską 1 kg przodem i tyłem do kierunku rzutu.
* Wykonuje z miejsca i krótkiego rozbiegu rzut piłeczką palantową.
* Wykonuje skok w dal z miejsca lub z krótkiego rozbiegu.

MINIPIŁKA KOSZYKOWA

* Wykonuje podania i chwyty piłki jednorącz i oburącz w miejscu.
* Wykonuje rzut do kosza z miejsca.

MINIPIŁKA SIATKOWA

* Potrafi uchwycić piłkę w tzw. koszyczek.

MINIPIŁKA RĘCZNA

* Potrafi wykonać rzut i kozłowanie.

MINIPIŁKA NOŻNA

* Potrafi prowadzić piłkę nogą prawą i lewą .
* Potrafi wykonać strzał na bramkę wewnętrznym podbiciem. ( wewnętrzną częścią stopy)
* *Na miarę swoich możliwości wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki nogą, podania oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosz z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym.*

RYTM, MUZYKA, TANIEC

* W miarę swoich możliwości wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny.

***STOPIEŃ BARDZO DOBRY***

POSTAWA UCZNIA

* Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany.
* Prawie zawsze jest przygotowany do zajęć.
* Stara się przestrzegać zasad regulaminu.
* Współpracuje w grupie.
* Szanuje poglądy i wysiłki innych,
* Potrafi dokonać własnej samooceny,

EDUKACJA ZDROWOTNA

* Potrafi opisać jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia.
* Potrafi opisać piramidę żywieniową.
* Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka.
* Wyjaśnia ogólnie co symbolizuje flaga i znicz olimpijski.
* Potrafi wymienić korzyści wynikające z aktywności fizycznej,

GIMNASTYKA

* Potrafi wykonać przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
* Wykonuje dowolny układ gimnastyczny.

LEKKOATLETYKA

* Potrafi wykonać skok w dal sposobem naturalnym.
* Dość dobrze wykonuje z miejsca i z krótkiego rozbiegu rzut różnymi przyborami.
* W miarę właściwie wykona skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu

MINIPIŁKA SIATKOWA

* Opanował grę w piłkę siatkową- „Rzucanka siatkarska”.
* *Z małymi błędami wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosz z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym.*
* *Potrafi zastosować swoje umiejętności techniczne w minigrach.*

RYTM, MUZYKA, TANIEC

* Wykonuje własny układ do muzyki

***STOPIEŃ CELUJĄCY***

POSTAWA UCZNIA:

* Wykazuje bardzo duża aktywność i zaangażowanie.
* Jest zawsze przygotowany do zajęć.
* 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.
* Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły.

EDUKACJA ZDROWOTNA

* *Potrafi dokładnie opisać piramidę żywieniową i znaczenie aktywnosci fizycznej dla zdrowia.*
* *Opisuje zasady zdrowego odżywiania.*

*PRPOZYCJA*

* *Technicznie bezbłędnie wykonuje i stosuje w grze : kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz , rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał do bramki z miejsca, odbicie piłki sposobem oburącz dolnym.*
* *Podczas minigier prezentuje wysoki poziom swoich umiejętności technicznych.*
* *Technicznie bezbłędnie wykonuje przewrót w przód z dwóch pozycji wyjściowych i skok w dal z rozbiegu.*

**Klasa V**

***STOPIEŃ DOPUSZCZAJĄCY***

POSTAWA UCZNIA

* Nie chce dokonać samooceny ogólnej swojej osoby.
* Nie zależy mu na przyswajaniu nowych wiadomości.
* Nie potrafi współpracować w grupie rówieśniczej

GIMNASTYKA

* Nie wykonuje przewrotu w przód i w tył ( wykonuje przetoczenia przez ramię na materacu)
* Nie wykona żadnego ćwiczenia akrobatycznego

LEKKOATLETYKA

* Nie reaguje prawidłowo na komendy wydawane przez startera
* Biega w nierównym tempie, osiągając słabe wynik
* Nie potrafi poprawnie oddać rzutu piłeczką palantową

MINIKOSZYKÓWKA

* Nie panuje nad piłką w czasie kozłowania
* Nie potrafi wykonać podania piłki do partnera
* Nie potrafi poruszać się po boisku.

MINISIATKÓWKA

* Nie zawsze potrafi przyjąć postawę siatkarską na sygnał.
* Rzuca” piłkę sposobem górnym w parach.

MINI PIŁKA RĘCZNA

* Wykonuje podania i chwyty w miejscu
* Niedokładnie rzuca piłką do bramki.

MINI PIŁKA NOŻNA

* Nie zawsze potrafi podać i przyjąć piłkę w dowolny sposób.
* Z błędami prowadzi piłkę w dwójkach.

RYTM, MUZYKA, TANIEC

* Nie potrafi wykonać prostych form ruchowych 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.
* Nie przestrzega zasad bezpieczeństwa na lekcji

GIMNASTYKA

* Wykonuje proste ćwiczenia równoważne (na ławeczce)., z zachwianiem równowagi
* Potrafi wykonać przewrót w przód z przysiadu podpartego, z błędami

LEKKOATLETYKA

* Potrafi wykonać start niski.
* Biega w zmiennym rytmie na średnim dystansie.
* Pokonuje przeszkody terenowe w marszobiegu.
* Wykonuje wieloskoki jednonóż i obunóż.
* Stara się wykonać rzut piłką lekarską , osiągając małe odległości
* Przebiegnie dystans 60, 300, 600 dz., 1000 chł., osiągając słabe wyniki
* Rzuca piłeczką palantową , na małe odległości

MINIKOSZYKÓWKA

* Potrafi kozłować piłkę ze zmianą ręki kozłującej z małymi błędami
* Wykonuje podania i chwyty w ruchu nie zawsze dokładnie
* Rzuca do kosza po kozłowaniu wykonując dwutakt z błędami

MINISIATKÓWKA

* Nie dokładnie wykonuje zagrywkę sposobem dolnym
* Nie zawsze dokładnie odbija piłkę sposobem górnym do współćwiczącego

MINI PIŁKA RĘCZNA

* Stara się wykonać podanie i chwyt piłki w ruchu.
* Stara się wykonać rzut z biegu na bramkę.

MINI PIŁKA NOŻNA

* Stara się podać i przyjąć piłkę dowolnym sposobem. .
* Stara się 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.
* Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego

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.

MINIKOSZYKÓWKA

* Potrafi kozłować piłkę slalomem ze zmianą ręki kozłującej.
* Wykonuje podania i chwyty piłki jednorącz i oburącz w miejscu i w ruchu.
* Rzuca do kosza z biegu po kozłowaniu .

MINISIATKÓWKA

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

MINI PI ŁKA RĘCZNA

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

MINI PIŁKA NOŻNA

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

RYTM, MUZYKA, TANIEC

* Porusza się w rytm muzyki
* Zna podstawowe kroki dowolnego tańca - taniec nowoczesny

***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 dowolny skok przez przyrząd

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 odległości
* Rzuci piłką lekarską 3kg.w tył – pomiar odległości.

MINIKOSZYKÓWKA

* Wykonuje rzut do kosza z dwutaktu.
* Potrafi wykonać obrót z piłką – pivot.
* Potrafi kozłować piłkę w ruchu ze zmianą tempa i kierunku

MINISIATKÓWKA

* Wykonuje zagrywkę sposobem dolnym
* Wykonuje odbicia łączone oburącz górne i dolne
* Potrafi rozegrać piłkę “na trzy”

MINI PIŁKA RĘCZNA

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

MINI PIŁKA NOŻNA

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

RYTM, MUZYKA, TANIEC

* Wykonuje własny układ do muzyki.
* Wykonuje podstawowe kroki- Poloneza, Krakowiaka

***STOPIEŃ CELUJĄCY***

* Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą
* Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły.

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.
* Potrafi wyjaśnić pojęcie- zdrowia, wymienia zasady hartowania organizmu
* Wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego
* Zna zasady kulturalnego kibicowania
* Motywuje uczniów o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych

**Klasa VI**

***STOPIEŃ DOPUSZCZAJĄCY***

POSTAWA UCZNIA

* Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć, nie posiada odpowiedniego stroju.
* Bardzo często opuszcza zajęcia.
* Nie przestrzega zasad bezpieczeństwa.
* Charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej.
* Nie zależy mu na przyswajaniu nowych wiadomości.

EDUKACJA ZDROWOTNA

GIMNASTYKA

* Wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego przez bark.
* Wykonuje nieestetycznie ćwiczenia kształtująco - ogólnorozwojowe.

LEKKOATLETYKA

* Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego.
* Wykonuje rzut piłeczką palantową – pomiar odległości.
* Wykonuje rzut piłką lekarską 3kg- pomiar odległości.
* Przebiegnie dystans - 60, 300, 600 dz., 1000 chł.

MINIKOSZYKÓWKA

* Wykonuje kozłowanie piłki w miejscu z rażącymi błędami.
* Wykonuje niedokładnie podania piłki w parach w ruchu.
* Rzuca do kosza z biegu po kozłowaniu z rażącymi błędami.

MINIPIŁKA SIATKOWA

* Wykonuje zagrywkę sposobem dolnym z rażącymi błędami.
* Odbija piłkę sposobem dolnym lub górnym.

MINIPIŁKA RĘCZNA

* Wykonuje podania i chwyty w ruchu.
* Dowolnie rzuca na bramkę po podaniu partnera.

MINIPIŁKA 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 UCZNIA:

* Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach.
* Charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej.
* Nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych.
* Często nie stosuje zasad bezpieczeństwa.
* Nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie.
* Nie identyfikuje się ze swoimi mocnymi i słabymi stronami.

GIMNASTYKA

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

LEKKOATLETYKA

* Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego.
* Wykonuje rzut piłeczką palantową – pomiar odległości.
* Wykonuje rzut piłką lekarską 3kg- pomiar odległości.
* Przebiegnie dystans - 60, 300, 600 dz., 1000 chł.
* Pokonuje przeszkody terenowe w marszobiegu.
* Wykonuje różne formy wieloskoków.

MINIKOSZYKÓWKA

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

MINIPIŁKA SIATKOWA

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

MINIPIŁKA RĘCZNA

* Poprawnie wykonuje podania i chwyty piłki w dwójkach i trójkach w ruchu.
* Potrafi wykonać rzut z biegu.

MINIPIŁKA 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

* Z reguły jest przygotowany do zajęć.
* Zachowanie nie budzi większych zastrzeżeń.
* Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych.
* Przestrzega zasad bezpieczeństwa.
* Stara się współpracować w grupie
* Dokonuje ogólnej samooceny swoich możliwości psychoruchowych.

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.

LEKKOATLETYKA

* Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego z pałeczką sztafetową.
* Wykonuje rzut piłeczką palantową – pomiar odległości.
* Wykonuje rzut piłką lekarską 3kg- pomiar odległości.
* Przebiegnie dystans - 60, 300, 600 dz., 1000 chł.
* Potrafi wykonać skok w dal sposobem naturalnym z wymierzonego rozbiegu.

MINIKOSZYKÓWKA

* Wykonuje podania i chwyty piłki jednorącz i oburącz w ruchu.
* Rzuca do kosza z biegu po kozłowaniu.

MINIPIŁKA 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.

MINIPIŁKA RĘCZNA

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

MINIPIŁKA NOŻNA

* Potrafi prowadzić piłkę nogą prawą i lewą z omijanie 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

* Jest przygotowany do zajęć i aktywnie uczestniczy.
* Charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej
* Pokazuje i demonstruje niektóre ćwiczenia.
* Prowadzi rozgrzewkę
* Stosuje zasady bezpieczeństwa.

EDUKACJA ZDROWOTNA

* 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.
* Wykonuje skok wzwyż sposobem naturalnym.
* Wykonuje rzut piłką lekarską 3kg.- pomiar odległości.
* Wykonuje rzut piłeczką palantową – pomiar odległości.
* Przebiegnie dystans- 60,300,600 dz, 1000 chł.

MINIKOSZYKÓWKA

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

MINIPIŁKA SIATKOWA

* Potrafi wystawić i przebić piłkę w dwójkach.

MINIPIŁKA RĘCZNA

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

MINIPIŁKA NOŻNA

* Potrafi prowadzić piłkę z ominięciem przeciwnika zwodem.

RYTM, MUZYKA, TANIEC

* Wykonuje własny układ do muzyki.

***STOPIEŃ CELUJĄCY***

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.
* Aktywnie uczestniczący w życiu sportowym na terenie szkoły.

**Klasa VII**

***STOPIEŃ CELUJĄCY***

* 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,

GRY ZESPOŁOWE (P.SIATKOWA, P.KOSZYKOWA, P.RĘCZNA, 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 demonstruje 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.RĘCZNA, 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 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.

***STOPIEŃ DOBRY***

* Nie zawsze bywa aktywny i zaangażowany na lekcjach,
* 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 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,
* 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.RĘCZNA, 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 UCZNIA

* Nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie,
* Nie zna swoich mocnych i słabych stron
* 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 DOPUSZCZAJĄCY***

* 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.RĘCZNA, 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 CELUJĄCY***

* Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcji,
* Jest zawsze przygotowany do zajęć,
* Sumiennie i starannie wykonuje powierzone zadania,
* Systematycznie uczęszcza na zajęcia,

GRY ZESPOŁOWE (P.SIATKOWA, KOSZYKÓWKA, 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 (KOSZYKÓWKA, P.SIATKOWA, P.RĘCZNA, 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,
* Planuję i przeprowadza rozgrzewkę.

POSTAWA UCZNIA

* 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 ,KOSZYKÓWKA, P.RĘCZNA, 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 UCZNIA

* 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, KOSZYKÓWKA, P.RĘCZNA, 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 UCZNIA

* 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 DOPUSZCZAJĄCY***

* 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, KOSZYKÓWKA, P.RĘCZNA, 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.