

**KRYTERIA OCENIANIA UCZNIÓW NA POSZCZEGÓLNE OCENY Z PRZEDMIOTU
WYCHOWANIE FIZYCZNE (po szkole podstawowej)
ZGODNIE Z PODSTAWĄ PRODRAMOWĄ ORAZ PROGRAMEM NAUCZANIA**

LEKKOATLETYKA				
WYMAGANIA NA STOPIEŃ				
Na ocenę dopuszczającą uczeń potrafi	Na ocenę dostateczną uczeń potrafi to co na ocenę dopuszczającą i ponadto	Na ocenę dobrą uczeń potrafi to co na ocenę dostateczną i ponadto	Na ocenę bardzo dobrą uczeń potrafi to co na dobrą i ponadto	Na ocenę celującą uczeń potrafi to co na bardzo dobrą i ponadto
uczeń opuszcza zajęcia wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, narusza zasady BHP nie pracuje nad poziomem swojej sprawności fizycznej i motorycznej. We wszystkich próbach sprawnościowych uzyskuje niższe wyniki od poprzednich prowadzi niehigieniczny tryb życia. wykazuje znaczące braki w znajomości zasad i przepisów konkurencji lekkoatletycznych nie opanował w stopniu	uczeń niesystematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, nie zawsze przestrzega zasad BHP poziom sprawności fizycznej i motorycznej obniża się w porównaniu do wyników z poprzedniego semestru lub roku szkolnego prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia wykazuje braki w znajomości zasad i przepisów konkurencji lekkoatletycznych opanował w stopniu dostatecznym sposoby wykonania: - rzutu oszczepem	Uczeń na ogół nie opuszcza zajęć wychowania fizycznego, systematycznie przygotowany jest do lekcji Jest koleżeński, na ogół przestrzega zasad BHP Sprawność fizyczną i motoryczną utrzymuje na poziomie zbliżonym do wyników z poprzedniego roku/semestru Wykazuje dobrą znajomość zasad i przepisów konkurencji lekkoatletycznych Opanował w stopniu dobrym sposoby wykonania: - rzutu oszczepem - pchnięcia kulą - rzutu dyskiem - skoku w dal - skoku wzwyż - startu niskiego	Uczeń aktywnie i systematycznie uczestniczy z zajęciach wychowania fizycznego Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo – rekreacyjnych Podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej Jest koleżeński, zdyscyplinowany, przestrzega zasad BHP na zajęciach wychowania fizycznego Uczestniczy w zawodach sportowych na szczeblu szkolnym Prowadzi sportowy tryb życia Wykazuje się znajomością zasad i przepisów konkurencji lekkoatletycznych W pełni opanował sposoby wykonania: - rzutu oszczepem - pchnięcia kulą	uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą jest zawsze przygotowany do lekcji i bierze aktywny udział we wszystkich lekcjach wychowania fizycznego w ciągu roku szkolnego Czynnie uczestniczy z zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo – rekreacyjnych Systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej Bierze czynny udział w organizacji imprez sportowo – rekreacyjnych w szkole Przejawia dbałość o własne ciało i zdrowie, dba o higienę osobistą Jest koleżeński, zdyscyplinowany. Podczas zajęć przestrzega zasad BHP, „fair play”, dba o bezpieczeństwo własne i innych Uczestniczy w zawodach sportowych na

dopuszczającym sposoby wykonania: - rzutu oszczepem - pchnięcia kulą - rzutu dyskiem - skoku w dal - skoku wzwyż - startu niskiego - przekazania pałeczki sztafetowej Konkurencje biegowe wykonuje nie stosując prawidłowej techniki biegu krótkiego, średniego i długiego uzyskując bardzo słabe wyniki	- pchnięcia kulą - rzutu dyskiem - skoku w dal - skoku wzwyż - startu niskiego - przekazania pałeczki sztafetowej Konkurencje biegowe wykonuje z próbą zastosowania prawidłowej techniki biegu krótkiego, średniego i długiego uzyskując mało zadowalające wyniki	- przekazania pałeczki sztafetowej Konkurencje biegowe wykonuje z zastosowaniem prawidłowej techniki biegu krótkiego, średniego i długiego uzyskując zadowalające wyniki	- rzutu dyskiem - skoku w dal - skoku wzwyż - startu niskiego - przekazania pałeczki sztafetowej Konkurencje biegowe wykonuje z zastosowaniem prawidłowej techniki biegu krótkiego, średniego i długiego uzyskując dobre wyniki	szczeblu miasta i województwa. posiada dużą znajomość konkurencji lekkoatletycznych doskonale opanował sposoby wykonania: - rzutu oszczepem - pchnięcia kulą - rzutu dyskiem - skoku w dal - skoku wzwyż - startu niskiego - przekazania pałeczki sztafetowej Konkurencje biegowe wykonuje z zastosowaniem prawidłowej techniki biegu krótkiego, średniego i długiego uzyskując bardzo dobre wyniki
--	---	---	--	---

KOSZYKÓWKA

Na ocenę dopuszczającą uczeń potrafi	Na ocenę dostateczną uczeń potrafi to co na ocenę dopuszczającą i ponadto	Na ocenę dobrą uczeń potrafi to co na ocenę dostateczną i ponadto	Na ocenę bardzo dobrą uczeń potrafi to co na dobrą i ponadto	Na ocenę celującą uczeń potrafi to co na bardzo dobrą i ponadto
uczeń opuszcza zajęcia wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, narusza zasady BHP nie pracuje nad poziomem swojej sprawności fizycznej i motorycznej. We wszystkich próbach sprawnościowych uzyskuje niższe wyniki od poprzednich	uczeń niesystematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, nie zawsze przestrzega zasad BHP poziom sprawności fizycznej i motorycznej obniża się w porównaniu do wyników z poprzedniego semestru lub roku szkolnego prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia	Uczeń na ogół nie opuszcza zajęć wychowania fizycznego, systematycznie przygotowany jest do lekcji Jest koleżeński, na ogół przestrzega zasad BHP Sprawność fizyczną i motoryczną utrzymuje na poziomie zbliżonym do wyników z poprzedniego roku/semestru Wykazuje dobrą znajomość zasad i przepisów gry	Uczeń aktywnie i systematycznie uczestniczy z zajęciach wychowania fizycznego Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo – rekreacyjnych Podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej Jest koleżeński, zdyscyplinowany, przestrzega zasad BHP na zajęciach wychowania fizycznego Uczestniczy w zawodach sportowych na szczeblu szkolnym Prowadzi sportowy tryb życia	uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą jest zawsze przygotowany do lekcji i bierze aktywny udział we wszystkich lekcjach wychowania fizycznego w ciągu roku szkolnego Czynnie uczestniczy z zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo – rekreacyjnych Systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej Bierze czynny udział w organizacji imprez sportowo – rekreacyjnych w szkole Przejawia dbałość o własne ciało i

proceeds unhygienic way of life. shows significant deficiencies in knowledge of rules and regulations of the game	shows deficiencies in knowledge of rules and regulations of the game		Shows knowledge of rules and regulations of the game	health, cares for personal hygiene Is team-oriented, disciplined. During lessons respects BHP rules, „fair play”, cares for its own safety and others Participates in sports competitions at the level of the city and voivodeship. has a good knowledge of rules and regulations of the game
---	---	--	---	--

PIŁKA NOŻNA

Na ocenę dopuszczającą uczeń potrafi	Na ocenę dostateczną uczeń potrafi to co na ocenę dopuszczającą i ponadto	Na ocenę dobrą uczeń potrafi to co na ocenę dostateczną i ponadto	Na ocenę bardzo dobrą uczeń potrafi to co na dobrą i ponadto	Na ocenę celującą uczeń potrafi to co na bardzo dobrą i ponadto
student leaves lessons physical education, often is unprepared for lessons Is not team-oriented, undisciplined, violates BHP rules does not work on the level of physical and motor skills. In all tests achieves lower results than previous proceeds unhygienic way of life. shows significant deficiencies in knowledge of rules and regulations of the game	student unsystematically participates in lessons physical education, often is unprepared for lessons Is not team-oriented, undisciplined, not always respects BHP rules level of physical and motor skills decreases in comparison with results from previous semester or school year proceeds unhygienic and unsportsmanlike way of life shows deficiencies in knowledge of rules and regulations of the game	Student in general does not leave lessons physical education, systematically prepared for lessons Is team-oriented, in general respects BHP rules Physical and motor skills maintain at a level close to results from previous semester Shows good knowledge of rules and regulations of the game	Student actively and systematically participates in lessons physical education Actively participates in lessons extracurricular and extracurricular, sports – recreational Raises the level of physical and motor skills Is team-oriented, disciplined, respects BHP rules in lessons physical education Participates in sports competitions at the school level Proceeds sports way of life Shows knowledge of rules and regulations of the game	student meets requirements for a very good grade is always prepared for lessons and takes an active part in all lessons physical education in the course of the school year Actively participates in lessons extracurricular and extracurricular, sports – recreational Systematically raises the level of physical and motor skills Takes an active part in organizing school sports – recreational in school Shows care for his own body and health, cares for personal hygiene Is team-oriented, disciplined. During lessons respects BHP rules, „fair play”, cares for its own safety and others

przepisów gry				i innych Uczestniczy w zawodach sportowych na szczeblu miasta i województwa. posiada dużą znajomość zasad i przepisów gry
PIŁKA RĘCZNA				
Na ocenę dopuszczającą uczeń potrafi	Na ocenę dostateczną uczeń potrafi to co na ocenę dopuszczającą i ponadto	Na ocenę dobrą uczeń potrafi to co na ocenę dostateczną i ponadto	Na ocenę bardzo dobrą uczeń potrafi to co na dobrą i ponadto	Na ocenę celującą uczeń potrafi to co na bardzo dobrą i ponadto
uczeń opuszcza zajęcia wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, narusza zasady BHP nie pracuje nad poziomem swojej sprawności fizycznej i motorycznej. We wszystkich próbach sprawnościowych uzyskuje niższe wyniki od poprzednich prowadzi niehigieniczny tryb życia. wykazuje znaczące braki w znajomości zasad i przepisów gry	uczeń niesystematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, nie zawsze przestrzega zasad BHP poziom sprawności fizycznej i motorycznej obniża się w porównaniu do wyników z poprzedniego semestru lub roku szkolnego prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia wykazuje braki w znajomości zasad i przepisów gry	Uczeń na ogół nie opuszcza zajęć wychowania fizycznego, systematycznie przygotowany jest do lekcji Jest koleżeński, na ogół przestrzega zasad BHP Sprawność fizyczną i motoryczną utrzymuje na poziomie zbliżonym do wyników z poprzedniego roku/semestru Wykazuje dobrą znajomość zasad i przepisów gry	Uczeń aktywnie i systematycznie uczestniczy z zajęciach wychowania fizycznego Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo – rekreacyjnych Podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej Jest koleżeński, zdyscyplinowany, przestrzega zasad BHP na zajęciach wychowania fizycznego Uczestniczy w zawodach sportowych na szczeblu szkolnym Prowadzi sportowy tryb życia Wykazuje się znajomością zasad i przepisów gry	uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą jest zawsze przygotowany do lekcji i bierze aktywny udział we wszystkich lekcjach wychowania fizycznego w ciągu roku szkolnego Czynnie uczestniczy z zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo – rekreacyjnych Systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej Bierze czynny udział w organizacji imprez sportowo – rekreacyjnych w szkole Przejawia dbałość o własne ciało i zdrowie, dba o higienę osobistą Jest koleżeński, zdyscyplinowany. Podczas zajęć przestrzega zasad BHP, „fair play”, dba o bezpieczeństwo własne i innych Uczestniczy w zawodach sportowych na szczeblu miasta i województwa. posiada dużą znajomość zasad i przepisów gry

PIŁKA SIATKOWA				
Na ocenę dopuszczającą uczeń potrafi	Na ocenę dostateczną uczeń potrafi to co na ocenę dopuszczającą i ponadto	Na ocenę dobrą uczeń potrafi to co na ocenę dostateczną i ponadto	Na ocenę bardzo dobrą uczeń potrafi to co na dobrą i ponadto	Na ocenę celującą uczeń potrafi to co na bardzo dobrą i ponadto
uczeń opuszcza zajęcia wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, narusza zasady BHP nie pracuje nad poziomem swojej sprawności fizycznej i motorycznej. We wszystkich próbach sprawnościowych uzyskuje niższe wyniki od poprzednich prowadzi niehigieniczny tryb życia. wykazuje znaczące braki w znajomości zasad i przepisów gry	uczeń niesystematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, nie zawsze przestrzega zasad BHP poziom sprawności fizycznej i motorycznej obniża się w porównaniu do wyników z poprzedniego semestru lub roku szkolnego prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia wykazuje braki w znajomości zasad i przepisów gry	Uczeń na ogół nie opuszcza zajęć wychowania fizycznego, systematycznie przygotowany jest do lekcji Jest koleżeński, na ogół przestrzega zasad BHP Sprawność fizyczną i motoryczną utrzymuje na poziomie zbliżonym do wyników z poprzedniego roku/semestru Wykazuje dobrą znajomość zasad i przepisów gry	Uczeń aktywnie i systematycznie uczestniczy z zajęciach wychowania fizycznego Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo – rekreacyjnych Podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej Jest koleżeński, zdyscyplinowany, przestrzega zasad BHP na zajęciach wychowania fizycznego Uczestniczy w zawodach sportowych na szczeblu szkolnym Prowadzi sportowy tryb życia Wykazuje się znajomością zasad i przepisów gry	uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą jest zawsze przygotowany do lekcji i bierze aktywny udział we wszystkich lekcjach wychowania fizycznego w ciągu roku szkolnego Czynnie uczestniczy z zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo – rekreacyjnych Systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej Bierze czynny udział w organizacji imprez sportowo – rekreacyjnych w szkole Przejawia dbałość o własne ciało i zdrowie, dba o higienę osobistą Jest koleżeński, zdyscyplinowany. Podczas zajęć przestrzega zasad BHP, „fair play”, dba o bezpieczeństwo własne i innych Uczestniczy w zawodach sportowych na szczeblu miasta i województwa. posiada dużą znajomość zasad i przepisów gry
UNIHOKEJ				
Na ocenę dopuszczającą uczeń potrafi	Na ocenę dostateczną uczeń potrafi to co na ocenę dopuszczającą i ponadto	Na ocenę dobrą uczeń potrafi to co na ocenę dostateczną i ponadto	Na ocenę bardzo dobrą uczeń potrafi to co na dobrą i ponadto	Na ocenę celującą uczeń potrafi to co na bardzo dobrą i ponadto
uczeń opuszcza zajęcia	uczeń niesystematycznie	Uczeń na ogół nie opuszcza zajęć	Uczeń aktywnie i systematycznie	uczeń spełnia wymagania na ocenę

wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, narusza zasady BHP nie pracuje nad poziomem swojej sprawności fizycznej i motorycznej. We wszystkich próbach sprawnościowych uzyskuje niższe wyniki od poprzednich prowadzi niehigieniczny tryb życia. wykazuje znaczące braki w znajomości zasad i przepisów gry	uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, nie zawsze przestrzega zasad BHP poziom sprawności fizycznej i motorycznej obniża się w porównaniu do wyników z poprzedniego semestru lub roku szkolnego prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia wykazuje braki w znajomości zasad i przepisów gry	wychowania fizycznego, systematycznie przygotowany jest do lekcji Jest koleżeński, na ogół przestrzega zasad BHP Sprawność fizyczną i motoryczną utrzymuje na poziomie zbliżonym do wyników z poprzedniego roku/semestru Wykazuje dobrą znajomość zasad i przepisów gry	uczestniczy z zajęciach wychowania fizycznego Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo – rekreacyjnych Podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej Jest koleżeński, zdyscyplinowany, przestrzega zasad BHP na zajęciach wychowania fizycznego Uczestniczy w zawodach sportowych na szczeblu szkolnym Prowadzi sportowy tryb życia Wykazuje się znajomością zasad i przepisów gry	bardzo dobrą jest zawsze przygotowany do lekcji i bierze aktywny udział we wszystkich lekcjach wychowania fizycznego w ciągu roku szkolnego Czynnie uczestniczy z zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo – rekreacyjnych Systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej Bierze czynny udział w organizacji imprez sportowo – rekreacyjnych w szkole Przejawia dbałość o własne ciało i zdrowie, dba o higienę osobistą Jest koleżeński, zdyscyplinowany. Podczas zajęć przestrzega zasad BHP, „fair play”, dba o bezpieczeństwo własne i innych Uczestniczy w zawodach sportowych na szczeblu miasta i województwa. posiada dużą znajomość zasad i przepisów gry
---	--	--	---	---

GIMNASTYKA

Na ocenę dopuszczającą uczeń potrafi	Na ocenę dostateczną uczeń potrafi to co na ocenę dopuszczającą i ponadto	Na ocenę dobrą uczeń potrafi to co na ocenę dostateczną i ponadto	Na ocenę bardzo dobrą uczeń potrafi to co na dobrą i ponadto	Na ocenę celującą uczeń potrafi to co na bardzo dobrą i ponadto
uczeń opuszcza zajęcia wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany,	uczeń niesystematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, nie zawsze	Uczeń na ogół nie opuszcza zajęć wychowania fizycznego, systematycznie przygotowany jest do lekcji Jest koleżeński, na ogół przestrzega zasad BHP	Uczeń aktywnie i systematycznie uczestniczy z zajęciach wychowania fizycznego Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo – rekreacyjnych	uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą jest zawsze przygotowany do lekcji i bierze aktywny udział we wszystkich lekcjach wychowania fizycznego w ciągu roku szkolnego

narusza zasady BHP nie pracuje nad poziomem swojej sprawności fizycznej i motorycznej. We wszystkich próbach sprawnościowych uzyskuje niższe wyniki od poprzednich prowadzi niehigieniczny tryb życia. wykazuje znaczące braki w znajomości ćwiczeń gimnastycznych i sposobach asekuracji Nie opanował w stopniu dopuszczającym sposoby wykonania: - przewrotu w przód - przewrotu w tył - stania na rękach - przerzutu bokiem - zwisu przerzutnego i przewrotnego na drabinkach - ćwiczeń równoważnych na ławeczce gimnastycznej - wymyku i odmyku na drążku - układu gimnastycznego. Ćwiczenia gimnastyczne wykonuje nie stosując zasad bezpieczeństwa i uzyskuje bardzo słabe wyniki.	przestrzega zasad BHP poziom sprawności fizycznej i motorycznej obniża się w porównaniu do wyników z poprzedniego semestru lub roku szkolnego prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia wykazuje braki w znajomości ćwiczeń gimnastycznych i sposobach asekuracji. Opanował w stopniu dostatecznym sposoby wykonania: - przewrotu w przód - przewrotu w tył - stania na rękach - przerzutu bokiem - zwisu przerzutnego i przewrotnego na drabinkach - ćwiczeń równoważnych na ławeczce gimnastycznej - wymyku i odmyku na drążku - układu gimnastycznego. Ćwiczenia gimnastyczne wykonuje nie zawsze stosując zasady bezpieczeństwa i uzyskuje mało zadowalające wyniki.	Sprawność fizyczną i motoryczną utrzymuje na poziomie zbliżonym do wyników z poprzedniego roku/semestru Wykazuje dobrą znajomość ćwiczeń gimnastycznych i sposobów asekuracji, Opanował w stopniu dobrym sposoby wykonania: - przewrotu w przód - przewrotu w tył - stania na rękach - przerzutu bokiem - zwisu przerzutnego i przewrotnego na drabinkach - ćwiczeń równoważnych na ławeczce gimnastycznej - wymyku i odmyku na drążku - układu gimnastycznego. Ćwiczenia gimnastyczne wykonuje na ogół stosując się do zasad bezpieczeństwa i uzyskuje zadowalające wyniki.	Podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej Jest koleżeński, zdyscyplinowany, przestrzega zasad BHP na zajęciach wychowania fizycznego Uczestniczy w zawodach sportowych na szczeblu szkolnym Prowadzi sportowy tryb życia Wykazuje się znajomością ćwiczeń gimnastycznych i sposobów asekuracji. W pełni opanował sposoby wykonania: W pełni opanował sposoby wykonania: - przewrotu w przód - przewrotu w tył - stania na rękach - przerzutu bokiem - zwisu przerzutnego i przewrotnego na drabinkach - ćwiczeń równoważnych na ławeczce gimnastycznej - wymyku i odmyku na drążku - układu gimnastycznego. Ćwiczenia gimnastyczne wykonuje stosując się do zasad bezpieczeństwa i uzyskuje dobre wyniki.	Czynnie uczestniczy z zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo – rekreacyjnych Systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej Bierze czynny udział w organizacji imprez sportowo – rekreacyjnych w szkole Przejawia dbałość o własne ciało i zdrowie, dba o higienę osobistą Jest koleżeński, zdyscyplinowany. Podczas zajęć przestrzega zasad BHP, „fair play”, dba o bezpieczeństwo własne i innych Posiada dużą znajomość ćwiczeń gimnastycznych i sposobów asekuracji. Doskonale opanował sposoby wykonania: - przewrotu w przód - przewrotu w tył - stania na rękach - przerzutu bokiem - zwisu przerzutnego i przewrotnego na drabinkach - ćwiczeń równoważnych na ławeczce gimnastycznej - wymyku i odmyku na drążku - układu gimnastycznego. Ćwiczenia gimnastyczne wykonuje stosując się do zasad bezpieczeństwa i uzyskuje bardzo dobre wyniki.
Tenis stołowy				
Na ocenę dopuszczającą	Na ocenę dostateczną uczeń	Na ocenę dobrą uczeń potrafi to	Na ocenę bardzo dobrą uczeń	Na ocenę celującą uczeń potrafi to co

uczeń potrafi	potrafi to co na ocenę dopuszczającą i ponadto	co na ocenę dostateczną i ponadto	potrafi to co na dobrą i ponadto	na bardzo dobrą i ponadto
uczeń opuszcza zajęcia wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji Jest niekoleżeński, niedyscyplinowany, narusza zasady BHP nie pracuje nad poziomem swojej sprawności fizycznej i motorycznej. We wszystkich próbach sprawnościowych uzyskuje niższe wyniki od poprzednich prowadzi niehigieniczny tryb życia. wykazuje znaczące braki w znajomości zasad i przepisów gry 1x1 i 2x2. Nie opanował w stopniu dopuszczającym sposobu wykonania: - trzymania rakiетки - odbicia piłki bekhendem - odbicia piłki forhendem - serwisu - odbioru piłki po serwisie Ćwiczenia wykonuje nie stosując prawidłowej techniki odbicia piłki i uzyskując bardzo słabe wyniki	uczeń niesystematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji Jest niekoleżeński, niedyscyplinowany, nie zawsze przestrzega zasad BHP poziom sprawności fizycznej i motorycznej obniża się w porównaniu do wyników z poprzedniego semestru lub roku szkolnego prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia wykazuje braki w znajomości zasad i przepisów gry 1x1 i 2x2, Opanował w stopniu dostatecznym sposób wykonania: - trzymania rakiетки - odbicia piłki bekhendem - odbicia piłki forhendem - serwisu - odbioru piłki po serwisie Ćwiczenia wykonuje z próbą zastosowania prawidłowej techniki odbicia piłki, uzyskując mało zadowalające wyniki	Uczeń na ogół nie opuszcza zajęć wychowania fizycznego, systematycznie przygotowany jest do lekcji Jest koleżeński, na ogół przestrzega zasad BHP Sprawność fizyczną i motoryczną utrzymuje na poziomie zbliżonym do wyników z poprzedniego roku/semestru Wykazuje dobrą znajomość zasad i przepisów gry 1x1 i 2x2 Opanował w stopniu dobrym sposób wykonania: - trzymania rakiетки - odbicia piłki bekhendem - odbicia piłki forhendem - serwisu - odbioru piłki po serwisie Ćwiczenia wykonuje na ogół z zastosowaniem prawidłowej techniki odbicia piłki, uzyskując zadowalające wyniki	Uczeń aktywnie i systematycznie uczestniczy z zajęciach wychowania fizycznego Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo – rekreacyjnych Podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej Jest koleżeński, zdyscyplinowany, przestrzega zasad BHP na zajęciach wychowania fizycznego Uczestniczy w zawodach sportowych na szczeblu szkolnym Prowadzi sportowy tryb życia Wykazuje się znajomością zasad i przepisów gry 1x1 i 2x2. W pełni opanował sposób wykonania: - trzymania rakiетки - odbicia piłki bekhendem - odbicia piłki forhendem - serwisu - odbioru piłki po serwisie Ćwiczenia wykonuje z zastosowaniem prawidłowej techniki odbicia piłki, uzyskując dobre wyniki.	uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą jest zawsze przygotowany do lekcji i bierze aktywny udział we wszystkich lekcjach wychowania fizycznego w ciągu roku szkolnego Czynnie uczestniczy z zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo – rekreacyjnych Systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej Bierze czynny udział w organizacji imprez sportowo – rekreacyjnych w szkole Przejawia dbałość o własne ciało i zdrowie, dba o higienę osobistą Jest koleżeński, zdyscyplinowany. Podczas zajęć przestrzega zasad BHP, „fair play”, dba o bezpieczeństwo własne i innych Uczestniczy w zawodach sportowych na szczeblu miasta i województwa. posiada dużą znajomość zasad i przepisów gry 1x1 i 2x2. Doskonale opanował sposób wykonania: - trzymania rakiетки - odbicia piłki bekhendem - odbicia piłki forhendem - serwisu - odbioru piłki po serwisie Ćwiczenia wykonuje z zastosowaniem

				prawidłowej techniki odbicia piłki, uzyskując bardzo dobre wyniki.
Taniec				
Na ocenę dopuszczającą uczeń potrafi	Na ocenę dostateczną uczeń potrafi to co na ocenę dopuszczającą i ponadto	Na ocenę dobrą uczeń potrafi to co na ocenę dostateczną i ponadto	Na ocenę bardzo dobrą uczeń potrafi to co na dobrą i ponadto	Na ocenę celującą uczeń potrafi to co na bardzo dobrą i ponadto
uczeń opuszcza zajęcia wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, narusza zasady BHP nie pracuje nad poziomem swojej sprawności fizycznej i motorycznej. We wszystkich próbach sprawnościowych uzyskuje niższe wyniki od poprzednich prowadzi niehigieniczny tryb życia. wykazuje znaczące braki w znajomości kroków tanecznych Nie opanował w stopniu dopuszczającym sposobu wykonania: - układu rytmiczno - tanecznego przy muzyce - układu ćwiczeń - aerobiku - ćwiczeń relaksacyjnych - układu tanecznego w grupie	uczeń niesystematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, nie zawsze przestrzega zasad BHP poziom sprawności fizycznej i motorycznej obniża się w porównaniu do wyników z poprzedniego semestru lub roku szkolnego prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia wykazuje braki w znajomości kroków tanecznych Opanował w stopniu dostatecznym sposoby wykonania: - układu rytmiczno - tanecznego przy muzyce - układu ćwiczeń - aerobiku - ćwiczeń relaksacyjnych - układu tanecznego w grupie Ćwiczenia wykonuje nie zawsze w rytmie muzyki i uzyskuje mało zadowalające wyniki.	Uczeń na ogół nie opuszcza zajęć wychowania fizycznego, systematycznie przygotowany jest do lekcji Jest koleżeński, na ogół przestrzega zasad BHP Sprawność fizyczną i motoryczną utrzymuje na poziomie zbliżonym do wyników z poprzedniego roku/semestru Wykazuje dobrą znajomość kroków tanecznych. Opanował w stopniu dobrym sposoby wykonania: - układu rytmiczno - tanecznego przy muzyce - układu ćwiczeń - aerobiku - ćwiczeń relaksacyjnych - układu tanecznego w grupie Ćwiczenia wykonuje na ogół w rytmie muzyki i uzyskuje zadowalające wyniki.	Uczeń aktywnie i systematycznie uczestniczy z zajęciach wychowania fizycznego Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo – rekreacyjnych Podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej Jest koleżeński, zdyscyplinowany, przestrzega zasad BHP na zajęciach wychowania fizycznego Uczestniczy w zawodach sportowych na szczeblu szkolnym Prowadzi sportowy tryb życia Wykazuje się znajomością kroków tanecznych. W pełni opanował sposoby wykonania: W pełni opanował sposoby wykonania: - układu rytmiczno - tanecznego przy muzyce - układu ćwiczeń - aerobiku - ćwiczeń relaksacyjnych - układu tanecznego w grupie Ćwiczenia wykonuje w rytmie muzyki i uzyskuje dobre wyniki.	uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą jest zawsze przygotowany do lekcji i bierze aktywny udział we wszystkich lekcjach wychowania fizycznego w ciągu roku szkolnego Czynnie uczestniczy z zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo – rekreacyjnych Systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej Bierze czynny udział w organizacji imprez sportowo – rekreacyjnych w szkole Przejawia dbałość o własne ciało i zdrowie, dba o higienę osobistą Jest koleżeński, zdyscyplinowany. Podczas zajęć przestrzega zasad BHP, „fair play”, dba o bezpieczeństwo własne i innych Posiada dużą znajomość kroków tanecznych. Doskonale opanował sposoby wykonania: - układu rytmiczno - tanecznego przy muzyce - układu ćwiczeń - aerobiku - ćwiczeń relaksacyjnych

Ćwiczenia wykonuje bez poczucia rytmu muzyki i uzyskuje bardzo słabe wyniki.				- układu tanecznego w grupie Ćwiczenia wykonuje w rytmie muzyki i uzyskuje bardzo dobre wyniki.
Edukacja zdrowotna				
Na ocenę dopuszczającą uczeń potrafi	Na ocenę dostateczną uczeń potrafi to co na ocenę dopuszczającą i ponadto	Na ocenę dobrą uczeń potrafi to co na ocenę dostateczną i ponadto	Na ocenę bardzo dobrą uczeń potrafi to co na dobrą i ponadto	Na ocenę celującą uczeń potrafi to co na bardzo dobrą i ponadto
uczeń słabo zna, z trudem opisuje: - zasady prozdrowotnego stylu życia, właściwego odżywiania, piramidy żywienia. - zasady prawidłowej diety, zależności między odżywianiem, a nawadnianiem w zależności od charakteru pracy zawodowej. - zagrożenia wynikających ze stosowania niektórych diet czy wzorców żywieniowych - rzetelne źródła informacji o zdrowiu, świadczeniach i usługach zdrowotnych - walory rekreacyjno - zdrowotne aktywnego wypoczynku. - zasady racjonalnego gospodarowania czasem wolnym - nowoczesne technologie	uczeń częściowo zna, częściowo opisuje: - zasady prozdrowotnego stylu życia, właściwego odżywiania, piramidy żywienia. - zasady prawidłowej diety, zależności między odżywianiem, a nawadnianiem w zależności od charakteru pracy zawodowej. - zagrożenia wynikających ze stosowania niektórych diet czy wzorców żywieniowych - rzetelne źródła informacji o zdrowiu, świadczeniach i usługach zdrowotnych - walory rekreacyjno - zdrowotne aktywnego wypoczynku. - zasady racjonalnego gospodarowania czasem wolnym - nowoczesne technologie monitorujące aktywność fizyczną - chorobach cywilizacyjnych i sposobach im zapobiegania. - zalety samokontroli i samobadania zdrowia w okresie	uczeń dobrze zna, z łatwością opisuje: - zasady prozdrowotnego stylu życia, właściwego odżywiania, piramidy żywienia. - zasady prawidłowej diety, zależności między odżywianiem, a nawadnianiem w zależności od charakteru pracy zawodowej. - zagrożenia wynikających ze stosowania niektórych diet czy wzorców żywieniowych - rzetelne źródła informacji o zdrowiu, świadczeniach i usługach zdrowotnych - walory rekreacyjno - zdrowotne aktywnego wypoczynku. - zasady racjonalnego gospodarowania czasem wolnym - nowoczesne technologie monitorujące aktywność fizyczną - chorobach cywilizacyjnych i sposobach im zapobiegania. - zalety samokontroli i samobadania zdrowia w okresie	uczeń bardzo dobrze zna, bez trudu opisuje: - zasady prozdrowotnego stylu życia, właściwego odżywiania, piramidy żywienia. - zasady prawidłowej diety, zależności między odżywianiem, a nawadnianiem w zależności od charakteru pracy zawodowej. - zagrożenia wynikających ze stosowania niektórych diet czy wzorców żywieniowych - rzetelne źródła informacji o zdrowiu, świadczeniach i usługach zdrowotnych - walory rekreacyjno - zdrowotne aktywnego wypoczynku. - zasady racjonalnego gospodarowania czasem wolnym - nowoczesne technologie monitorujące aktywność fizyczną - chorobach cywilizacyjnych i sposobach im zapobiegania. - zalety samokontroli i samobadania zdrowia w okresie	uczeń posiada szeroki zakres wiedzy, wyczerpująco opisuje: - zasady prozdrowotnego stylu życia, właściwego odżywiania, piramidy żywienia. - zasady prawidłowej diety, zależności między odżywianiem, a nawadnianiem w zależności od charakteru pracy zawodowej. - zagrożenia wynikających ze stosowania niektórych diet czy wzorców żywieniowych - rzetelne źródła informacji o zdrowiu, świadczeniach i usługach zdrowotnych - walory rekreacyjno - zdrowotne aktywnego wypoczynku. - zasady racjonalnego gospodarowania czasem wolnym - nowoczesne technologie monitorujące aktywność fizyczną - chorobach cywilizacyjnych i sposobach im zapobiegania. - zalety samokontroli i samobadania zdrowia w okresie całego życia. - sposoby redukcji nadmiernego

monitorujące aktywność fizyczną - chorobach cywilizacyjnych i sposobach im zapobiegania. - zalety samokontroli i samobadania zdrowia w okresie całego życia. - sposoby redukowania nadmiernego stresu - przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych - szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych Uczeń z trudem tworzy, opracowuje: - jednodniowy plan żywienia - projekt z edukacji zdrowotnej - zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych.	całego życia. - sposoby redukowania nadmiernego stresu - przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych - szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych Uczeń częściowo tworzy, opracowuje: - jednodniowy plan żywienia - projekt z edukacji zdrowotnej - zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych.	całego życia. - sposoby redukowania nadmiernego stresu - przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych - szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych Uczeń z łatwością tworzy, opracowuje: - jednodniowy plan żywienia - projekt z edukacji zdrowotnej - zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych.	całego życia. - sposoby redukowania nadmiernego stresu - przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych - szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych Uczeń bez trudu tworzy, opracowuje: - jednodniowy plan żywienia - projekt z edukacji zdrowotnej - zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych.	stresu - przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych - szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych Uczeń w sposób rozbudowany tworzy, szczegółowo opracowuje: - jednodniowy plan żywienia - projekt z edukacji zdrowotnej - zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych.
---	---	---	---	---