

WYMAGANIA EDUKACYJNE NA OCENY ŚRÓDROCZNE I ROCZNE
W SZKOLE PODSTWOWEJ W KAMIONIE

przedmiot: wychowanie fizyczne

nauczyciel: Marzena Cichy

klasa: VIII

WYMAGANIA NA OCENĘ				
DOPUSZCZAJĄCĄ	DOSTATECZNĄ	DOBRA	BARDZO DOBRĄ	CELUJĄCĄ
I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.				

<p>W zakresie wiedzy. Uczeń: - z pomocą nauczyciela wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; - z pomocą nauczyciela wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;</p> <p>W zakresie umiejętności. Uczeń: - dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała; - rzadko wykonuje próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych; - nie dokonuje oceny poziomu własnej sprawności fizycznej; - z pomocą nauczyciela demonstruje jedno ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne; - z pomocą nauczyciela demonstruje jedno ćwiczenie kształtujące prawidłową postawę ciała.</p>	<p>W zakresie wiedzy. Uczeń: - z pomocą nauczyciela wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; - z pomocą nauczyciela wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;</p> <p>W zakresie umiejętności. Uczeń: - dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki; - wykonuje część prób kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych; - z pomocą nauczyciela ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej; - z pomocą nauczyciela demonstruje ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne; - z pomocą nauczyciela demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.</p>	<p>W zakresie wiedzy. Uczeń: - z pomocą nauczyciela wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; - wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej; W zakresie umiejętności. Uczeń: - dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki; - wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych; - ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej; - z pomocą nauczyciela demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne; - demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.</p>	<p>W zakresie wiedzy. Uczeń: - wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; - wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej; W zakresie umiejętności. Uczeń: - dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki; - z bardzo dużym zaangażowaniem wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych; - ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej; - demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne; - demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.</p>	<p>W zakresie wiedzy. Uczeń: - wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; - wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej; - wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego. W zakresie umiejętności. Uczeń: - dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki; - z bardzo dużym zaangażowaniem wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych; - precyzyjnie ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej; - demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne; - demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.</p>
---	---	---	---	--

II. Aktywność fizyczna.

<p>W zakresie wiedzy. Uczeń: - z pomocą nauczyciela częściowo omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;</p> <p>- z pomocą nauczyciela częściowo wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie; - z pomocą nauczyciela częściowo wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej; - z pomocą nauczyciela charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej.</p> <p>W zakresie umiejętności. Uczeń: - w pasywny sposób uczestniczy w lekcjach wychowania fizycznego.</p>	<p>W zakresie wiedzy. Uczeń: - z pomocą nauczyciela omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; - z pomocą nauczyciela wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie; - z pomocą nauczyciela wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej; - charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej.</p> <p>W zakresie umiejętności. Uczeń: - wykonuje elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;</p> <p>- z pomocą nauczyciela uczestniczy w wybranej grze szkolnej i uproszczonej jako zawodnik; - z pomocą nauczyciela potrafi odczytać strukturę szkolnych rozgrywek sportowych według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;</p> <p>- podchodzi do wykonania wybranego ćwiczenia zwinnościowo-akrobatycznego (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);</p> <p>- podchodzi do wykonania dowolnego układu tańca z wykorzystaniem elementów</p>	<p>W zakresie wiedzy. Uczeń: - z pomocą nauczyciela omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; - wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;</p> <p>- wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;</p> <p>- charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej.</p> <p>W zakresie umiejętności. Uczeń: - wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie; - uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik; - z pomocą nauczyciela planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;</p> <p>- uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;</p> <p>- podchodzi do wykonania wybranego ćwiczenia zwinnościowo-akrobatycznego (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa); - z pomocą nauczyciela opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z</p>	<p>W zakresie wiedzy. Uczeń: - omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;</p> <p>- wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;</p> <p>- wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;</p> <p>- charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej</p> <p>- wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.</p> <p>W zakresie umiejętności. Uczeń: - w bardzo dobrym stopniu wykonuje elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;</p> <p>- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;</p> <p>- planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;</p> <p>- uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy; - wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);</p> <p>- opracowuje i wykonuje</p>	<p>W zakresie wiedzy. Uczeń: - omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;</p> <p>- wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;</p> <p>- wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;</p> <p>- charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej</p> <p>- opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;</p> <p>- wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.</p> <p>W zakresie umiejętności. Uczeń: - wzorowo wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbióre i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;</p> <p>- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;</p> <p>- planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;</p> <p>- uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy; - wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach)</p>
---	---	---	---	--

--	--	--	--	--

	<p>nowoczesnych form aktywności fizycznej;</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; - wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki; - z pomocą nauczyciela diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe); - z pomocą nauczyciela przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności. 	<p>wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; - wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki; - z pomocą nauczyciela diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe); - przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności; - bierze udział w konkursach, zawodach sportowych. 	<p>indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;</p> <ul style="list-style-type: none"> - wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; - wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; - wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki; - diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe); - przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności; - bierze udział w konkursach, zawodach sportowych. 	<p>asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);</p> <ul style="list-style-type: none"> - planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny; - opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej; - wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; - wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; - wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną; - diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe); - przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności; - osiąga sukcesy w konkursach, zawodach sportowych lub posiada inne porównywalne osiągnięcia.
--	---	---	--	---

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

<p>W zakresie wiedzy. Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - z pomocą nauczyciela w niewielkim stopniu wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; - z pomocą nauczyciela w niewielkim stopniu wskazuje zagrożenia 	<p>W zakresie wiedzy. Uczeń: - z pomocą nauczyciela wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; - z pomocą nauczyciela wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.</p>	<p>W zakresie wiedzy. Uczeń: - z pomocą nauczyciela wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; - wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.</p>	<p>W zakresie wiedzy. Uczeń: - wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; - wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.</p> <p>W zakresie umiejętności. Uczeń:</p>	<p>W zakresie wiedzy. Uczeń: - wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; - wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.</p> <p>W zakresie umiejętności. Uczeń:</p>
--	---	--	--	--

<p>związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.</p> <p>W zakresie umiejętności. Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rzadko stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji; - rzadko potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych. 	<p>W zakresie umiejętności. Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - często stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji; - często potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych. 	<p>W zakresie umiejętności. Uczeń: - prawie zawsze stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji; - często potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - prawie zawsze stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji; - prawie zawsze potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych. 	<ul style="list-style-type: none"> - zawsze stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji; - zawsze potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.
---	--	---	--	---

IV. Edukacja zdrowotna.

<p>W zakresie wiedzy. Uczeń: - w bardzo niewielkim stopniu czynnik, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; - w bardzo niewielkim stopniu wyjaśnia w małym stopniu omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny; - w bardzo niewielkim stopniu omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych; - w bardzo niewielkim stopniu wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni; - wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.</p> <p>W zakresie umiejętności. Uczeń: - z pomocą nauczyciela uwzględnia proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym; - dobiera jedno ćwiczenie relaksacyjne do własnych potrzeb;</p>	<p>W zakresie wiedzy. Uczeń: - z pomocą nauczyciela wyjaśnia w małym stopniu czynnik, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; - z pomocą nauczyciela wyjaśnia w małym stopniu omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny; - z pomocą nauczyciela omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych; - z pomocą nauczyciela wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni; - wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.</p> <p>W zakresie umiejętności. Uczeń: - z pomocą nauczyciela uwzględnia proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym</p>	<p>W zakresie wiedzy. Uczeń: - wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; - z pomocą nauczyciela omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny; - omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych; - z pomocą nauczyciela wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni; - wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.</p> <p>W zakresie umiejętności. Uczeń: - uwzględnia proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej; - z pomocą nauczyciela dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; - demonstruje ergonomiczne</p>	<p>W zakresie wiedzy. Uczeń: - wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; - omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny; - omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych; - wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni; - wyjaśnia wymogi higieny zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.</p> <p>W zakresie umiejętności. Uczeń: - uwzględnia proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej; - dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; - demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.</p>	<p>W zakresie wiedzy. Uczeń: - wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; - omawia i stosuje sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny; - omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej; - wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni; - wyjaśnia wymogi higieny zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.</p> <p>W zakresie umiejętności. Uczeń: - opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej; - dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; - demonstruje ergonomiczne</p>
---	--	---	---	---

<p>- z pomocą nauczyciela demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów.</p>	<p>wykonywaniu pracy zawodowej; - z pomocą nauczyciela dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; - z pomocą nauczyciela demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.</p>	<p>podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.</p>		<p>podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.</p>
<p>V. Kompetencje społeczne.</p>				

<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rzadko uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę; - z pomocą nauczyciela wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; - z pomocą nauczyciela identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości; - z pomocą nauczyciela w małym stopniu wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; - rzadko współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię; - rzadko motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze). 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - często uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę; - wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; - z pomocą nauczyciela identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; - z pomocą nauczyciela wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; - często współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię; - rzadko motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bardzo często uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę; - pełni rolę kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; - wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; - identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; - wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; - współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię; - motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - prawie zawsze uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę; - pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; - wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; - wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną; - identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; - wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; - współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię; - motywuje innych do udziału w 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zawsze uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę; - pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; - wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; - wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną; - omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiernej płci; - identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; - wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
---	---	---	---	---

	specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).	(np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).	aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).	- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; - współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię; - motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).
--	---	---	---	--

1. Przy ustalaniu oceny przede wszystkim brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także aktywny udział ucznia w zajęciach wraz z aktywnością ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
2. Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w lekcjach.
3. Jednym z istotnych kryteriów oceny są zachowania wynikające z opanowywania kompetencji społecznych.