

**Wymagania edukacyjne dla klas VII w Szkole Podstawowej im.  
Józefa Wybickiego w Strzybodze na rok szkolny 2022/2023.**

<b>Obszar 1. Postawa ucznia (zaangażowanie)</b>	
<b>Skala ocen</b>	<b>Szczegółowe kryteria oceny</b>
<b>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach.</li> <li>2. Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy).</li> <li>3. Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania.</li> <li>4. Powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie.</li> <li>5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia (usprawiedliwia nieobecności).</li> <li>6. Przestrzega zasady fair play na boisku i w życiu.</li> <li>7. Chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.</li> <li>8. Jest zaangażowany w działalność sportową szkoły.</li> <li>9. Chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.</li> <li>10. Chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych.</li> </ol>
<b>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany.</li> <li>2. Jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze).</li> <li>3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone zadania.</li> <li>4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia – zdarzają się nieobecności nieusprawiedliwione.</li> <li>5. Przestrzega zasady fair play na boisku.</li> <li>6. Dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.</li> <li>7. Pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.</li> </ol>
<b>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach.</li> <li>2. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się pięciokrotny brak stroju sportowego w półroczu).</li> <li>3. Dość często jest nieobecny na zajęciach.</li> <li>4. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych.</li> <li>5. W zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie.</li> <li>6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.</li> </ol>
<b>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach.</li> <li>2. Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć.</li> <li>3. Często jest nieobecny na zajęciach.</li> <li>4. Powierzone zadania wykonuje niestarannie i niedbale.</li> <li>5. Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych.</li> <li>6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje sprzętu sportowego.</li> </ol>
<b>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności.</li> <li>2. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć.</li> <li>3. Bardzo często opuszcza zajęcia.</li> <li>4. Powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.</li> </ol>
<b>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań.</li> <li>2. Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu.</li> <li>3. Nigdy nie jest przygotowany do zajęć.</li> <li>4. Samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia.</li> </ol>
<b>Obszar 2. Umiejętności ruchowe</b>	

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
<p><b>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Technicznie bezbłędnie wykonuje, stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, <b>rzut piłką do kosza z biegu i po kozłowaniu (dwutakt)- trafiony kosz+ prawidłowa technika+ odpowiednie tempo, strzał piłki do (celu-bramki-6 razy) w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym (25 odbić), rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo.</b></li> <li>2. Podczas mini gier prezentuje wysoki poziom techniczny swoich umiejętności.</li> <li>3. W gronie swoich rówieśników potrafi wzorowo zorganizować i przeprowadzić wymagającą grę sportową lub rekreacyjną.</li> <li>4. <b>Technicznie bezbłędnie wykonuje przewrót w przód z marszu.</b></li> <li>5. <b>Technicznie bezbłędnie wykonuje przewrót w tył z przysiadu.</b></li> <li>6. <b>Prawidłowo wykonuje ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne:</b> stanie na rękach, stanie na głowie, <b>przerzut bokiem.</b></li> <li>7. <b>Prawidłowo wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem.</b></li> <li>8. Wykonuje proste kroki i figury wybranego tańca regionalnego i nowoczesnego.</li> <li>9. <b>Prawidłowo technicznie wykonuje dowolny skok przez przyrząd (skrzynię, kozioł) z asekuracją</b></li> <li>10. <b>Prawidłowo wykonuje technikę startu niskiego.</b></li> <li>11. Technicznie bezbłędnie wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody.</li> <li>12. Technicznie bezbłędnie wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu.</li> <li>13. <b>Przeprowadza opracowany przez siebie prawidłową rozgrzewkę.</b></li> </ol>
<p><b>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Z małymi błędami technicznymi wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłką do kosza z biegu i po kozłowaniu (dwutakt)- trafiony kosz +prawidłowa technika, rzut i strzał piłki do (bramki- celu- 5 razy) w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo.</li> <li>2. W gronie rówieśników potrafi przeprowadzić wymagającą grę sportową lub rekreacyjną.</li> <li>Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje przewrót przód z marszu</li> <li>3. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje przewrót w tył z przysiadu.</li> <li>4. W miarę prawidłowo wykonuje ćwiczenia zwinnościowo--akrobatyczne: stanie na rękach, stanie na głowie, przerzut bokiem.</li> <li>5. W miarę prawidłowo wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem.</li> <li>6. Na miarę swoich możliwości wykonuje proste kroki i figury wybranego tańca regionalnego i nowoczesnego.</li> <li>9. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje dowolny skok przez przyrząd (skrzynię, kozioł) z asekuracją.</li> <li>10. <b>Prawidłowo wykonuje technikę startu niskiego.</b></li> <li>11. Z niewielkimi błędami technicznymi wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody.</li> <li>12. Technicznie prawidłowo wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu.</li> <li>13. <b>Przeprowadza rozgrzewkę rozgrzewkę.</b></li> </ol>
<p><b>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. W miarę swoich możliwości wykonuje, stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłką do kosza z biegu i po kozłowaniu (dwutakt) brak trafienia do kosza,- technika</li> </ol>

	<p>wykonania z małymi błędami, rzut i (strzał piłki do bramki- celu-4 razy) w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo.</p> <p>2. Na miarę możliwości stosuje swoje umiejętności w mini grach.</p> <p>3. W gronie rówieśników potrafi przeprowadzić prostą grę sportową lub rekreacyjną.</p> <p>4. Stara się wykonać przewrót w przód z marszu.</p> <p>5. Stara się wykonać przewrót w tył z przysiadu.</p> <p>6. Podchodzi do wykonania ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych: stania na rękach, stania na głowie, przerzutu bokiem.</p> <p>7. Stara się wykonać układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem.</p> <p>8. Na miarę swoich możliwości wykonuje proste kroki i figury wybranego tańca regionalnego i nowoczesnego.</p> <p>9. Stara się wykonać dowolny skok przez przyrząd (skrzynię, kozioł) z asekuracją.</p> <p>10. W miarę prawidłowo wykonuje technikę startu niskiego.</p> <p>11. Z pewnymi błędami technicznymi wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody.</p> <p>12. W miarę prawidłowo technicznie wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu.</p> <p>13. Na miarę swoich możliwości przeprowadza rozgrzewkę.</p>
<p><b>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<p>1. Nie stara się wykonać czy zastosować w grze: kozłowania piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podania piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzutu piłką do kosza z biegu i po kozłowaniu (dwutakt), rzutu i strzału piłki do (bramki-celu-3 razy) w ruchu, odbicia piłki oburącz sposobem górnym, i dolnym, rozegrania „na trzy”, zagrywki ze zmniejszonej odległości, rzutu i chwytu ringo.</p> <p>2. Nie stosuje swoich umiejętności w mini grach.</p> <p>3. W gronie rówieśników nie potrafi przeprowadzić prostej gry sportowej lub rekreacyjnej.</p> <p>4. Nie stara się wykonać przewrotu w przód z marszu.</p> <p>5. Nie stara się wykonać przewrotu w tył z przysiadu.</p> <p>6. Nie podchodzi do wykonania ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych: stania na rękach, stania na głowie, przerzutu bokiem.</p> <p>7. Nie podchodzi do wykonania układu ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem.</p> <p>8. Nie umie wykonać prostych kroków i figur żadnego tańca.</p> <p>9. Bez jakiegokolwiek zaangażowania wykonuje dowolny skok przez przyrząd (skrzynię, kozioł) z asekuracją.</p> <p>10. Technikę startu niskiego wykonuje z licznymi błędami.</p> <p>11. Z licznymi błędami wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody.</p> <p>12. Z licznymi błędami technicznymi wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu.</p> <p>13. Nie przeprowadza rozgrzewki.</p>
<p><b>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<p>1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych.</p> <p>2. W czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę.</p> <p>3. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności. Nie stara się wykonać czy zastosować w grze: kozłowania piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, podania piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzutu piłką do kosza z biegu i po kozłowaniu (dwutakt), rzutu i strzału piłki do (bramki-celu-2,1,0 razy) w ruchu, odbicia piłki oburącz sposobem górnym, i dolnym, rozegrania „na trzy”, zagrywki ze zmniejszonej odległości, rzutu i chwytu ringo. W gronie rówieśników nie potrafi przeprowadzić prostej gry sportowej lub rekreacyjnej.</p> <p>4. Nie stara się wykonać przewrotu w przód z marszu.</p> <p>5. Nie stara się wykonać przewrotu w tył z przysiadu.</p>

	<p>6. Nie podchodzi do wykonania ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych: stania na rękach, stania na głowie, przerzutu bokiem.</p> <p>7. Nie podchodzi do wykonania układu ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem.</p> <p>8. Nie umie wykonać prostych kroków i figur żadnego tańca.</p> <p>9. Bez jakiegokolwiek zaangażowania wykonuje dowolny skok przez przyrząd (skrzynię, kozioł) z asekuracją.</p> <p>10. Technikę startu niskiego wykonuje z licznymi błędami.</p> <p>11. Z licznymi błędami wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody.</p> <p>12. Z licznymi błędami technicznymi wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu.</p> <p>13. Nie przeprowadza rozgrzewki.</p>
<b>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	<p>1. Nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach.</p> <p>2. Nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych.</p> <p>3. Lekceważy wszelkie próby zachęcenia go do podjęcia jakiegokolwiek aktywności na zajęciach.</p>
<b>Obszar 3. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej</b>	
<b>Skala ocen</b>	<b>Szczegółowe kryteria oceny</b>
<b>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</b>	<p>1. Wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.</p> <p>2. Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych.</p> <p>3. Zna podstawowe zasady taktyki w obronie i ataku.</p> <p>4. Wymienia zalecane dla jego wieku aktywności fizyczne.</p> <p>5. Definiuje i opisuje zasady rozgrzewki.</p> <p>6. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</p> <p>7. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach.</p> <p>8. Wyjaśnia pojęcie zdrowia.</p> <p>9. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia.</p> <p>10. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.</p> <p>11. Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą.</p> <p>12. Omawia zasady aktywnego wypoczynku.</p>
<b>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</b>	<p>1. Wskazuje niektóre grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.</p> <p>2. Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych.</p> <p>3. Zna niektóre zasady taktyki w obronie i ataku.</p> <p>4. Opisuje własnymi słowami zasady rozgrzewki.</p> <p>5. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</p> <p>6. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach.</p> <p>7. Wyjaśnia własnymi słowami pojęcie zdrowia.</p> <p>8. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.</p> <p>9. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia.</p> <p>10. Omawia ogólnie sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą.</p> <p>11. Omawia w taki sposób, jak umie zasady aktywnego wypoczynku.</p>
<b>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</b>	<p>1. Myli grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.</p> <p>2. Wymienia pojedyncze przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych.</p> <p>3. Nie zna podstawowych zasad taktyki w obronie i ataku.</p> <p>4. Opisuje własnymi słowami zasady rozgrzewki.</p>

	<p>5. Zna ogólne zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach.</p> <p>6. Wyjaśnia, jak potrafi, pojęcie zdrowia.</p> <p>7. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.</p> <p>8. Omawia ogólnie sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą.</p> <p>9. Omawia w taki sposób, jak umie zasady aktywnego wypoczynku.</p>
<b>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	<p>1. Nie potrafi wskazać grup mięśniowych odpowiedzialnych za prawidłową postawę ciała.</p> <p>2. Wymienia pojedyncze przepisy gier sportowych.</p> <p>3. Nie zna zasad taktyki w obronie i w ataku.</p> <p>4. Nie potrafi opisać zasad rozgrzewki.</p> <p>5. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</p> <p>6. Zna pojedyncze zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach.</p> <p>7. Nie potrafi wyjaśnić pojęcia zdrowia.</p> <p>8. Nie wymienia zasad i metod hartowania organizmu.</p> <p>9. Nie potrafi wymienić sposobów ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą.</p> <p>10. Myli zasady aktywnego wypoczynku.</p>
<b>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</b>	<p>1. Nie chce wymienić podstawowych grup mięśniowych odpowiedzialnych za postawę ciała.</p> <p>2. Nie zna regulaminów obowiązujących w szkole.</p> <p>3. Nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania.</p> <p>4. Nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości.</p> <p>5. Nie wymienia zasad bezpieczeństwa.</p> <p>6. Nie chce udzielić odpowiedzi na pytania dotyczące zdrowia.</p>
<b>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	<p>1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na zadawane mu pytania.</p> <p>2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości.</p> <p>3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.</p>
<b>Obszar 4. Zachowanie na zajęciach. Kompetencje społeczne</b>	
<b>Skala ocen</b>	<b>Szczegółowe kryteria oceny</b>
<b>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</b>	<p>1. Prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, odznacza się wysoką kulturą osobistą.</p> <p>2. Nigdy nie stosuje przemocy i nie używa wulgaryzmów.</p> <p>3. Zawsze przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.</p> <p>4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.</p> <p>5. Stosuje zasady „czystej gry”: szanuje rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę.</p> <p>6. Jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</p> <p>7. Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.</p> <p>8. Doskonale współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.</p> <p>9. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.</p> <p>10. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</p> <p>11. Dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych.</p> <p>12. Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.</p> <p>13. Motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</p>

<p><b>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jest koleżeński i kulturalny wobec innych.</li> <li>2. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych.</li> <li>3. Stara się przestrzegać ustalonych zasad i regulaminów.</li> <li>4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.</li> <li>5. Stara się stosować zasady „czystej gry”: szacunek do rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę.</li> <li>6. Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</li> <li>7. Raczej właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.</li> <li>8. Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.</li> <li>9. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.</li> <li>10. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</li> <li>11. Dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.</li> <li>12. Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.</li> <li>13. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</li> </ol>
<p><b>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń.</li> <li>2. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych.</li> <li>3. Czasami nie przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.</li> <li>4. Nie zawsze troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.</li> <li>5. Zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.</li> <li>6. Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</li> <li>7. Stara się właściwie zachowywać w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.</li> <li>8. Stara się: współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych, wykazywać asertywność i empatię.</li> <li>9. Stara się szanować własne zdrowie: nie palić papierosów, nie pić alkoholu.</li> <li>10. Nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.</li> <li>11. Stara się identyfikować swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planując sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</li> <li>12. Dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.</li> <li>13. Stara się w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.</li> <li>14. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</li> </ol>
<p><b>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wykazuje brak w zakresie wychowania społecznego: często bywa nieżyczliwy i niekoleżeński.</li> <li>2. Często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażen.</li> <li>3. Często stosuje przemoc wobec innych.</li> </ol>

	<p>4. Zdarzają mu się częste przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.</p> <p>5. Nie stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</p> <p>6. Nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie, nie szanuje poglądów wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii.</p> <p>7. Nie identyfikuje swoich mocnych stron, nie buduje poczucia własnej wartości, nie planuje sposobów rozwoju oraz nie ma świadomości słabych stron, nad którymi należy pracować.</p> <p>8. Nie dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.</p> <p>9. Nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemów.</p> <p>10. Nie motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</p>
<b>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</b>	<p>1. Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego: jest niekulturalny i agresywny wobec innych.</p> <p>2. Bardzo często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń.</p> <p>3. Bardzo często zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.</p> <p>4. Zachowuje się niewłaściwie jako kibic, zawodnik i sędzia.</p> <p>5. Nie współpracuje w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii.</p> <p>6. Nie chce dokonać ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.</p> <p>7. Nie rozwiązuje problemów, a nagminnie je stwarza.</p> <p>8. Nie zależy mu na innych.</p>
<b>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	<p>1. Nagminnie łamie zasady współżycia społecznego.</p> <p>2. Jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych.</p> <p>3. Używa bardzo wulgarnego języka.</p> <p>4. Stanowi zagrożenie dla innych.</p> <p>5. Z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach.</p>

Sprawdziany:

- Bieg na dystansie 1000 metrów**- ocena wg. Tabel kategorii wiekowych i uzyskanych czasów.
- Rzut piłką do kosza z biegu i po kozłowaniu (dwutakt), zbiórka piłki i rzut osobisty**- ocenie podlega technika wykonania:  
(wykonanie wszystkich n/w elementów -ocena celująca, 5 elementów- ocena bardzo dobra, 4 elementy- ocena dobra, 3 elementy- ocena dostateczna, 2-1- ocena dopuszczająca)  
- rzut wykonany z biegu  
- 2 kroki  
- ostatni kozioł na lewą/ nogę  
- piłka nad głową  
- rzut wykonany jedną ręką  
- odpowiednie tempo wykonania  
- celność  
- prawidłowość techniczna wykonania rzutu z miejsca (osobisty)
- Strzał piłki do bramki wewnętrzną częścią stopy w ruchu:**  
Ocenie podlega prawidłowe wykonanie techniczne oraz celność  
- 6 strzałów celnych- ocena celująca  
- 5 strzałów celnych- ocena bardzo dobra  
- 4 strzały celne – ocena dobra  
- 3 strzały celne – ocena dostateczna

- 2,1,0 strzałów celnych- ocena dopuszczająca

#### **4. Odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym**

Ocenie podlega prawidłowa technika wykonania oraz ilość prawidłowych odbić

25 -ocena celująca

20 - ocena bardzo dobra

15 - ocena dobra

10- ocena dostateczna

<5 - ocena dopuszczająca

#### **5. Zagrywka**

Ocenie podlega technika wykonania oraz ilość prawidłowych zagrywek

- 6 zagrywek- ocena celująca

- 5 zagrywek - ocena bardzo dobra

- 4 zagrywek- ocena dobra

- 3 zagrywek- ocena dostateczna

- 2,1,0 zagrywek ocena dopuszczająca

#### **6. Prawidłowo technicznie wykonuje dowolny skok przez przyrząd ( kozioł) z asekuracją**

Ocenie podlega : (wykonanie wszystkich n/w elementów -ocena celująca, 5 elementów- ocena bardzo dobra, 4 elementy- ocena dobra, 3 elementy- ocena dostateczna, 2-1- ocena dopuszczająca)

- technika wykonania skoku

- tempo wykonania skoku

- czy występuje faza lotu

- prawidłowe ułożenie rąk na przyrządzie

- poprawność lądowania

- prawidłowe rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia gimnastycznego

#### **7. Przeprowadzona rozgrzewka**

Ocenie podlega :

- kolejność wykonywanych ćwiczeń

- prawidłowy dobór ćwiczeń

- poprawne nazewnictwo

#### **8. Unihokej- prowadzenie piłki w slalomowe zakończone strzałem na bramkę**

Ocenie podlega prawidłowe wykonanie techniczne oraz celność

- 6 strzałów celnych- ocena celująca

- 5 strzałów celnych- ocena bardzo dobra

- 4 strzały celne – ocena dobra

- 3 strzały celne – ocena dostateczna

- 2,1,0 strzałów celnych- ocena dopuszczająca