*Zespół Szkół Gminnych nr 1 w Milanówku*

**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA**

**Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**DLA KLAS 1-3 GIMNAZJUM**

OGÓLNE UMIEJĘTNOŚCI UCZNIA PODLEGAJĄCE OCENIE

1. Ćwiczenia kształtujące postawę ciała oraz stymulujące rozwój układów: ruchowego,

oddechowego, krążeniowego, nerwowego.

2. Formy ruchu stwarzające możliwości doskonalenia koordynacji wzrokowo-ruchowej

oraz wzmocnienia kondycji fizycznej.

3. Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne i skoki.

4. Podstawowe elementy techniki i taktyki gier zespołowych, konkurencji

lekkoatletycznych, gier rekreacyjnych, tańców oraz wybranych sportów

zimowych.

5. Ćwiczenia i zabawy według inwencji uczniów uwzględniające zasady współdziałania,

respektowania przepisów, zasad i ustaleń.

6. Przepisy i zasady organizacji zajęć ruchowych uwzględniające troskę o zdrowie.

7. Ocena rozwoju oraz sprawności funkcjonowania organizmu.

8. Zasady sportowego współzawodnictwa.

9. Propozycje spędzania czasu wolnego z wykorzystaniem gier, zabaw, form

turystycznych i sportowych.

10. Organizowanie i uczestniczenie w rekreacji, turystyce, zawodach sportowych

z przestrzeganiem obowiązujących zasad (zasada „czystej gry” w sporcie).

FORMY AKTYWNOŚCI UCZNIA PODLEGAJĄCE OCENIE

Ocenie podlegają następujące formy aktywności ucznia:

a) sprawdziany umiejętności z wychowania fizycznego przeprowadzane będą

po zakończeniu każdego działu tematycznego,

b) bieżąca kontrola umiejętności zapowiadana z wyprzedzeniem z poszczególnych

rodzajów aktywności,

c) ćwiczenia, elementy technik, ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, ćwiczenia

z użyciem przyrządów wykonywane na bieżąco w trakcie zajęć,

d) aktywny udział w lekcji, zaangażowanie i odpowiednie przygotowanie do lekcji,

obowiązkowość i frekwencja,

e) testy sprawności (np. test Coopera),

f) udział w pozalekcyjnych formach aktywności (zajęcia rekreacyjno-sportowe.),

g) udział w konkursach o tematyce sportowej,

h) reprezentowanie gimnazjum w zawodach sportowych na szczeblu gminnym,

powiatowym, międzypowiatowym, wojewódzkim.

WYMAGANIA EDUKACYJNE

Uczniowie są informowani o wymaganiach edukacyjnych z wychowania fizycznego na

pierwszych zajęciach wychowania fizycznego w danym roku szkolnym.

**Przy ustaleniu oceny z wychowania fizycznego nale**ż**y w szczególno**ś**ci bra**ć **pod uwag**ę

**wysiłek wkładany przez ucznia w wywi**ą**zywanie si**ę **z obowi**ą**zków wynikaj**ą**cych ze**

**specyfiki tych zaj**ęć**.**

**WYMAGANIA EDUKACYJNE**

WYCHOWANIE FIZYCZNE

GIMNAZJUM - **KLASA I**

**GIMNASTYKA:**

**Ocena celuj**ą**ca:**

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą, ponadto systematycznie

uczestniczy w zajęciach SKS,

- zajmuje premiowane miejsca na zawodach sportowych.

**Ocena bardzo dobra:**

- uczeń osiąga wysokie wyniki sportowe,

- uczeń zna i potrafi wykonać w odpowiednim tempie i rytmie następujące elementy:

 przewrót w przód, w tył,

 skoki: kuczny, rozkroczny przez kozła

zna wszystkie ćwiczenia kształtujące,

 potrafi przeprowadzić rozgrzewkę,

 zna zasady asekuracji i samoasekuracji w czasie ćwiczeń,

 zna zasady BHP.

**Ocena dobra:**

- uczeń potrafi wykonać wszystkie elementy przewidziane na ocenę bardzo dobrą, jednakże

ma problemy z uzyskaniem wysokich wyników i odpowiedniego tempa,

- czynnie uczestniczy w zajęciach sportowych.

**Ocena dostateczna:**

- uczeń opanował poszczególne umiejętności, lecz ma duże problemy z ich wykonywaniem w

dobrym tempie i z odpowiednią techniką,

- osiąga słabe wyniki sportowe,

- przejawia małą aktywność na zajęciach.

**Ocena dopuszczaj**ą**ca:**

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne luki programowe,

- jest mało sprawny fizycznie ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami

technicznymi,

- posiada małe wiadomości z zakresu gimnastyki,

- nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,

- nie jest pilny, wykazuje małe postępy w usprawnieniu.

**Ocena niedostateczna:**

- uczeń wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu,

- uczeń nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych,

- uczeń jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć.

**LEKKA ATLETYKA:**

**Ocena celuj**ą**ca:**

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą,

- ponadto systematyczny uczestniczy w zajęciach SKS,

- zajmuje premiowane miejsca na zawodach sportowych.

**Ocena bardzo dobra:**

- uczeń osiąga wysokie wyniki sportowe,

- zna i potrafi wykonać w odpowiednim tempie i rytmie następujące elementy:

 biegi na dystansach 60m, 1000m oraz test Coopera,

 technikę startu niskiego i wysokiego,

 biegi ze zmiennym tempem,

 skok wzwyż techniką naturalna,

 ćwiczenia z piłkami lekarskimi,

 skok w dal z miejsca,

 marszobiegi w terenie.

**Ocena dobra:**

- uczeń potrafi wykonać wszystkie elementy przewidziane na ocenę bardzo dobrą, jednakże

ma problemy z uzyskaniem wysokich wyników, odpowiedniego tempa, harmonii ruchu.

- czynnie uczestniczy w zajęciach sportowych.

**Ocena dostateczna:**

- uczeń opanował poszczególne umiejętności, lecz ma duże problemy z ich wykonywaniem w

dobrym tempie i z odpowiednią techniką,

- osiąga słabe wyniki sportowe,

- przejawia małą aktywność na zajęciach.

**Ocena dopuszczaj**ą**ca:**

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne luki,

-jest mało sprawny fizycznie ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami

technicznymi,

- nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,

- nie jest pilny wykazuje małe postępy w usprawnieniu.

**Ocena niedostateczna:**

- uczeń wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu,

- uczeń nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych,

- uczeń jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć.

**KOSZYKÓWKA:**

**Ocena celuj**ą**ca:**

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą,

- ponadto systematyczny uczestniczy w zajęciach SKS,

- zajmuje premiowane miejsca na zawodach sportowych.

**Ocena bardzo dobra:**

- uczeń osiąga wysokie wyniki sportowe,

- uczeń zna i potrafi wykonać w odpowiednim tempie i rytmie następujące elementy:

 kozłowanie prawą, lewą ręką ze zmianą kierunku biegu,

 podania jednorącz i oburącz w miejscu i w ruchu,

 podania po koźle, podania sprzed klatki piersiowej,

 rzuty do kosza z miejsca, z wyskoku, po kozłowaniu, osobiste, sytuacyjne,

 zatrzymanie na jedno i dwa tempa,

 taktyka oraz rodzaje ataku i obrony,

 rozegranie 2 x 2 , 3 x 3,

 gra indywidualna,

 współpraca w zespole,

 technika gry,

 zasady fair play,

 przepisy i zasady gry.

**Ocena dobra:**

- uczeń potrafi wykonać wszystkie elementy przewidziane na ocenę bardzo dobrą, jednakże

ma problemy z uzyskaniem wysokich wyników, odpowiedniego tempa, harmonii ruchu,

- czynnie uczestniczy w zajęciach sportowych,

- zna przepisy i zasady gry.

**Ocena dostateczna:**

- uczeń opanował poszczególne umiejętności, lecz ma duże problemy z ich wykonywaniem w

dobrym tempie i z odpowiednią techniką,

- osiąga słabe wyniki sportowe,

- przejawia małą aktywność na zajęciach, ma braki w technice i taktyce gry.

**Ocena dopuszczaj**ą**ca:**

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne luki programowe,

- jest mało sprawny fizycznie, ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami

technicznymi,

- nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,

- nie jest pilny wykazuje małe postępy w usprawnieniu.

**Ocena niedostateczna:**

- uczeń wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu,

- uczeń nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych,

- uczeń jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć.

**SIATKÓWKA:**

**Ocena celująca:**

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą,

- ponadto systematyczny uczestniczy w zajęciach SKS,

- zajmuje premiowane miejsca na zawodach sportowych.

**Ocena bardzo dobra:**

- uczeń osiąga wysokie wyniki sportowe,

- uczeń zna i potrafi wykonać w odpowiednim tempie i rytmie następujące elementy:

 odbicia piłki sposobem górnym i dolnym,

 zagrywkę sposobem górnym i dolnym,

 wystawianie i zbicie piłki,

 odbiór piłki z zagrywki i ze zbicia,

 gra w obronie i w ataku,

 rozgrywanie na 3 odbicia,

 technika i taktyka obrony oraz ataku,

 przepisy gry.

**Ocena dobra:**

- uczeń potrafi wykonać wszystkie elementy przewidziane na ocenę bardzo dobrą, jednakże

ma problemy z uzyskaniem wysokich wyników, odpowiedniego tempa harmonii ruchu,

- czynnie uczestniczy w zajęciach sportowych,

- zna przepisy i zasady gry.

**Ocena dostateczna:**

- uczeń opanował poszczególne umiejętności, lecz ma duże problemy z ich wykonywaniem w

dobrym tempie i z odpowiednią techniką,

- osiąga słabe wyniki sportowe przejawia małą aktywność na zajęciach, ma luki w technice i

taktyce gry.

**Ocena dopuszczaj**ą**ca:**

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne luki programowe,

- jest mało sprawny fizycznie ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami

technicznymi,

- posiada małe wiadomości z zakresu piłki siatkowej,

- nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,

- nie jest pilny, wykazuje małe postępy w usprawnieniu.

**Ocena niedostateczna:**

- uczeń wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu,

- uczeń nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych,

- uczeń jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć.

**PIŁKA RĘCZNA:**

**Ocena celuj**ą**ca:**

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą, ponadto systematyczny

uczestniczy w zajęciach SKS,

- zajmuje premiowane miejsca w zawodach sportowych.

**Ocena bardzo dobra:**

- uczeń osiąga wysokie wyniki sportowe,

- uczeń zna i potrafi wykonać w odpowiednim tempie i rytmie następujące elementy:

 kozłowanie prawą i lewą ręką ze zmianą kierunku biegu,

 podania górne i półgórne w powietrzu i po koźle,

 rzuty na bramkę z wyskoku, sytuacyjne,

 taktykę oraz rodzaje ataku i obrony,

gry indywidualnej,

 współpracy w zespole,

 gry bramkarza,

 zasady fair play,

 przepisy i zasady gry.

**Ocena dobra:**

- uczeń potrafi wykonać wszystkie elementy przewidziane na ocenę bardzo dobrą, jednakże

ma problemy z uzyskaniem wysokich wyników, odpowiedniego tempa harmoni ruchu,

- czynnie uczestniczy w zajęciach sportowych,

- zna przepisy i zasady gry.

**Ocena dostateczna:**

- uczeń opanował poszczególne umiejętności, lecz ma duże problemy z ich wykonywaniem w

dobrym tempie i z odpowiednią techniką,

- osiąga słabe wyniki sportowe,

- przejawia małą aktywność na zajęciach, ma luki w technice i taktyce gry.

**Ocena dopuszczaj**ą**ca:**

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne luki,

- jest mało sprawny fizycznie,

- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,

- posiada małe wiadomości z zakresu piłki ręcznej,

- nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,

- nie jest pilny i wykazuje małe postępy w usprawnieniu.

**Ocena niedostateczna:**

- uczeń wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu,

- uczeń nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych,

- uczeń jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć.

**PIŁKA NOŻNA:**

**Ocena celuj**ą**ca:**

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą, ponadto systematyczny

uczestniczy w zajęciach SKS,

- zajmuje premiowane miejsca w zawodach sportowych.

**Ocena bardzo dobra:**

- uczeń osiąga wysokie wyniki sportowe,

- uczeń zna i potrafi wykonać w odpowiednim tempie i rytmie następujące elementy:

prowadzenie piłki prawą, lewą nogą ze zmianą kierunku biegu wszystkimi rodzajami

podbicia stopy,

 przyjęcia piłki różnymi częściami ciała,

 zwody z piłką i bez piłki,

taktyki oraz rodzaje ataku i obrony,

 gry indywidualnej,

 współpracy w zespole,

 techniki gry,

 gry bramkarza,

 zasady fair play,

 przepisy i zasady gry.

**Ocena dobra:**

- uczeń potrafi wykonać wszystkie elementy przewidziane na ocenę bardzo dobrą, jednakże

ma problemy z uzyskaniem wysokich wyników, odpowiedniego tempa, harmonii ruchu.

- czynnie uczestniczy w zajęciach sportowych,

- zna przepisy gry.

**Ocena dostateczna:**

- uczeń opanował poszczególne umiejętności, lecz ma duże problemy z ich wykonywaniem w

dobrym tempie i z odpowiednią techniką,

- osiąga słabe wyniki sportowe,

- przejawia małą aktywność na zajęciach.

**Ocena dopuszczaj**ą**ca:**

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne luki programowe,

- jest mało sprawny fizycznie,

- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,

- nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,

- nie jest pilny, wykazuje małe postępy w usprawnieniu.

**Ocena niedostateczna:**

- uczeń wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu,

- uczeń nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych,

- uczeń jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć.

**REKREACJA RUCHOWA:**

**Ocena celuj**ą**ca:**

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą, ponadto systematyczny

uczestniczy w zajęciach SKS,

- zajmuje premiowane miejsca w zawodach sportowych.

**Ocena bardzo dobra:**

- uczeń osiąga wysokie wyniki sportowe,

- uczeń potrafi zorganizować grupę,

- uczeń potrafi przeprowadzić różnego rodzaju zabawy,

- zna zasady gry w tenisa stołowego, unihokeja i inne,

- prezentuje wysokie umiejętności w/ w grach,

- jego aktywność fizyczna uwidacznia się poza szkołą,

- zna gry i zabawy.

**Ocena dobra:**

- uczeń potrafi wykonać wszystkie elementy przewidziane na ocenę bardzo dobrą, jednakże

ma problemy z uzyskaniem wysokich wyników, odpowiedniego tempa harmonii ruchu,

- czynnie uczestniczy w zajęciach sportowych,

- wie co to jest turystyka zna różne gry i zabawy.

**Ocena dostateczna:**

- uczeń opanował poszczególne umiejętności, lecz ma duże problemy z ich wykonywaniem w

dobrym tempie i z odpowiednią techniką,

- osiąga słabe wyniki sportowe,

- przejawia małą aktywność na zajęciach,

- posiada ubogi zasób wiedzy o turystyce.

**Ocena dopuszczaj**ą**ca:**

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym,

- jest mało sprawny fizycznie,

- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,

- posiada małe wiadomości zakresu turystyki.,

- nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną i pracą w grupie,

- nie jest pilny, wykazuje małe postępy w usprawnieniu.

**Ocena niedostateczna:**

- uczeń wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu,

- uczeń nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych,

- uczeń jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć.

**UNIHOKEJ:**

**Ocena celuj**ą**ca:**

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą, ponadto systematycznie

uczestniczy w zajęciach SKS,

- zajmuje premiowane miejsca w zawodach sportowych,

**Ocena bardzo dobra:**

- uczeń osiąga wysokie wyniki sportowe,

- uczeń zna i potrafi wykonać w odpowiednim tempie i rytmie następujące elementy:

prowadzenie piłeczki kijem ze zmianą kierunku biegu,

podanie toczone, precyzja podania,

przyjęcie piłeczki w miejscu,

zwody z piłeczką,

strzały na bramkę z różnych pozycji,

gry indywidualnej,

współpracy w zespole,

techniki gry,

gry bramkarza,

zasady fair play,

przepisy i zasady gry,

**Ocena dobra:**

- uczeń potrafi wykonać wszystkie elementy przewidziane na ocenę bardzo dobrą, jednakże

ma problemy z uzyskaniem wysokich wyników, odpowiedniego tempa harmonii ruchu,

- czynnie uczestniczy w zajęciach sportowych,

- zna przepisy gry.

**Ocena dostateczna:**

- uczeń opanował poszczególne umiejętności, lecz ma duże problemy z ich wykonywaniem w dobrym tempie i z odpowiednią techniką,

- osiąga słabe wyniki sportowe przejawia małą aktywność na zajęciach.

**Ocena dopuszczaj**ą**ca:**

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne luki programowe,

- jest mało sprawny fizycznie,

- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,

- nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,

- nie jest pilny, wykazuje małe postępy w usprawnieniu.

**Ocena niedostateczna:**

- uczeń wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu,

- uczeń nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych,

- uczeń jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć.

**Ponadto ucze**ń **w klasie I potrafi:**

- zorganizować miejsce do zajęć ruchowych,

- wykazuje inwencję w doborze ćwiczeń kształtujących,

- wykazuje się także różnymi pomysłami w organizowaniu zabaw i gier,

- potrafi wykonać dowolne ćwiczenie w wyznaczonym rytmie lub przy muzyce.

**W zakresie wiadomo**ś**ci ucze**ń **zna:**

1. Zasadę bezpiecznego ćwiczenia na przyrządach.

2. Zasady bezpiecznego zachowania się na lekcjach.

3. Zna zasady asekuracji i samoasekuracji.

4. Prawidłowe pozycje wyjściowe podczas wykonywania ćwiczeń.

5. Zasadę stosowania odpoczynku po wysiłku fizycznym.

6. Znaczenia stosowanych ćwiczeń oddechowych.

7. Zasady i metody hartowania organizmu.

8. Prawidłową terminologię poznanych ćwiczeń fizycznych, zadań ruchowych oraz

pozycji wyjściowych.

9. Podstawowe zasady i przepisy poznanych zabaw i gier.

10. Zasadę posługiwania się przyrządami pomiarowymi.

11.Wie, jak należy przygotować się do ćwiczeń w celu hartowania organizmu (zna zasadę

zmiany stroju do ćwiczeń i po ćwiczeniach).

12.Wie, jak zmierzyć tętno w spoczynku i po wysiłku.

13.Wie, jak dbać o czystość i higienę osobistą.

14.Wie, jak ruch może wpłynąć na prawidłową postawę ciała.

15. Dokonuje pomiaru wysokości i masy ciała.

16. Uczeń dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz

warunków atmosferycznych.

**W zakresie zada**ń **wychowawczych ucze**ń **:**

1. Umie kulturalnie zachować się podczas różnych form aktywności ruchowej.

2. Potrafi i chce pomóc słabszym uczniom podczas wykonywanego ćwiczenia czy

zadania.

3. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

4. Wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji

sportowej.

5. Potrafi szanować przybory i przyrządy do ćwiczeń.

6. Samodzielnie organizuje w gronie rówieśników zabawę lub grę ruchową.

7. Stosuje zasadę „fair play”.

8. Stosuje zasady zdrowej rywalizacji – uczeń wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać

ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.

9. Wdraża się do kształtowania prozdrowotnego stylu życia.

10. Dba o swój strój i obuwie.

11.Współpraca w zespole – uczeń uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w

roli zawodnika.

**WYMAGANIA EDUKACYJNE**

WYCHOWANIE FIZYCZNE

GIMNAZJUM - **KLASA II**

**GIMNASTYKA:**

**Ocena celuj**ą**ca:**

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą, ponadto systematycznie

uczestniczy w zajęciach SKS,

- zajmuje premiowane miejsca w zawodach sportowych,

**Ocena bardzo dobra:**

- uczeń osiąga wysokie wyniki sportowe,

- uczeń zna i potrafi wykonać w odpowiednim tempie i rytmie następujące elementy:

przewrót w przód, w tył,

skoki: kuczny, zawrotny, nad pięcioma elementami skrzyni,

zna wszystkie ćwiczenia kształtujące,

potrafi przeprowadzić rozgrzewkę,

wykonuje wymyk, odmyk,

wykonuje ćwiczenia seriami oraz potrafi dostosować je do rytmu muzyki,

potrafi asekurować partnera,

zna samoasekurację,

zna zasady BHP,

**Ocena dobra:**

- uczeń potrafi wykonać wszystkie elementy przewidziane na ocenę bardzo dobrą, jednakże

ma problemy z uzyskaniem wysokich wyników, odpowiedniego tempa harmonii ruchu,

- czynnie uczestniczy w zajęciach sportowych,

**Ocena dostateczna:**

- uczeń opanował poszczególne umiejętności, lecz ma duże problemy z ich wykonywaniem w dobrym tempie i z odpowiednią techniką,

- osiąga słabe wyniki sportowe,

- przejawia małą aktywność na zajęciach.

**Ocena dopuszczaj**ą**ca:**

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne luki programowe,

- jest mało sprawny fizycznie,

- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,

- nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,

- nie jest pilny wykazuje małe postępy w usprawnieniu.

**Ocena niedostateczna:**

- uczeń wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu,

- uczeń nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych,

- uczeń jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć.

**LEKKA ATLETYKA**

**Ocena celuj**ą**ca:**

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą, ponadto systematycznie

uczestniczy w zajęciach SKS,

- zajmuje premiowane miejsca w zawodach sportowych,

**Ocena bardzo dobra:**

- uczeń osiąga wysokie wyniki sportowe,

- uczeń zna i potrafi wykonać w odpowiednim tempie i rytmie następujące elementy:

skip A i B

bieg na dystansie 60m, 1000m oraz test Coopera,

technikę startu niskiego i wysokiego,

bieg ze zmiennym tempem,

technikę biegu przez płotki,

skok wzwyż techniką naturalną,

ćwiczenia z piłkami lekarskimi,

skok w dal z miejsca,

marszobieg w terenie.

**Ocena dobra:**

- uczeń potrafi wykonać wszystkie elementy przewidziane na ocenę bardzo dobrą, jednakże

ma problemy z uzyskaniem wysokich wyników, odpowiedniego tempa harmonii ruchu,

- czynnie uczestniczy w zajęciach sportowych.

**Ocena dostateczna:**

- uczeń opanował poszczególne umiejętności, lecz ma duże problemy z ich wykonywaniem w dobrym tempie i z odpowiednią techniką,

- osiąga słabe wyniki sportowe, przejawia małą aktywność na zajęciach.

**Ocena dopuszczaj**ą**ca:**

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne luki programowe,

- jest mało sprawny fizycznie,

- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,

- nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,

- nie jest pilny, wykazuje małe postępy w usprawnieniu.

**Ocena niedostateczna:**

- uczeń wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu,

- uczeń nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych,

- uczeń jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć.

**KOSZYKÓWKA:**

**Ocena celuj**ą**ca:**

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą, ponadto systematycznie

uczestniczy w zajęciach SKS,

- zajmuje premiowane miejsca w zawodach sportowych,

**Ocena bardzo dobra:**

- uczeń osiąga wysokie wyniki sportowe,

- uczeń zna i potrafi wykonać w odpowiednim tempie i rytmie następujące elementy:

kozłowanie niskie i wysokie ze zmianą kierunku biegu,

podanie górne i półgórne w powietrzu i po koźle, podania sprzed klatki piersiowej,

rzuty do kosza z miejsca z wyskoku po kozłowaniu, osobiste sytuacyjne,

taktyki oraz rodzaje ataku i obrony,

rzuty z dwutaktu,

gry indywidualnej,

współpracy w zespole,

techniki gry,

zasady fair play,

przepisy i zasady gry,

**Ocena dobra:**

- uczeń potrafi wykonać wszystkie elementy przewidziane na ocenę bardzo dobrą, jednakże

ma problemy z uzyskaniem wysokich wyników, odpowiedniego tempa harmonii ruchu,

- czynnie uczestniczy w zajęciach sportowych,

- zna przepisy i zasady gry.

**Ocena dostateczna:**

- uczeń opanował poszczególne umiejętności, lecz ma duże problemy z ich wykonywaniem w dobrym tempie i z odpowiednią techniką,

- osiąga słabe wyniki sportowe,

- przejawia małą aktywność na zajęciach, ma luki w technice i taktyce.

**Ocena dopuszczaj**ą**ca:**

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne luki programowe,

- jest mało sprawny fizycznie,

- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,

- nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,

- nie jest pilny, wykazuje małe postępy w usprawnieniu.

**Ocena niedostateczna:**

- uczeń wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu,

- uczeń nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych,

- uczeń jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć.

**SIATKÓWKA:**

**Ocena celuj**ą**ca:**

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą, ponadto systematycznie

uczestniczy w zajęciach SKS,

- zajmuje premiowane miejsca w zawodach sportowych,

**Ocena bardzo dobra:**

- uczeń osiąga wysokie wyniki sportowe,

- uczeń zna i potrafi wykonać w odpowiednim tempie i rytmie następujące elementy:

odbicia piłki sposobem górnym i dolnym,

zagrywkę sposobem górnym i dolnym,

wystawianie i zbicie piłki,

grę w obronie i w ataku,

grę indywidualna oraz współprace w zespole,

rozgrywanie na 3 odbicia,

technikę i taktykę obrony oraz ataku,

przepisy gry.

**Ocena dobra:**

- uczeń potrafi wykonać wszystkie elementy przewidziane na ocenę bardzo dobrą, jednakże

ma problemy z uzyskaniem wysokich wyników odpowiedniego tempa harmonii ruchu,

- czynnie uczestniczy w zajęciach sportowych,

- zna przepisy i zasady gry.

**Ocena dostateczna:**

- uczeń opanował poszczególne umiejętności, lecz ma duże problemy z ich wykonywaniem w dobrym tempie i z odpowiednią techniką,

- osiąga słabe wyniki sportowe,

- przejawia małą aktywność na zajęciach, ma braki w technice i taktyce.

**Ocena dopuszczaj**ą**ca:**

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne luki programowe,

- jest mało sprawny fizycznie,

- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,

- nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,

- nie jest pilny, wykazuje małe postępy w usprawnieniu.

**Ocena niedostateczna:**

- uczeń wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu,

- uczeń nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych,

- uczeń jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć.

**PIŁKA RĘCZNA:**

**Ocena celuj**ą**ca:**

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą, ponadto systematycznie

uczestniczy w zajęciach SKS,

- zajmuje premiowane miejsca w zawodach sportowych,

**Ocena bardzo dobra:**

- uczeń osiąga wysokie wyniki sportowe,

- uczeń zna i potrafi wykonać w odpowiednim tempie i rytmie następujące elementy:

kozłowanie prawą i lewą ręką ze zmianą kierunku biegu,

podanie górne i półgórne w powietrzu i po koźle,

rzuty na bramkę z wyskoku, po przeskoku, sytuacyjne,

taktykę oraz rodzaje ataku i obrony,

gra indywidualna,

współpraca w zespole,

gra bramkarza,

zasada fair play,

przepisy i zasady gry.

**Ocena dobra:**

- uczeń potrafi wykonać wszystkie elementy przewidziane na ocenę bardzo dobrą, jednakże

ma problemy z uzyskaniem wysokich wyników odpowiedniego tempa harmonii ruchu,

- czynnie uczestniczy w zajęciach sportowych,

- zna przepisy i zasady gry.

**Ocena dostateczna:**

- uczeń opanował poszczególne umiejętności, lecz ma duże problemy z ich wykonywaniem w dobrym tempie i z odpowiednią techniką,

- osiąga słabe wyniki sportowe,

- przejawia małą aktywność na zajęciach, ma luki w technice i taktyce.

**Ocena dopuszczaj**ą**ca:**

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne luki,

- jest mało sprawny fizycznie,

- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,

- nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,

- nie jest pilny, wykazuje małe postępy w usprawnieniu.

**Ocena niedostateczna:**

- uczeń wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu,

- uczeń nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych,

- uczeń jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć.

**PIŁKA NOŻNA:**

**Ocena celuj**ą**ca:**

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą, ponadto systematycznie

uczestniczy w zajęciach SKS,

- zajmuje premiowane miejsca w zawodach sportowych.

**Ocena bardzo dobra:**

- uczeń osiąga wysokie wyniki sportowe,

- uczeń zna i potrafi wykonać w odpowiednim tempie i rytmie następujące elementy:

prowadzenie piłki prawą i lewą nogą ze zmianą kierunku biegu wszystkimi częściami stopy,

podanie górne i półgórne w powietrzu ,toczone, precyzja podania,

przyjęcie piłki klatką, udem,

zwody z piłką i bez piłki,

taktyki oraz rodzaje ataku i obrony,

rozegranie 2x2 , 3x3,

gry indywidualnej,

współpracy w zespole,

techniki gry,

gry bramkarza,

zasady fair play,

przepisy i zasady gry,

**Ocena dobra:**

- uczeń potrafi wykonać wszystkie elementy przewidziane na ocenę bardzo dobrą, jednakże

ma problemy z uzyskaniem wysokich wyników, odpowiedniego tempa harmonii ruchu,

- czynnie uczestniczy w zajęciach sportowych,

- zna zespoły piłkarskie,

- zna przepisy gry.

**Ocena dostateczna:**

- uczeń opanował poszczególne umiejętności, lecz ma duże problemy z ich wykonywaniem w dobrym tempie i z odpowiednią techniką,

- osiąga słabe wyniki sportowe przejawia małą aktywność na zajęciach.

**Ocena dopuszczaj**ą**ca:**

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne luki programowe,

- jest mało sprawny fizycznie,

- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,

- nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,

- nie jest pilny, wykazuje małe postępy w usprawnieniu.

**Ocena niedostateczna:**

- uczeń wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu,

- uczeń nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych,

- uczeń jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć.

**REKREACJA RUCHOWA:**

**Ocena celuj**ą**ca:**

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą,

- systematycznie uczestniczy w zajęciach SKS,

- zajmuje premiowane miejsca w zawodach sportowych,

**Ocena bardzo dobra:**

- uczeń osiąga wysokie wyniki sportowe,

- potrafi zorganizować grupę, przeprowadzić różnego rodzaju zabawy,

- zna zasady gry w tenisa stołowego, unihokeja i inne,

- prezentuje wysokie umiejętności w/ w grach,

- jego aktywność fizyczna uwidacznia się poza szkołą,

- zna gry i zabawy.

**Ocena dobra:**

- uczeń potrafi wykonać wszystkie elementy przewidziane na ocenę bardzo dobrą, jednakże

ma problemy z uzyskaniem wysokich wyników, odpowiedniego tempa harmonii ruchu,

- czynnie uczestniczy w zajęciach sportowych,

- wie co to jest turystyka,

- zna różne gry i zabawy.

**Ocena dostateczna:**

- uczeń opanował poszczególne umiejętności, lecz ma duże problemy z ich wykonywaniem w dobrym tempie i z odpowiednią techniką,

- osiąga słabe wyniki sportowe, przejawia małą aktywność na zajęciach,

- posiada ubogi zasób wiedzy o turystyce.

**Ocena dopuszczaj**ą**ca:**

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne luki,

- jest mało sprawny fizycznie ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami

technicznymi,

- posiada małe wiadomości z zakresu turystyki.,

- nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną i pracą w grupie.

**Ocena niedostateczna:**

- uczeń wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu,

- uczeń nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych,

- uczeń jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć.

**UNIHOKEJ:**

**Ocena celuj**ą**ca:**

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą, ponadto systematycznie

uczestniczy w zajęciach SKS,

- zajmuje premiowane miejsca w zawodach sportowych,

**Ocena bardzo dobra:**

- uczeń osiąga wysokie wyniki sportowe,

- uczeń zna i potrafi wykonać w odpowiednim tempie i rytmie następujące elementy:

prowadzenie piłeczki kijem ze zmianą kierunku biegu,

podanie górne i półgórne w powietrzu ,toczone, precyzja podania,

przyjęcie piłeczki w miejscu i w ruchu,

zwody z piłeczką i bez piłeczki,

strzały na bramkę z różnych pozycji

gry indywidualnej,

współpracy w zespole,

techniki gry,

gry bramkarza,

zasady fair play,

przepisy i zasady gry,

**Ocena dobra:**

- uczeń potrafi wykonać wszystkie elementy przewidziane na ocenę bardzo dobrą, jednakże

ma problemy z uzyskaniem wysokich wyników, odpowiedniego tempa harmonii ruchu,

- czynnie uczestniczy w zajęciach sportowych,

- zna przepisy gry.

**Ocena dostateczna:**

- uczeń opanował poszczególne umiejętności, lecz ma duże problemy z ich wykonywaniem w dobrym tempie i z odpowiednią techniką,

- osiąga słabe wyniki sportowe przejawia małą aktywność na zajęciach.

**Ocena dopuszczaj**ą**ca:**

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne luki programowe,

- jest mało sprawny fizycznie,

- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,

- nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,

- nie jest pilny, wykazuje małe postępy w usprawnieniu.

**Ocena niedostateczna:**

- uczeń wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu,

- uczeń nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych,

- uczeń jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć.

**Ponadto ucze**ń **w klasie II potrafi :**

- zorganizować bezpieczne miejsce pracy,

- umie poprowadzić rozgrzewkę,

- potrafi zorganizować zabawę ruchową.

**W zakresie wiadomo**ś**ci ucze**ń **zna :**

1. Zasady higieny i estetyki miejsca ćwiczeń.

2. Zasady hartowania organizmu w różnych warunkach pogodowych.

3. Znaczenie stosowania ćwiczeń oddechowych.

4. Zasady posługiwania się przyrządami pomiarowymi.

5. Zasady i przepisy poznanych gier.

6. Uczeń dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz

warunków atmosferycznych.

7. Uczeń omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach.

8. Uczeń potrafi zademonstrować po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności

motoryczne.

9. Uczeń mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku. Interpretuje z pomocą nauczyciela

uzyskane wyniki.

10. Uczeń zna i stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji w czasie ćwiczeń.

11. Uczeń omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

12. Cechy prawidłowej postawy ciała – uczeń ocenia własną postawę ciała.

13. Uczeń zna i demonstruje ćwiczenia ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy

ciała.

14. Organizacja czasu wolnego – uczeń omawia zasady aktywnego wypoczynku.

15. Uczeń zna formy aktywności fizycznej.

16. Kształtowanie nawyku hartowania organizmu - uczeń wymienia zasady i metody

hartowania organizmu.

**W zakresie zada**ń **wychowawczych ucze**ń **:**

1. Umie i zna zasady kulturalnego kibicowania podczas gier.

2. Potrafi współpracować z innymi uczniami w celu pomocy w organizacji zajęć

ruchowych.

3. Potrafi szanować przybory i przyrządy do ćwiczeń.

4. Stosuje zasadę „fair play”.

5. Uczeń dba o własne zdrowie.

6. Uczeń zna przepisy i uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli

zawodnika.

7. Współpraca w zespole – uczeń zna i przestrzega zasady „czystej gry” – szacunek dla

rywala.

8. Zasady współpracy w zespole – podziękowanie za wspólną grę.

9. Uczeń organizuje w gronie rówieśników grę rekreacyjną.

**WYMAGANIA EDUKACYJNE**

WYCHOWANIE FIZYCZNE

GIMNAZJUM - **KLASA III**

**GIMNASTYKA:**

**Ocena celuj**ą**ca:**

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą, ponadto systematycznie

uczestniczy w zajęciach SKS,

- zajmuje premiowane miejsca w zawodach sportowych,

**Ocena bardzo dobra:**

- uczeń osiąga wysokie wyniki sportowe,

- uczeń zna i potrafi wykonać w odpowiednim tempie i rytmie następujące elementy:

przewrót w przód z naskokiem na ręce, w tył z różnych pozycji wyjściowych,

skoki: kuczny, rozkroczny, nad pięcioma elementami skrzyni,

stanie na rękach,

zna wszystkie ćwiczenia kształtujące,

potrafi przeprowadzić rozgrzewkę,

wykonuje wymyk i odmyk,

wykonuje ćwiczenia seriami oraz potrafi dostosować je do rytmu muzyki,

potrafi asekurować partnera

samoasekuracji.

zna zasady BHP,

**Ocena dobra:**

- uczeń potrafi wykonać wszystkie elementy przewidziane na ocenę bardzo dobrą, jednakże

ma problemy z uzyskaniem wysokich wyników, odpowiedniego tempa harmonii ruchu,

- czynnie uczestniczy w zajęciach sportowych,

**Ocena dostateczna:**

- uczeń opanował poszczególne umiejętności, lecz ma duże problemy z ich wykonywaniem w dobrym tempie i z odpowiednią techniką,

- osiąga słabe wyniki sportowe,

- przejawia małą aktywność na zajęciach, ma słabą koordynację ruchową.

**Ocena dopuszczaj**ą**ca:**

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne luki,

- jest mało sprawny fizycznie,

- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,

- posiada małe wiadomości z zakresu gimnastyki,

- nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,

- nie jest pilny, wykazuje małe postępy w usprawnieniu.

**Ocena niedostateczna:**

- uczeń wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu,

- uczeń nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych,

- uczeń jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć.

**LEKKA ATLETYKA:**

**Ocena celuj**ą**ca:**

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą, ponadto systematycznie

uczestniczy w zajęciach SKS,

- zajmuje premiowane miejsca w zawodach sportowych,

**Ocena bardzo dobra:**

- uczeń osiąga wysokie wyniki sportowe,

- uczeń zna i potrafi wykonać w odpowiednim tempie i rytmie następujące elementy:

bieg na dystansie 60m, 1000m oraz test Coopera,

technikę startu niskiego i wysokiego,

bieg ze zmiennym tempem,

technikę przekazania pałeczki sztafetowej,

skoku wzwyż techniką floop,

ćwiczenia z piłkami lekarskimi,

skoku w dal z miejsca,

marszobieg w terenie.

**Ocena dobra:**

- uczeń potrafi wykonać wszystkie elementy przewidziane na ocenę bardzo dobrą, jednakże

ma problemy z uzyskaniem wysokich wyników, odpowiedniego tempa harmonii ruchu,

- czynnie uczestniczy w zajęciach sportowych.

**Ocena dostateczna:**

- uczeń opanował poszczególne umiejętności, lecz ma duże problemy z ich wykonywaniem w dobrym tempie i z odpowiednią techniką,

- osiąga słabe wyniki sportowe,

- przejawia małą aktywność na zajęciach.

**Ocena dopuszczaj**ą**ca:**

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne luki,

- jest mało sprawny fizycznie,

- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,

- nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,

- nie jest pilny, wykazuje małe postępy w usprawnieniu.

**Ocena niedostateczna:**

- uczeń wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu,

- uczeń nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych,

- uczeń jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć.

**KOSZYKÓWKA:**

**Ocena celuj**ą**ca:**

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą, ponadto systematycznie

uczestniczy w zajęciach SKS,

- zajmuje premiowane miejsca w zawodach sportowych,

**Ocena bardzo dobra:**

- uczeń osiąga wysokie wyniki sportowe,

- uczeń zna i potrafi wykonać w odpowiednim tempie i rytmie następujące elementy:

kozłowanie prawą i lewą ręką ze zmianą kierunku biegu,

podanie górne i półgórne w powietrzu i po koźle, podania sprzed klatki piersiowej,

rzuty do kosza z miejsca, z wyskoku, po kozłowaniu, osobiste, sytuacyjne,

taktykę oraz rodzaje ataku i obrony,

zwody z piłką i bez piłki,

grę indywidualna,

współpracę w zespole,

technikę gry,

zasady fair play,

sędziowanie,

przepisy i zasady gry,

**Ocena dobra:**

- uczeń potrafi wykonać wszystkie elementy przewidziane na ocenę bardzo dobrą, jednakże

ma problemy z uzyskaniem wysokich wyników, odpowiedniego tempa harmonii ruchu,

- czynnie uczestniczy w zajęciach sportowych,

- zna przepisy i zasady gry.

**Ocena dostateczna:**

- uczeń opanował poszczególne umiejętności, lecz ma duże problemy z ich wykonywaniem w dobrym tempie i z odpowiednią techniką,

- osiąga słabe wyniki sportowe,

- przejawia małą aktywność na zajęciach, ma luki w technice i taktyce.

**Ocena dopuszczaj**ą**ca:**

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne luki,

- jest mało sprawny fizycznie,

- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,

- nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,

- nie jest pilny, wykazuje małe postępy w usprawnieniu.

**Ocena niedostateczna:**

- uczeń wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu,

- uczeń nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych,

- uczeń jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć.

**SIATKÓWKA:**

**Ocena celująca:**

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą, ponadto systematycznie

uczestniczy w zajęciach SKS,

- zajmuje premiowane miejsca w zawodach sportowych,

**Ocena bardzo dobra:**

- uczeń osiąga wysokie wyniki sportowe,

- uczeń zna i potrafi wykonać w odpowiednim tempie i rytmie następujące elementy:

odbicia piłki sposobem górnym i dolnym,

zagrywki sposobem górnym i dolnym,

wystawiania i zbicia piłki,

gry w obronie i w ataku,

gry indywidualnej oraz współpracy w zespole,

techniki zagrywki tenisowej,

techniki i taktyki obrony oraz ataku,

sędziowanie,

przepisy gry.

**Ocena dobra:**

- uczeń potrafi wykonać wszystkie elementy przewidziane na ocenę bardzo dobrą, jednakże

ma problemy z uzyskaniem wysokich wyników odpowiedniego tempa harmonii ruchu,

- czynnie uczestniczy w zajęciach sportowych,

- zna przepisy i zasady gry.

**Ocena dostateczna:**

- uczeń opanował poszczególne umiejętności, lecz ma duże problemy z ich wykonywaniem w dobrym tempie i z odpowiednią techniką,

- osiąga słabe wyniki sportowe,

- przejawia małą aktywność na zajęciach, ma luki w technice i taktyce.

**Ocena dopuszczaj**ą**ca:**

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne luki.

- jest mało sprawny fizycznie,

- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,

- nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną

- nie jest pilny, wykazuje małe postępy w usprawnieniu.

**Ocena niedostateczna:**

- uczeń wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu,

- uczeń nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych,

- uczeń jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć.

**PIŁKA RĘCZNA:**

**Ocena celuj**ą**ca:**

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą, ponadto systematycznie

uczestniczy w zajęciach SKS,

- zajmuje premiowane miejsca w zawodach sportowych,

**Ocena bardzo dobra:**

- uczeń osiąga wysokie wyniki sportowe,

- uczeń zna i potrafi wykonać w odpowiednim tempie i rytmie następujące elementy:

kozłowanie prawą i lewą ręką ze zmianą kierunku biegu,

podanie górne i półgórne w powietrzu i po koźle,

rzuty na bramkę z wyskoku po przeskoku z padem sytuacyjne,

taktykę oraz rodzaje ataku i obrony,

rozgrywanie 2x1 , 3x2,

rozgrywania stałych fragmentów gry,

współpraca w zespole,

gra bramkarza,

zasada fair play,

sędziowanie,

przepisy i zasady gry.

**Ocena dobra:**

- uczeń potrafi wykonać wszystkie elementy przewidziane na ocenę bardzo dobrą, jednakże

ma problemy z uzyskaniem wysokich wyników odpowiedniego tempa harmonii ruchu,

- czynnie uczestniczy w zajęciach sportowych,

- zna przepisy i zasady gry.

**Ocena dostateczna:**

- uczeń opanował poszczególne umiejętności, lecz ma duże problemy z ich wykonywaniem w dobrym tempie i z odpowiednią techniką,

- osiąga słabe wyniki sportowe,

- przejawia małą aktywność na zajęciach, ma luki w technice i taktyce.

**Ocena dopuszczaj**ą**ca:**

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne luki,

- jest mało sprawny fizycznie,

- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,

- nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,

- nie jest pilny, wykazuje małe postępy w usprawnieniu.

**Ocena niedostateczna:**

- uczeń wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu,

- uczeń nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych,

- uczeń jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć.

**PIŁKA NOŻNA:**

**Ocena celuj**ą**ca:**

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą, ponadto systematycznie

uczestniczy w zajęciach SKS,

- zajmuje premiowane miejsca w zawodach sportowych,

**Ocena bardzo dobra:**

- uczeń osiąga wysokie wyniki sportowe,

- uczeń zna i potrafi wykonać w odpowiednim tempie i rytmie następujące elementy:

uderzenia piłki prawą i lewą nogą różnymi częściami stopy,

dośrodkowania górne i półgórne, po podłożu, precyzja podania,

przyjęcie piłki klatką, udem, głową, stopą,

zwody z piłka i bez piłki,

taktykę oraz rodzaje ataku i obrony,

rozegrania 2x1 , 3x2,

grę indywidualna,

współprace w zespole,

technikę gry,

grę bramkarza,

zasady fair play,

przepisy i zasady gry,

sędziowanie,

umiejętność rozgrywania.

**Ocena dobra:**

- uczeń potrafi wykonać wszystkie elementy przewidziane na ocenę bardzo dobrą, jednakże

ma problemy z uzyskaniem wysokich wyników, odpowiedniego tempa harmonii ruchu,

- czynnie uczestniczy w zajęciach sportowych,

- zna przepisy gry.

**Ocena dostateczna:**

- uczeń opanował poszczególne umiejętności, lecz ma duże problemy z ich wykonywaniem w dobrym tempie i z odpowiednią techniką,

- osiąga słabe wyniki sportowe przejawia małą aktywność na zajęciach.

**Ocena dopuszczaj**ą**ca:**

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne luki,

- jest mało sprawny fizycznie,

- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,

- posiada małe wiadomości z zakresu piłki nożnej,

- nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,

- nie jest pilny, wykazuje małe postępy w usprawnieniu.

**Ocena niedostateczna:**

- uczeń wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu,

- uczeń nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych,

- uczeń jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć.

**REKREACJA RUCHOWA:**

**Ocena celuj**ą**ca:**

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą,

- systematycznie uczestniczy w zajęciach SKS,

- zajmuje premiowane miejsca w zawodach sportowych,

**Ocena bardzo dobra:**

- uczeń osiąga wysokie wyniki sportowe,

- potrafi zorganizować grupę, przeprowadzić różnego rodzaju zabawy,

- zna zasady gry w tenisa stołowego, unihokeja i inne,

- prezentuje wysokie umiejętności w/ w grach,

- jego aktywność fizyczna uwidacznia się poza szkołą,

- zna gry i zabawy.

**Ocena dobra:**

- uczeń potrafi wykonać wszystkie elementy przewidziane na ocenę bardzo dobrą, jednakże

ma problemy z uzyskaniem wysokich wyników, odpowiedniego tempa harmonii ruchu,

- czynnie uczestniczy w zajęciach sportowych,

- wie co to jest turystyka,

- zna różne gry i zabawy.

**Ocena dostateczna:**

- uczeń opanował poszczególne umiejętności, lecz ma duże problemy z ich wykonywaniem w dobrym tempie i z odpowiednią techniką,

- osiąga słabe wyniki sportowe, przejawia małą aktywność na zajęciach,

- posiada ubogi zasób wiedzy o turystyce.

**Ocena dopuszczaj**ą**ca:**

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne luki,

- jest mało sprawny fizycznie ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami

technicznymi,

- posiada małe wiadomości z zakresu turystyki.,

- nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną i pracą w grupie.

**Ocena niedostateczna:**

- uczeń wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu,

- uczeń nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych,

- uczeń jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć.

**UNIHOKEJ:**

**Ocena celuj**ą**ca:**

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą, ponadto systematycznie

uczestniczy w zajęciach SKS,

- zajmuje premiowane miejsca w zawodach sportowych,

**Ocena bardzo dobra:**

- uczeń osiąga wysokie wyniki sportowe,

- uczeń zna i potrafi wykonać w odpowiednim tempie i rytmie następujące elementy:

prowadzenia piłeczki przodem, bokiem, tyłem,

podanie górne i półgórne w powietrzu ,toczone, precyzja podania,

przyjęcie piłeczki w miejscu i w ruchu, w powietrzu

zwody z piłeczką i bez piłeczki,

strzały na bramkę z różnych pozycji,

grę indywidualna,

współprace w zespole,

technikę gry,

grę bramkarza,

zasady fair play,

sędziowanie,

przepisy i zasady gry,

**Ocena dobra:**

- uczeń potrafi wykonać wszystkie elementy przewidziane na ocenę bardzo dobrą, jednakże

ma problemy z uzyskaniem wysokich wyników, odpowiedniego tempa harmonii ruchu,

- czynnie uczestniczy w zajęciach sportowych,

- zna przepisy gry.

**Ocena dostateczna:**

- uczeń opanował poszczególne umiejętności, lecz ma duże problemy z ich wykonywaniem w dobrym tempie i z odpowiednią techniką,

- osiąga słabe wyniki sportowe przejawia małą aktywność na zajęciach.

**Ocena dopuszczaj**ą**ca:**

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne luki,

- jest mało sprawny fizycznie,

- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,

- nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,

- nie jest pilny, wykazuje małe postępy w usprawnieniu.

**Ocena niedostateczna:**

- uczeń wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu,

- uczeń nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych,

- uczeń jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć.

**Ponadto ucze**ń **w klasie III potrafi:**

- zorganizować bezpieczne miejsce pracy,

- zorganizować grę zarówno w szkole jak i poza nią,

- umie dokonać pomiaru tętna, umie prowadzić rozgrzewkę,

- umie zorganizować sobie odpoczynek czynny po zmęczeniu umysłowym,

- umie posługiwać się przyrządami pomiarowymi,

- potrafi poprowadzić : ćwiczenia kształtujące z przyborem dowolnym, zabawę lub grę

terenową,

- współorganizować gry zespołowe.

**W zakresie wiadomo**ś**ci ucze**ń **zna :**

1. Zasady higieny po wysiłku fizycznym.

2. Zasady hartowania organizmu w różnych warunkach pogodowych.

3. Wpływ ćwiczeń gimnastycznych na estetykę ruchu.

4. Prawidłową terminologię poznanych ćwiczeń fizycznych, pozycji wyjściowych

i zadań ruchowych.

5. Zasady stosowania w życiu codziennym wypoczynku czynnego.

6. Zasady i przepisy poznanych gier.

7. Uczeń dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz

warunków atmosferycznych.

8. Uczeń omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach.

9. Uczeń potrafi zademonstrować po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności

motoryczne.

10. Uczeń mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku. Interpretuje z pomocą nauczyciela

uzyskane wyniki.

11. Uczeń zna i stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji w czasie ćwiczeń.

12. Uczeń omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

13. Cechy prawidłowej postawy ciała – uczeń ocenia własną postawę ciała.

14. Uczeń zna i demonstruje ćwiczenia ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy

ciała.

15. Organizacja czasu wolnego – uczeń omawia zasady aktywnego wypoczynku.

16. Uczeń zna formy aktywności fizycznej.

17. Kształtowanie nawyku hartowania organizmu - uczeń wymienia zasady i metody

hartowania organizmu.

**W zakresie zadań wychowawczych uczeń :**

1. Umie przestrzegać zasady „fair play”.

2. Potrafi współdziałać w zespole w celu bezpiecznej i skutecznej realizacji zadania

ruchowego.

3. Uczeń zna przepisy i uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli

zawodnika.

4. Współpraca w zespole – uczeń zna i przestrzega zasady „czystej gry” – szacunek dla

rywala.

5. Zasady współpracy w zespole – podziękowanie za wspólną grę.

6. Uczeń organizuje w gronie rówieśników grę.

7. Uczeń zna zasady „czystej gry” – szacunek dla rywala, podziękowanie za wspólną grę.

8. Uczeń wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.

9. Uczeń jest współorganizatorem aktywności fizycznej.