

**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

w Szkole Podstawowej nr 185 im. UNICEF w Warszawie

I. WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO UZYSKANIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH Z ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH

Klasa IV

OCENA	Wiadomości i umiejętności	I PÓŁROCZE	II PÓŁROCZE
OCENA CELUJĄCA	Rozwój fizyczny i aktywność fizyczna	-rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka -dokonuje pomiarów masy ciała i z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki -wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa -demonstruje po 1 ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne	-rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i wysiłkowego -wymienia cechy prawidłowej postawy ciała -mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki -wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa -wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała
	Aktywność fizyczna	-opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; -opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; -wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej; -wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; -uczestniczy w minigrach; -uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej; -wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową; -wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; -wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem; -wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.	-opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; -opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; -rozróżnia pojęcia technika i taktyka; -wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie. -wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; -uczestniczy w minigrach; -organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej; -wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych; -wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; -wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem; -wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	-zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; -opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; -wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. -respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; -wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; -posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; -wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.	-zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; -opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; -wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. -respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; -wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; -posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; -wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.
	Edukacja zdrowotna	-opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; -opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej; -opisuje zasady zdrowego odżywiania; -opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych. -przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; -przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.	-opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; -opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej; -opisuje zasady zdrowego odżywiania; -opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych. -przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; -przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.
OCENA	Wiadomości i umiejętności	I PÓŁROCZE	II PÓŁROCZE
OCENA BARDZO DOBRA	Rozwój fizyczny i aktywność fizyczna	-rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka -wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa -demonstruje po 1 ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne	-rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i wysiłkowego -wymienia cechy prawidłowej postawy ciała -wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa -wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała
	Aktywność fizyczna	-opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; -opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; -wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej; -wykonuje: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; -uczestniczy w minigrach; -uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej; -wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; -wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem; -wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.	-opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; -opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; -rozróżnia pojęcia technika i taktyka; -wykonuje: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; -uczestniczy w minigrach; -organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej; -wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych; -wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; -wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem; -wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	-zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; -opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; -wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. -respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; -wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; -posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; -wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.	-zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; -opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; -wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. -respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; -wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; -posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; -wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku
	Edukacja zdrowotna	-opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; -opisuje zasady zdrowego odżywiania; -opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych. -przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; -przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.	-opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; -opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej; -opisuje zasady zdrowego odżywiania; -opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych. -przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; -przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.
OCENA	Wiadomości i umiejętności	I PÓŁROCZE	II PÓŁROCZE
OCENA DOBRA	Rozwój fizyczny i aktywność fizyczna	-rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka -wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa	-rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i wysiłkowego -wymienia cechy prawidłowej postawy ciała -wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa
	Aktywność fizyczna	-opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; -wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej; -wykonuje: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; popełnia błędy w wykonaniu -uczestniczy w minigrach; -uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej; -wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; -wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem; -wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.	-opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; -wykonuje: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; popełnia błędy w wykonaniu -uczestniczy w minigrach; -wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; -wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem; -wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	-zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; -wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. -respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; -wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; -posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;	-zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; -wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. -respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; -wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; -posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
	Edukacja zdrowotna	-opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych. -przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; -przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.	-opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych. -przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; -przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.
OCENA	Wiadomości i umiejętności	I PÓŁROCZE	II PÓŁROCZE
OCENA DOSTATECZNA	Rozwój fizyczny i aktywność fizyczna	-rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka -wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa	-wymienia cechy prawidłowej postawy ciała -wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa
	Aktywność fizyczna	-wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej; -wykonuje: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; popełnia błędy w wykonaniu -niechętnie i mało aktywnie uczestniczy w minigrach; -wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; -wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem; -wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.	-wykonuje: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; popełnia liczne błędy w wykonaniu -niechętnie i mało aktywnie uczestniczy w minigrach; -wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; -wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem; -wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.
	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	-zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; -wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. -respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;	-zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; -wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. -respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
	Edukacja zdrowotna	-nie zawsze przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;	-nie zawsze przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
OCENA	Wiadomości i umiejętności	I PÓŁROCZE	II PÓŁROCZE
OCENA <	Rozwój fizyczny i aktywność fizyczna	-rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka	-wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa

	Aktywność fizyczna	-wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej; -podejmuje próbę wykonania: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; popełnia błędy w wykonaniu -niechętnie i mało aktywnie uczestniczy w minigrach;	-podejmuje próbę wykonania: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; popełnia liczne błędy w wykonaniu -niechętnie i mało aktywnie uczestniczy w minigrach;
	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	-zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego, ale nie zawsze się do niego stosuje -wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. -nie zawsze respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;	-zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego, ale nie zawsze się do niego stosuje -wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. -nie zawsze respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
	Edukacja zdrowotna	-nie zawsze przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;	-nie zawsze przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
OCENA	Wiadomości i umiejętności	I PÓŁROCZE	II PÓŁROCZE
OCENA NIEDOSTATECZNA	Rozwój fizyczny i aktywność fizyczna	-rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka	-wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa
	Aktywność fizyczna	-nie podejmuje próbę wykonania: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym -biernie uczestniczy w minigrach;	-nie podejmuje próbę wykonania: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; -biernie uczestniczy w minigrach;
	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	-nie zna regulaminu sali gimnastycznej i boiska sportowego, nie stosuje zasad -nie zawsze respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;	-zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego, nie stosuje zasad -nie zawsze respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
	Edukacja zdrowotna	-nie przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;	-nie przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;

Klasa V

OCENA	Wiadomości i umiejętności	I PÓŁROCZE	II PÓŁROCZE
--------------	----------------------------------	-------------------	--------------------

OCENA CELUJĄCA	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	-wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera); -wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; -demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem; -demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.	-wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa); -wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała -wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; -demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem; -demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.
----------------	--------------------------------------	---	---

	Aktywność fizyczna	-wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; -opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; -opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych; -wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej); -wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo; -uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; -uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; -organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną; -wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu; -wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem); -wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez; -wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją; -wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; -wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; -wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody; -przeprowadza fragment rozgrzewki.	-wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; -opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych; -wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej); -wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie. -rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego. -wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo; -uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; -uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; -organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną; -wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu; -wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem); -wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez; -wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją; -wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; -wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; -wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody; -przeprowadza fragment rozgrzewki.
--	--------------------	--	--

	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	-wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej; -omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; -wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; -omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku. -respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; -stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych; -korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; -wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).	-wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej; -omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; -wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; -omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku. -respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; -stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych; -korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; -wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).
	Edukacja zdrowotna	-opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; -wyjaśnia pojęcie zdrowia; -opisuje pozytywne mierniki zdrowia; -wymienia zasady i metody hartowania organizmu; -omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; -omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE). -wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności; -wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym; -podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.	-opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; -wyjaśnia pojęcie zdrowia; -opisuje pozytywne mierniki zdrowia; -wymienia zasady i metody hartowania organizmu; -omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; -omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE). -wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności; -wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym; -podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.
OCENA	Wiadomości i umiejętności	I PÓŁROCZE	II PÓŁROCZE
OCENA BARDZO DOBRA	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	-wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);	-wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa); -wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała
		-wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; -demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.	-wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; -demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

	Aktywność fizyczna	-wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; -opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; -opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych; -wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej); -wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo; -uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; -uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; -wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu; -wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez; -wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; -pokonuje trasę biegu terenowego; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; -wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody; -przeprowadza fragment rozgrzewki.	-wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; -opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych; -wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej); -wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo; -uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; -uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; -organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną; -wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu; -wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; -pokonuje trasę biegu terenowego; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; -wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody; -przeprowadza fragment rozgrzewki.
--	--------------------	--	---

	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	-wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej; -omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; -wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; -omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku. -respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; -stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych; -korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; -wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).	-wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej; -omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; -wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; -omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku. -respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; -stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych; -korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; -wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).
	Edukacja zdrowotna	-opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; -wymienia zasady i metody hartowania organizmu; -omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; -omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE). -wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym; -podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.	-opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; -wymienia zasady i metody hartowania organizmu; -omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; -omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE). -wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności; -wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym; -podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.
OCENA	Wiadomości i umiejętności	I PÓŁROCZE	II PÓŁROCZE
OCENA DOBRA	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	-wykonuje wybraną próbę testową (np. test Coopera); -wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; -demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.	-wykonuje wybraną próbę testową (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa); -wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; -demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

	Aktywność fizyczna	-wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; -stosuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych; -wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo; popełnia błędy w wykonaniu -uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; -uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; -wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu; popełnia błędy -wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; -pokonuje trasę biegu terenowego; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; -wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody; -przeprowadza fragment rozgrzewki.	-wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; -stosuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych; -wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo; popełnia błędy w wykonaniu -uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; -uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; -wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu; popełnia błędy -wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; -pokonuje trasę biegu terenowego; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; -wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody; -przeprowadza fragment rozgrzewki.
	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	-wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; -omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku. -respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; -stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych; -zazwyczaj korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; -wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).	-wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; -omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku. -respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; -stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych; -zazwyczaj korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; -wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).
	Edukacja zdrowotna	-opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; -wymienia zasady i metody hartowania organizmu; -omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; -wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym; -niechętnie podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.	-opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; -wymienia zasady i metody hartowania organizmu; -omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; -wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym; -niechętnie podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.
OCENA	Wiadomości i umiejętności	I PÓŁROCZE	II PÓŁROCZE

OCENA DOSTATECZNA	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	-niechętnie wykonuje wybraną próbę testową (np. test Coopera); -demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.	-niechętnie wykonuje wybraną próbę testową (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa); -demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.
	Aktywność fizyczna	-wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; -wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo; popełnia liczne błędy w wykonaniu -niechętnie i mało aktywnie uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; -uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; -wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; -nie zawsze pokonuje trasę biegu terenowego; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;	-wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; -wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo; popełnia liczne błędy w wykonaniu -niechętnie i mało aktywnie uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; -uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; -wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; -nie zawsze pokonuje trasę biegu terenowego; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	-nie stosuje zasad bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; -respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; -korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych niezgodnie z przeznaczeniem	-nie stosuje zasad bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; -respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; -korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych niezgodnie z przeznaczeniem
	Edukacja zdrowotna	-omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; -wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym; -niechętnie podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.	-wymienia zasady i metody hartowania organizmu; -omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; -wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym; -niechętnie podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.
	Wiadomości i umiejętności	I PÓŁROCZE	II PÓŁROCZE
OCENA	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	-niechętnie wykonuje wybraną próbę testową (np. test Coopera);	-niechętnie wykonuje wybraną próbę testową (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);

	Aktywność fizyczna	-wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; -wykonuje: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo; popełnia liczne błędy w wykonaniu -niechętnie i biernie uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; -nie zawsze pokonuje trasę biegu terenowego; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;	-wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; -wykonuje: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo; popełnia liczne błędy w wykonaniu -niechętnie i biernie uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; -nie zawsze pokonuje trasę biegu terenowego; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	-nie stosuje zasad bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; -nie respektuje zasad bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; -korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych niezgodnie z przeznaczeniem	-nie stosuje zasad bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; -nie respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; -korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych niezgodnie z przeznaczeniem
	Edukacja zdrowotna	-niechętnie podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.	-niechętnie podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.
OCENA	Wiadomości i umiejętności	I PÓŁROCZE	II PÓŁROCZE
OCENA NIEDOSTATECZNA	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	-niechętnie podejmuje się wykonania wybranej próby testowej (np. test Coopera);	-niechętnie podejmuje się wykonania wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);
	Aktywność fizyczna	-nie wymienia podstawowych przepisów wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; -nie wykonuje: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo; popełnia liczne błędy w wykonaniu -nie uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;	-nie wymienia podstawowych przepisów wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; -nie wykonuje: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo; popełnia liczne błędy w wykonaniu -nie uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;

	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	-nie stosuje zasad bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; - nie respektuje zasad bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; -nie korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych niezgodnie z przeznaczeniem	-nie stosuje zasad bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; -nie respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; -nie korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych niezgodnie z przeznaczeniem
	Edukacja zdrowotna	-nie podejmuje aktywności fizycznej w różnych warunkach atmosferycznych.	-nie podejmuje aktywności fizycznej w różnych warunkach atmosferycznych.

Klasa VI

OCENA	Wiadomości i umiejętności	I PÓŁROCZE	II PÓŁROCZE
OCENA CELUJĄCA	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	-wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera); -wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; -demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem; -demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.	-wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa); -wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała -wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; -demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem; -demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

	Aktywność fizyczna	-wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; -opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; -opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych; -wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej); -wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo; -uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; -uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; -organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną; -wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu; -wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem); -wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez; -wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją; -wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; -wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; -wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody; -przeprowadza fragment rozgrzewki.	-wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; -opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych; -wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej); -wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie. -rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego. -wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo; -uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; -uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; -organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną; -wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu; -wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem); -wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez; -wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją; -wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; -wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; -wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody; -przeprowadza fragment rozgrzewki.
--	--------------------	--	--

	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	-wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej; -omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; -wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; -omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku. -respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; -stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych; -korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; -wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).	-wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej; -omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; -wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; -omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku. -respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; -stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych; -korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; -wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).
	Edukacja zdrowotna	-opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; -wyjaśnia pojęcie zdrowia; -opisuje pozytywne mierniki zdrowia; -wymienia zasady i metody hartowania organizmu; -omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; -omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE). -wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności; -wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym; -podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.	-opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; -wyjaśnia pojęcie zdrowia; -opisuje pozytywne mierniki zdrowia; -wymienia zasady i metody hartowania organizmu; -omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; -omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE). -wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności; -wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym; -podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.
OCENA	Wiadomości i umiejętności	I PÓŁROCZE	II PÓŁROCZE
OCENA BARDZO DOBRA	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	-wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);	-wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa); -wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała
		-wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; -demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.	-wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; -demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

	Aktywność fizyczna	-wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; -opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; -opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych; -wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej); -wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo; -uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; -uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; -wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu; -wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez; -wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; -pokonuje trasę biegu terenowego; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; -wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody; -przeprowadza fragment rozgrzewki.	-wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; -opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych; -wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej); -wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo; -uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; -uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; -organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną; -wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu; -wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; -pokonuje trasę biegu terenowego; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; -wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody; -przeprowadza fragment rozgrzewki.
--	--------------------	--	---

	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	-wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej; -omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; -wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; -omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku. -respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; -stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych; -korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; -wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).	-wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej; -omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; -wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; -omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku. -respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; -stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych; -korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; -wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).
	Edukacja zdrowotna	-opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; -wymienia zasady i metody hartowania organizmu; -omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; -omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE). -wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym; -podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.	-opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; -wymienia zasady i metody hartowania organizmu; -omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; -omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE). -wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności; -wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym; -podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.
OCENA	Wiadomości i umiejętności	I PÓŁROCZE	II PÓŁROCZE
OCENA DOBRA	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	-wykonuje wybraną próbę testową (np. test Coopera); -wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; -demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.	-wykonuje wybraną próbę testową (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa); -wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; -demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

	Aktywność fizyczna	-wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; -stosuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych; -wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo; popełnia błędy w wykonaniu -uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; -uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; -wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu; popełnia błędy -wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; -pokonuje trasę biegu terenowego; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; -wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody; -przeprowadza fragment rozgrzewki.	-wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; -stosuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych; -wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo; popełnia błędy w wykonaniu -uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; -uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; -wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu; popełnia błędy -wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; -pokonuje trasę biegu terenowego; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; -wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skoki przez przeszkody; -przeprowadza fragment rozgrzewki.
	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	-wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; -omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku. -respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; -stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych; -zazwyczaj korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; -wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).	-wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; -omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku. -respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; -stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych; -zazwyczaj korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; -wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).
	Edukacja zdrowotna	-opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; -wymienia zasady i metody hartowania organizmu; -omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; -wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym; -niechętnie podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.	-opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; -wymienia zasady i metody hartowania organizmu; -omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; -wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym; -niechętnie podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.
OCENA	Wiadomości i umiejętności	I PÓLROCZE	II PÓLROCZE

OCENA DOSTATECZNA	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	-niechętnie wykonuje wybraną próbę testową (np. test Coopera); -demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.	-niechętnie wykonuje wybraną próbę testową (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa); -demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.
	Aktywność fizyczna	-wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; -wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo; popełnia liczne błędy w wykonaniu -niechętnie i mało aktywnie uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; -uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; -wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; -nie zawsze pokonuje trasę biegu terenowego; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;	-wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; -wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo; popełnia liczne błędy w wykonaniu -niechętnie i mało aktywnie uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; -uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; -wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; -nie zawsze pokonuje trasę biegu terenowego; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	-nie stosuje zasad bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; -respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; -korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych niezgodnie z przeznaczeniem	-nie stosuje zasad bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; -respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; -korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych niezgodnie z przeznaczeniem
	Edukacja zdrowotna	-omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; -wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym; -niechętnie podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.	-wymienia zasady i metody hartowania organizmu; -omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; -wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym; -niechętnie podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.
	OCENA	Wiadomości i umiejętności	I PÓŁROCZE
OCENA	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	-niechętnie wykonuje wybraną próbę testową (np. test Coopera);	-niechętnie wykonuje wybraną próbę testową (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);

	Aktywność fizyczna	-wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; -wykonuje: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo; popełnia liczne błędy w wykonaniu -niechętnie i biernie uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; -nie zawsze pokonuje trasę biegu terenowego; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;	-wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; -wykonuje: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo; popełnia liczne błędy w wykonaniu -niechętnie i biernie uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; -nie zawsze pokonuje trasę biegu terenowego; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	-nie stosuje zasad bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; -nie respektuje zasad bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; -korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych niezgodnie z przeznaczeniem	-nie stosuje zasad bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; -nie respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; -korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych niezgodnie z przeznaczeniem
	Edukacja zdrowotna	-niechętnie podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.	-niechętnie podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.
OCENA	Wiadomości i umiejętności	I PÓŁROCZE	II PÓŁROCZE
OCENA NIEDOSTATECZNA	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	-niechętnie podejmuje się wykonania wybranej próby testowej (np. test Coopera);	-niechętnie podejmuje się wykonania wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa)
	Aktywność fizyczna	-nie wymienia podstawowych przepisów wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; -nie wykonuje: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo; popełnia liczne błędy w wykonaniu -nie uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;	-nie wymienia podstawowych przepisów wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; -nie wykonuje: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo; popełnia liczne błędy w wykonaniu -nie uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;

	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	-nie stosuje zasad bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; - nie respektuje zasad bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; -nie korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych niezgodnie z przeznaczeniem	-nie stosuje zasad bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; -nie respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; -nie korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych niezgodnie z przeznaczeniem
	Edukacja zdrowotna	-nie podejmuje aktywności fizycznej w różnych warunkach atmosferycznych.	-nie podejmuje aktywności fizycznej w różnych warunkach atmosferycznych.

Klasa VII

OCENA	Wiadomości i umiejętności	I PÓŁROCZE	II PÓŁROCZE
OCENA CELUJĄCA	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	-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. -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; -demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne; -demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.	-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. -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; -demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne; -demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

	Aktywność fizyczna	-omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; -wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie; -wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej; -charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking); -opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy; -wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych. -wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie; -uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia; -planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”; -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); -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.	-omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; -wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie; -wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej; -charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking); -opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy; -wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych. -wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie; -uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia; -planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”; -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); -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. przyrząd z asekuracją; -wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; -wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; -wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody; -przeprowadza fragment rozgrzewki.
--	--------------------	--	--

	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	-wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; -wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu. -stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji; -potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.	-wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; -wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu. -stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji; -potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.
	Edukacja	-wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; -omawia sposoby redukowania 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 wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania. -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 podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.	-wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; -omawia sposoby redukowania 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 wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania. -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 podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.
OCENA	Wiadomości i umiejętności	I PÓŁROCZE	II PÓŁROCZE
OCENABARDZO DOBRA	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	-wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; -wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej; -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; -demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne; -demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.	-wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; -wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej; -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; -demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne; -demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

	Aktywność fizyczna	-omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; -wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie; -wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej; -charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking); -wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych. -wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie; -uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia; -uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy; -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; -przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.	-omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; -wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie; -wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej; -charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking); -wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych. -wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie; -uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia; -uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy; -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; -przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności. przyrząd z asekuracją; -wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; -wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; -wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody; -przeprowadza fragment rozgrzewki.
--	--------------------	--	--

	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	-wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; -wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu. -stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji; -potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.	-wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; -wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu. -stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji; -potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.
	Edukacja zdrowotna	-wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; -omawia sposoby redukowania 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 wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania. -dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; -demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.	-wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; -omawia sposoby redukowania 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 wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania. -dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; -demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.
OCENA	Wiadomości i umiejętności	I PÓŁROCZE	II PÓŁROCZE
OCENA DOBRA	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	-wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; -dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała -wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych; -ocenia poziom własnej sprawności fizycznej; -demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne; -demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.	-wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; -dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała -wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych; -ocenia poziom własnej sprawności fizycznej; -demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne; -demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

	Aktywność fizyczna	-omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; -wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie; -wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej; -charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking); -uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia; -uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy; - wykonuje dowolny układ gimnastyczny; -opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej; - 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; -przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.	-omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; -wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie; -wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej; -charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking); -uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia; -uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy; - wykonuje dowolny układ gimnastyczny; - i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej; - 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; - pokonuje trasę biegu terenowego; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; -wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	-wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; -wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu. -nie zawsze stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;	-wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; -wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu. -nie zawsze stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
	Edukacja zdrowotna	-wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, -omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej; -wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania. -dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;	-wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, -omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej; -wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania. -dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
OCENA	Wiadomości i umiejętności	I PÓŁROCZE	II PÓŁROCZE
OCENA DOSTATYCZNA	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	-dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała -wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych; -ocenia poziom własnej sprawności fizycznej;	-dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała -wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych; -ocenia poziom własnej sprawności fizycznej;

	Aktywność fizyczna	-omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; -wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie; -uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik - wykonuje dowolny układ gimnastyczny; -opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej; - 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; -przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.	-omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; -wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie; -uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik - wykonuje dowolny układ gimnastyczny; - i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej; - 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; - pokonuje trasę biegu terenowego; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	-wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; -wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu. -nie zawsze stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;	-wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; -wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu. -nie zawsze stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
	Edukacja zdrowotna	-wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, -omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej; -wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania. -dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;	-wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, -omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej; -wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania. -dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
OCENA	Wiadomości i umiejętności	I PÓŁROCZE	II PÓŁROCZE
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	-wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;	-wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
	Aktywność fizyczna	-uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik - wykonuje dowolny układ gimnastyczny; - 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 techniką naturalną;	-uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik - wykonuje dowolny układ gimnastyczny; - 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 techniką naturalną; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;

	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	-wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; -nie zawsze stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;	-wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; -nie zawsze stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
	Edukacja zdrowotna	-wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie,	-wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie,
OCENA	Wiadomości i umiejętności	I PÓŁROCZE	II PÓŁROCZE
OCENA NIEDOSTATECZNA	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	-nie podejmuje się wykonania wybranej próby testowej (np. test Coopera);	-nie podejmuje się wykonania wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);
	Aktywność fizyczna	-nie wymienia podstawowych przepisów wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; -nie wykonuje: kozłowania piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenia piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podania piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzutu piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzutu i strzału piłki do bramki w ruchu, odbicia piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, zagrywki ze zmniejszonej odległości, rzutu i chwytu ringo -nie uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;	-nie wymienia podstawowych przepisów wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; -nie wykonuje: kozłowania piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenia piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podania piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzutu piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzutu i strzału piłki do bramki w ruchu, odbicia piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, zagrywki ze zmniejszonej odległości, rzutu i chwytu ringo -nie uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	-nie stosuje zasad bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; -nie respektuje zasad bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; -nie korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych niezgodnie z przeznaczeniem	-nie stosuje zasad bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; -nie respektuje zasad bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; -nie korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych niezgodnie z przeznaczeniem
	Edukacja zdrowotna	-nie podejmuje aktywności fizycznej w różnych warunkach atmosferycznych.	-nie podejmuje aktywności fizycznej w różnych warunkach atmosferycznych.

Klasa VIII

OCENA	Wiadomości i umiejętności	I PÓŁROCZE	II PÓŁROCZE
--------------	----------------------------------	-------------------	--------------------

OCENA CELUJĄCA	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	-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. -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; -demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne; -demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.	-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. -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; -demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne; -demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.
----------------	--------------------------------------	--	--

	Aktywność fizyczna	-omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; -wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie; -wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej; -charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking); -opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy; -wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych. -wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie; -uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia; -planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”; -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); -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.	-omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; -wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie; -wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej; -charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking); -opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy; -wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych. -wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie; -uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia; -planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”; -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); -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. przyrząd z asekuracją; -wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; -wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; -wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody; -przeprowadza fragment rozgrzewki.
--	--------------------	--	--

	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	-wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; -wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu. -stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji; -potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.	-wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; -wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu. -stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji; -potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.
	Edukacja	-wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; -omawia sposoby redukowania 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 wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania. -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 podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.	-wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; -omawia sposoby redukowania 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 wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania. -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 podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.
OCENA	Wiadomości i umiejętności	I PÓŁROCZE	II PÓŁROCZE
OCENABARDZO DOBRA	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	-wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; -wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej; -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; -demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne; -demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.	-wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; -wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej; -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; -demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne; -demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

	Aktywność fizyczna	-omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; -wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie; -wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej; -charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking); -wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych. -wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie; -uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia; -uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy; -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; -przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.	-omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; -wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie; -wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej; -charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking); -wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych. -wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie; -uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia; -uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy; -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; -przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności. przyrząd z asekuracją; -wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; -wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; -wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody; -przeprowadza fragment rozgrzewki.
--	--------------------	--	--

	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	-wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; -wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu. -stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji; -potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.	-wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; -wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu. -stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji; -potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.
	Edukacja zdrowotna	-wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; -omawia sposoby redukowania 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 wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania. -dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; -demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.	-wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; -omawia sposoby redukowania 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 wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania. -dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; -demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.
OCENA	Wiomości i umiejętności	I PÓŁROCZE	II PÓŁROCZE
OCENA DOBRA	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	-wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; -dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała -wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych; -ocenia poziom własnej sprawności fizycznej; -demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne; -demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.	-wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; -dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała -wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych; -ocenia poziom własnej sprawności fizycznej; -demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne; -demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

	Aktywność fizyczna	-omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; -wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie; -wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej; -charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking); -uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia; -uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy; - wykonuje dowolny układ gimnastyczny; -opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej; - 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; -przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.	-omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; -wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie; -wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej; -charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking); -uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia; -uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy; - wykonuje dowolny układ gimnastyczny; - i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej; - 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; - pokonuje trasę biegu terenowego; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; -wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	-wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; -wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu. -nie zawsze stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;	-wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; -wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu. -nie zawsze stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
	Edukacja zdrowotna	-wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, -omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej; -wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania. -dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;	-wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, -omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej; -wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania. -dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
OCENA	Wiadomości i umiejętności	I PÓŁROCZE	II PÓŁROCZE
OCENA DOSTATYCZNA	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	-dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała -wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych; -ocenia poziom własnej sprawności fizycznej;	-dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała -wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych; -ocenia poziom własnej sprawności fizycznej;

	Aktywność fizyczna	-omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; -wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie; -uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik - wykonuje dowolny układ gimnastyczny; -opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej; - 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; -przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.	-omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; -wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie; -uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik - wykonuje dowolny układ gimnastyczny; - i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej; - 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; - pokonuje trasę biegu terenowego; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	-wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; -wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu. -nie zawsze stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;	-wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; -wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu. -nie zawsze stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
	Edukacja zdrowotna	-wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, -omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej; -wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania. -dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;	-wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, -omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej; -wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania. -dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
OCENA	Wiadomości i umiejętności	I PÓŁROCZE	II PÓŁROCZE
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	-wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;	-wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
	Aktywność fizyczna	-uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik - wykonuje dowolny układ gimnastyczny; - 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 techniką naturalną;	-uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik - wykonuje dowolny układ gimnastyczny; - 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 techniką naturalną; -wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; -wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;

	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	-wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; -nie zawsze stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;	-wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; -nie zawsze stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
	Edukacja zdrowotna	-wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie,	-wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie,
OCENA	Wiadomości i umiejętności	I PÓŁROCZE	II PÓŁROCZE
OCENA NIEDOSTATECZ	Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	-nie podejmuje się wykonania wybranej próby testowej (np. test Coopera);	-nie podejmuje się wykonania wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);
	Aktywność fizyczna	-nie wymienia podstawowych przepisów wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; -nie wykonuje: kozłowania piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenia piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podania piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzutu piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzutu i strzału piłki do bramki w ruchu, odbicia piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, zagrywki ze zmniejszonej odległości, rzutu i chwytu ringo -nie uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;	-nie wymienia podstawowych przepisów wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; -nie wykonuje: kozłowania piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenia piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podania piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzutu piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzutu i strzału piłki do bramki w ruchu, odbicia piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, zagrywki ze zmniejszonej odległości, rzutu i chwytu ringo -nie uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	-nie stosuje zasad bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; -nie respektuje zasad bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; -nie korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych niezgodnie z przeznaczeniem	-nie stosuje zasad bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; -nie respektuje zasad bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; -nie korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych niezgodnie z przeznaczeniem
	Edukacja zdrowotna	-nie podejmuje aktywności fizycznej w różnych warunkach atmosferycznych.	-nie podejmuje aktywności fizycznej w różnych warunkach atmosferycznych.

II. Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych, szczegółowo opisane.

1. W szkole obowiązuje 6-stopniowa skala ocen (od 1 do 6).
2. Na zajęciach ocenie mogą podlegać następujące rodzaje aktywności uczniów:

1) **aktywność i praca ucznia na lekcji** są oceniane, zależnie od ich charakteru, za pomocą plusów (+).

a) uczeń może uzyskać „plus” m.in. za aktywną pracę, pomoc koleżeńską na lekcji i przy rozwiązywaniu problemu.

b) uczeń decyduje, jaką liczbę zdobytych „plusów” chce zamienić na ocenę bieżącą: 6 „plusów” = ocena celująca, 5 „plusów” - bardzo dobra, 4 - „plusy” - dobra.

2) **sprawdziany** których celem jest sprawdzenie wiadomości i umiejętności ucznia z zakresu danego działu.

- a) sprawdzian planuje się na zakończenie każdego działu,
- b) przed każdym sprawdzianem nauczyciel podaje jego zakres programowy,
- c) każdy sprawdzian poprzedza lekcja powtórzeniowa, podczas której nauczyciel zwraca uwagę uczniów na najważniejsze zagadnienia z danego działu.

3) **ćwiczenia praktyczne** obejmują zadania, które uczeń wykonuje podczas lekcji. Oceniając je, nauczyciel bierze pod uwagę:

- a) wartość merytoryczną,
- b) dokładność wykonania polecenia,
- c) staranność,
- d) w wypadku pracy w grupie stopień zaangażowania w wykonanie ćwiczenia.

4) **Dodatkowa aktywność** obejmują start zawodach szkolnych i międzyszkolnych

Oceniając ten rodzaj pracy, nauczyciel bierze pod uwagę np.:

- a) wkład pracy ucznia,
- b) wynik osiągnięty na

3. Skala oceniania prac klasowych

ocena	Prace pisemne
celująca	100% - 98%
bardzo dobra	97% - 91%
dobra	90% - 75%
dostateczna	74% - 50%
dopuszczająca	49% - 30%
niedostateczna	29% - 0%

4. Nieprzygotowania

W ciągu półrocza uczeń ma prawo zgłoszenia 1 nieprzygotowania do lekcji bez ponoszenia konsekwencji (nie dotyczy zapowiedzianych prac pisemnych). Nieprzygotowanie może dotyczyć braku pracy domowej, zeszytu ćwiczeń, zeszytu przedmiotowego, przyborów i pomocy szkolnych. Każde następne nieprzygotowanie zostanie odnotowane za pomocą „minusa”. Zebranie 3 minusów skutkuje otrzymaniem oceny niedostatecznej. Za każde kolejne nieprzygotowanie uczeń otrzymuje również ocenę niedostateczną.

5. Informowanie uczniów o sprawdzianach

Prace klasowe, sprawdziany są zapowiadane z co najmniej tygodniowym wyprzedzeniem i oceniane do dwóch tygodni (sprawdziany zewnętrzne i próbne egzaminacyjne – do trzech tygodni) W jednym dniu może odbyć się tylko jeden sprawdzian/praca klasowa, w tygodniu – trzy.

6. Poprawa ocen

Uczeń może poprawić daną ocenę w ciągu 2 tygodni od jej wystawienia. Dopuszcza się jedną możliwość poprawy oceny. Formę poprawy ustala nauczyciel. Przy wystawianiu ocen brana jest pod uwagę jedynie ocena wyższa.

7. Obowiązek uzupełnienia wiedzy w przypadku nieobecności ucznia

Uczeń nieobecny na zajęciach jest zobowiązany do uzupełnienia wiedzy z zajęć oraz braków powstałych w trakcie jego nieobecności – w terminie wyznaczonym przez nauczyciela.

III. Warunki i tryb uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej z zajęć edukacyjnych.

Tryb i warunki uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej oceny z zajęć edukacyjnych

1. Uczeń może ubiegać się o podwyższenie przewidywanej oceny tylko o jeden stopień i tylko w przypadku, gdy co najmniej połowa uzyskanych przez niego ocen cząstkowych jest równa ocenie, o którą się ubiega, lub od niej wyższa.
2. Warunki ubiegania się o ocenę wyższą niż przewidywana:
 - 1) przystąpienie do wszystkich przewidzianych przez nauczyciela form sprawdzianów i prac pisemnych;
 - 2) skorzystanie ze wszystkich oferowanych przez nauczyciela form poprawy, w tym-konsultacji indywidualnych;
 - 3) zaistnienie innych ważnych okoliczności uniemożliwiających uzyskanie oceny wyższej niż przewidywana przez nauczyciela (np. długotrwała choroba, sytuacja rodzinna).
3. Rodzice/opiekunowie prawni ucznia ubiegającego się o podwyższenie oceny składają pisemny wniosek z uzasadnieniem do nauczyciela przedmiotu, w ciągu 3 dni od wystawienia przewidywanych ocen rocznych.
4. W przypadku spełnienia przez ucznia wszystkich warunków, nauczyciel przedmiotu wyraża zgodę na przystąpienie do poprawy oceny.
5. W przypadku niespełnienia któregośkolwiek z warunków, wniosek zostaje odrzucony, a nauczyciel odnotowuje na nim przyczynę jego odrzucenia. O zaistniałym fakcie informuje ucznia i rodziców/prawnych opiekunów.
6. Uczeń spełniający wszystkie warunki najpóźniej na tydzień dni przed klasyfikacyjnym posiedzeniem Rady Pedagogicznej przystępuje do przygotowanego przez nauczyciela przedmiotu dodatkowego sprawdzianu;
7. O formie i terminie nauczyciel przedmiotu informuje na piśmie osoby zainteresowane;
8. Sprawdzian może mieć formę:
 - 1) pisemną
 - 2) ustną
 - 3) praktyczną (w przypadku muzyki, plastyki, zajęć technicznych i zajęć komputerowych, wychowania fizycznego).
9. Sprawdzian obejmuje wymagania edukacyjne na stopień, o który ubiega się uczeń.
10. Sprawdzian przeprowadza i ocenia nauczyciel, który wystawił ocenę przewidywaną. Podczas sprawdzianu może być obecny wychowawca lub inny nauczyciel tego samego przedmiotu.
11. Sprawdzian, oceniony zgodnie z przedmiotowym systemem oceniania, zostaje dołączony do dokumentacji nauczyciela przedmiotu.
12. Poprawa oceny rocznej może nastąpić tylko o jeden stopień i jedynie w przypadku, gdy sprawdzian został zaliczony na ocenę, o którą ubiega się uczeń lub ocenę wyższą. Wystawiona ocena jest ostateczna.
13. Ostateczna ocena roczna nie może być niższa od oceny proponowanej, niezależnie od wyników sprawdzianu, do którego przystąpił uczeń w ramach poprawy.
14. Jeżeli uczeń nie przystąpi do sprawdzianu w wyznaczonym terminie z przyczyn nieusprawiedliwionych, traci prawo do ubiegania się o podwyższenie oceny.
15. W przypadku nieobecności usprawiedliwionej, nauczyciel wyznacza dodatkowy termin poprawy z uwzględnieniem czasu, o którym mowa w ust. 7.
16. Jedynie niedostateczna roczna ocena klasyfikacyjna z przedmiotu, może być zmieniona w wyniku egzaminu poprawkowego.

Opracował: Zespół nauczycieli wychowania fizycznego