

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

KLAS V - VIII

Zasady oceniania: przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego przede wszystkim uwzględnia się wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć, a także systematyczność udziału w zajęciach i aktywność w działaniach szkoły na rzecz kultury fizycznej. Poziom wykonania umiejętności ruchowych jest oceniany z uwzględnieniem indywidualnych możliwości ucznia, jego postępu, bezpieczeństwa, wiedzy i współpracy.

Obowiązkowe próby sprawnościowe (bieg wahadłowy 10 × 5 m, 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy, podpór na przedramionach – deska, skok w dal z miejsca) mają charakter diagnostyczny. Ich wyniki nie stanowią kryterium oceny z wychowania fizycznego.

I. CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE.

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających aktywności fizycznej.

II. WARUNKI AKTYWNEGO UCZESTNICTWA W LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO.

1. Posiadanie stroju sportowego dostosowanego do panujących warunków atmosferycznych.
2. Podczas lekcji na salce gimnastycznej uczeń powinien posiadać koszulkę, spodenki sportowe i zmienne obuwie sportowe.
3. Podczas zajęć na świeżym powietrzu w chłodniejsze dni uczeń powinien posiadać bluzę sportową i spodnie dresowe.
4. Podczas zajęć na świeżym powietrzu w cieplejsze dni wskazane jest nakrycie głowy i butelka z wodą niegazowaną.
5. Usunięcie elementów biżuterii, które mogłyby stwarzać niebezpieczeństwo dla ćwiczącego i jego kolegów.
6. Uczniowie powinni mieć krótko przycięte paznokcie, aby nie stwarzać niebezpieczeństwa dla kolegów.
7. Dłuższe włosy powinny być upięte tak, aby nie ograniczać pola widzenia.

III. SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH UCZNIÓW.

1. Zadania i sprawdziany umiejętności ruchowych – oceniane z uwzględnieniem poprawności, bezpieczeństwa, indywidualnych możliwości, wysiłku i postępu ucznia.
2. Odpowiedzi ustne, w szczególności z zakresu bezpieczeństwa, zdrowia, zasad aktywności fizycznej i przepisów.

IV. OBSZARY AKTYWNOŚCI UWZGLĘDNIANE W OCENIANIU BIEŻĄCYM.

1. Praca na lekcji.
2. Aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej, np. udział w zawodach, imprezach rekreacyjno-sportowych, pomoc w organizacji i sędziowaniu.
3. Dobrowolna aktywność fizyczna poza szkołą może być uwzględniana jako przejaw zaangażowania i rozwijania zainteresowań, ale sam fakt uczestnictwa w klubie lub płatnych zajęciach nie jest warunkiem uzyskania wysokiej oceny.
4. Systematyczny udział w szkolnych pozalekcyjnych formach aktywności fizycznej (np. SKS) może stanowić dodatkowy przejaw aktywności ucznia.
5. Współpraca, przestrzeganie zasad fair play, dbałość o bezpieczeństwo własne i innych, pełnienie ról zawodnika, sędziego lub organizatora oraz umiejętność samooceny i udzielania konstruktywnej informacji zwrotnej.

V. POPRAWIANIE OCEN BIEŻĄCYCH.

1. Uczeń ma prawo do jednokrotnej poprawy oceny ze sprawdzianów umiejętności oraz testów sprawdzających opanowanie wiedzy.
2. Poprawa oceny odbywa się w terminie do dwóch tygodni od wystawienia oceny.
3. Druga ocena jest wpisywana jako poprawa oceny.
4. W przypadku nieobecności uczeń ma obowiązek zaliczenia sprawdzianu umiejętności w terminie dwóch tygodni. Jeśli nieobecność ucznia jest spowodowana dłuższą chorobą lub przypadkiem losowym, nauczyciel może uzgodnić z uczniem indywidualny termin i formę zaliczenia ww. prac. Nieobecnemu uczniowi w dzienniku elektronicznym w miejscu oceny nauczyciel stawia poziomą kreskę (-).

VI. OBOWIĄZKOWE PRÓBY SPRAWNOŚCIOWE – DIAGNOZA, NIE OCENA:

Wyniki prób służą rozpoznaniu mocnych i słabych stron sprawności oraz planowaniu rozwoju ucznia; nie są przeliczane na stopnie.

- a) bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów,
- b) 20 metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy (test beep),
- c) podpór leżąc przodem na przedramionach (deska),
- d) skok w dal z miejsca.

VII. DOSTOSOWANIE WYMAGAŃ EDUKACYJNYCH DO INDYWIDUALNYCH POTRZEB I MOŻLIWOŚCI UCZNIA

W przypadku uczniów posiadających opinię lub orzeczenie poradni psychologiczno-pedagogicznej wymagania edukacyjne oraz sposób realizacji i sprawdzania umiejętności dostosowuje się do ich indywidualnych potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych, zgodnie z zaleceniami zawartymi w opinii lub orzeczeniu.

Dostosowanie może obejmować w szczególności:

- a) modyfikację rodzaju, zakresu, stopnia trudności lub sposobu wykonania ćwiczenia;
- b) dostosowanie tempa pracy i intensywności wysiłku do możliwości ucznia;
- c) wydłużenie czasu przeznaczonego na wykonanie zadania;
- d) umożliwienie większej liczby prób wykonania ćwiczenia;
- e) dzielenie bardziej złożonych zadań ruchowych na prostsze etapy;
- f) stosowanie dodatkowych objaśnień, demonstracji, wskazówek oraz pomocy nauczyciela;
- g) zastosowanie ćwiczenia zastępczego lub alternatywnej formy wykonania zadania, jeżeli jest to uzasadnione potrzebami i możliwościami ucznia;
- h) bieżące modyfikowanie ćwiczeń i warunków ich wykonania z uwzględnieniem bezpieczeństwa, aktualnych możliwości i potrzeb ucznia.

Przy ocenianiu ucznia szczególne znaczenie mają zaangażowanie, wysiłek wkładany w wykonanie zadania, systematyczność, indywidualny postęp oraz aktywność na miarę jego możliwości. Poziom wykonania ćwiczenia jest rozpatrywany z uwzględnieniem indywidualnych możliwości ucznia, a dostosowanie zadania lub wykonanie jego zmodyfikowanej wersji nie stanowi samo w sobie podstawy do obniżenia oceny.

VIII. KRYTERIA OCENY SYSTEMATYCZNOŚCI UDZIAŁU W ZAJĘCIACH – KLASY V - VIII.

Systematyczność udziału w zajęciach jest jednym z elementów uwzględnianych przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego. Podstawą jej oceny są bieżące obserwacje i zapisy nauczyciela dotyczące przygotowania ucznia oraz regularności aktywnego udziału w zajęciach.

Ocena	Kryterium
Celujący (6)	Uczeń systematycznie i aktywnie uczestniczy w zajęciach, jest przygotowany do lekcji i z zaangażowaniem podejmuje wszystkie możliwe dla niego zadania.
Bardzo dobry (5)	Uczeń regularnie i aktywnie uczestniczy w zajęciach oraz jest przygotowany do lekcji. Sporadyczne przypadki braku aktywnego udziału mają charakter incydentalny.

Dobry (4)	Uczeń na ogół regularnie uczestniczy i podejmuje aktywność, jednak zdarzają mu się pojedyncze przypadki nieprzygotowania lub nieuzasadnionego niepodejmowania ćwiczeń.
Dostateczny (3)	Uczeń uczestniczy w zajęciach niesystematycznie; kilkakrotnie jest nieprzygotowany lub bez uzasadnionej przyczyny nie podejmuje aktywności mimo możliwości ćwiczenia.
Dopuszczający (2)	Uczeń często nie podejmuje aktywności podczas zajęć lub często jest nieprzygotowany, mimo że nie występują uzasadnione przeszkody uniemożliwiające udział.
Niedostateczny (1)	Uczeń uporczywie nie podejmuje aktywności i nie wywiązuje się z obowiązków związanych z udziałem w zajęciach mimo możliwości ich realizacji.

Przy ustalaniu oceny systematyczności uwzględnia się wyłącznie sytuacje, na które uczeń ma wpływ. Usprawiedliwione nieobecności, zwolnienia oraz ograniczenia zdrowotne nie obniżają oceny. Ocena systematyczności nie jest automatycznym przeliczeniem liczby obecności lub przećwiczonych lekcji na stopień.

VIII. OGÓLNE KRYTERIA USTALANIA OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO.

1. Kryteria techniczne opisane w tabelach klas należy traktować jako wskaźniki poziomu opanowania danej umiejętności. Ocena bieżąca i klasyfikacyjna uwzględnia równocześnie wysiłek, postęp i indywidualne możliwości ucznia.
2. Wyniki pomiarów sprawności fizycznej nie są kryterium oceny. Liczba wykonanych powtórzeń, czas lub odległość mogą służyć do informacji zwrotnej i obserwacji postępu, lecz nie są samodzielną podstawą stopnia.
3. Aktywność ucznia w działaniach szkoły na rzecz kultury fizycznej.
4. Bezpieczeństwo, odpowiedzialność, współpraca, fair play, kultura osobista i respektowanie zasad.
5. Opanowanie wiadomości i umiejętności określonych w wymaganiach edukacyjnych dla danej klasy.
6. Postęp ucznia w zakresie umiejętności, wiedzy i sprawności rozpatrywany indywidualnie, a nie przez porównywanie wyników z innymi uczniami.
7. Systematyczność udziału w zajęciach, z uwzględnieniem usprawiedliwionych nieobecności, ograniczeń zdrowotnych i dostosowań.
8. Wysiłek i zaangażowanie ucznia w wykonywanie zadań – kryterium nadrzędne.

Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne klasa V

Poniższe kryteria określają poziom opanowania umiejętności. Przy ocenie uwzględnia się także wysiłek, zaangażowanie, postęp i możliwości ucznia.

Dział/tematyka	DOPUSZCZAJĄCY	DOSTATECZNY	DOBRY	BARDZO DOBRY	CELUJĄCY
I PÓLROCZE					
MINIPIŁKA KOSZYKOWA - podania i chwyt w miejscu	- uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami – np. podaje jedną ręką, nie potrafi złapać piłki, nie stosuje się do polecenia, ale podejmuje próbę udziału w ćwiczeniu	- uczeń ma trudność z poprawnym wykonaniem podania lub chwytu, często piłka wypada mu z rąk albo podanie jest niecelne, ale próbuje wykonać zadanie zgodnie z poleceniem	- uczeń stara się wykonać zadanie, ale nie zawsze łapie piłkę pewnie lub podaje zbyt słabo lub niedokładnie – technika nie zawsze jest prawidłowa	- uczeń wykonuje prawidłowe podania i chwyt, zdarzają się drobne błędy, ale nie mają wpływu na wykonanie zadania. Brak kontaktu wzrokowego z partnerem – uczeń wie, do kogo podaje, ale nie zawsze patrzy w jego kierunku	- uczeń wykonuje podania i chwyt bardzo dobrze – podaje piłkę dokładnie, oburącz na wysokości klatki piersiowej, sprawnie łapie piłkę, zachowując prawidłową postawę
- rzut do kosza po kozłowaniu (dwutakt)	- kozłuje piłkę nieprawidłowo, nie potrafi wykonać rzutu do kosza (wolne tempo, brak płynności)	- kozłuje piłkę z trzema błędami technicznym, niecelny rzut	- wykonuje zadanie z dwoma lub więcej błędami technicznymi (niecelny rzut, rzut celny, ale źle wykonany technicznie, wolne tempo)	- wykonuje zadanie z jednym błędem technicznym w dobrym tempie	- płynnie i bezbłędnie wykonuje zadanie (celny rzut do kosza)
MINIPIŁKA SIATKOWA - odbicia piłki sposobem górnym przez siatkę	- nie potrafi odbić piłki na drugą stronę boiska, podejmuje próby wykonania zadania	- wykonuje niepewne minimum 4 odbicia piłki z błędami technicznymi (błędy: złe ułożenie dłoni, brak postawy siatkarskiej, rzucanie piłki)	- z niewielkimi błędami wykonuje co najmniej 6 odbić piłki z partnerem przez siatkę	- z niewielkimi błędami wykonuje co najmniej 8 odbić piłki z partnerem przez siatkę	- bezbłędnie wykonuje co najmniej 10 odbić piłki z partnerem przez siatkę

- zagrywka sposobem dolnym	- nie potrafi przebić piłki na drugą stronę boiska, podejmuje próby wykonania zadania	- wykonuje zagrywkę z błędami (uderzenie pięścią, ugięta ręka w łokciu)	- wykonuje zagrywkę zza linii 3/4 m	- z małymi błędami wykonuje zagrywkę z wyznaczonego miejsca	- pewnie i bezbłędnie wykonuje zagrywkę z wyznaczonego miejsca
Wiadomości I semestr	- opisuje, jak przyjąć prawidłową pozycję podczas siedzenia przy biurku, - wyjaśnia pojęcia: postawa ciała, rozgrzewka, ćwiczenia ogólnorozwojowe, współzawodnictwo.	- wymienia skutki braku ruchu dla organizmu. - wskazuje przykłady bezpiecznych zachowań podczas zajęć sportowych.	- rozpoznaje nieprawidłową postawę podczas ćwiczeń. - wyjaśnia na czym polega relaksacja organizmu.	- omawia zasady gry w mini piłkę ręczną. - wyjaśnia wpływ rozgrzewki na ciało – krążenie, mięśnie, stawy.	- dobiera ćwiczenia do rodzaju planowanej aktywności fizycznej, - rozpoznaje różne pozycje zawodników na boisku w zakresie gier zespołowych.
		I i II PÓŁROCZE			
LA - bieg na dystansie 60m	- nie potrafi wykonać pozycji niskiej startowej na komendę	- wykonuje pozycję niską startową na komendę z małymi błędami,	- prawidłowo wykonuje pozycję niską startową na komendę, nie biegnie po linii prostej, ogląda się za siebie,	- prawidłowo wykonuje pozycję niską startową na komendę, biegnie po linii prostej, wzrok skierowany na tor biegu,	- prawidłowo wykonuje pozycję niską startową na komendę, biegnie po linii prostej, wzrok skierowany na tor biegu, potrafi skorygować błędy kolegi/ koleżanki.
- bieg długi dziewczęta 600 m, chłopcy 600m	- biegnie nierównym tempem, często (co	- biegnie nierównym tempem, dwa lub więcej razy maszeruje w	- biegnie nierównym tempem, dwa razy przechodzi do marszu,	- biegnie równym tempem umiejętnie, jeden raz przechodzi do marszu	- biegnie równym tempem, umiejętnie rozkłada siły

	najmniej połowę dystansu) maszeruje	ciągu biegu			
- skok w dal z miejsca	- niepoprawnie wykonuje skok,	- wykonuje skok w dal sposobem naturalnym z niewielkimi błędami	- prawidłowo wykonuje skok w dal sposobem naturalnym, nie utrzymuje równowagi po zeskoku, podpira się ręką	- prawidłowo wykonuje skok w dal sposobem naturalnym, utrzymuje równowagę po zeskoku	- bezbłędnie wykonuje skok w dal sposobem naturalnym, potrafi skorygować błędy kolegi/ koleżanki
- rzut piłką lekarską 3 kg w tył	- niepoprawnie wykonuje rzut, przekracza linię	- niepoprawnie wykonuje rzut, brak wyprostowanych rąk	- wykonuje rzut, mało zaangażowanie podczas rzutu	- prawidłowo wykonuje rzut	- prawidłowo wykonuje rzut, potrafi skorygować błędy kolegi/ koleżanki
- rzut piłeczką palantową	- podstawowe błędy w technice rzutu, takie jak niewłaściwy uchwyt piłeczki, brak właściwego zamachu i pracy nóg.	- opanowanie podstawowej techniki rzutu, ale z błędami (np. niewłaściwa praca nóg, niepełny zamach).	- dobra technika rzutu z niewielkimi błędami. Uczeń potrafi prawidłowo uchwycić piłeczkę, wykonać właściwy zamach i pracować nogami.	- bardzo dobra technika rzutu, niemal bezbłędne wykonanie. Uczeń potrafi prawidłowo wykonać wszystkie elementy rzutu.	- doskonała technika rzutu, bezbłędne wykonanie z pełną kontrolą nad wszystkimi elementami rzutu.
- przekazanie pałeczki sztafetowej	- uczeń przekazuje pałeczkę niepewnie lub do złej ręki, może ją wypuścić	- uczeń zatrzymuje się lub ma problem z dokładnym podaniem pałeczki. Pałeczka zostaje przekazana, ale z błędami	- uczeń lekko zwalnia podczas przekazywania pałeczki lub podaje ją nieco za blisko/za daleko. Mimo to przekazanie się udaje	- uczeń przekazuje pałeczkę w biegu, bez zatrzymywania się. Pałeczka trafia do ręki kolegi, przekazanie jest poprawne	- uczeń biegnie pewnie, przekazuje pałeczkę płynnie do właściwej ręki partnera, bez jej upuszczenia i bez zwalniania tempa. Wszystko odbywa się dynamicznie i zgodnie z zasadami
II PÓLROCZE					

MINIPIŁKA RĘCZNA: - kozłowanie piłki slalomem zakończone rzutem na bramkę	- nieprawidłowo kozłuje piłkę slalomem zakończone niecelnym rzutem do bramki z 6 m	nieprawidłowo kozłuje piłkę slalomem zakończone celnym rzutem do bramki z 6 m	- prawidłowo kozłuje piłkę slalomem zakończone niecelnym rzutem do bramki z 6 m	- swobodnie i prawidłowo kozłuje piłkę po slalomie zakończone celnym rzutem do bramki z 6 m	- swobodnie i prawidłowo kozłuje piłkę po slalomie zakończone celnym rzutem do bramki z 6 m w rytmie 3 kroków
- podania jednoręcz półgórne w biegu	- uczeń nie potrafi wykonać podania w ruchu, gubi piłkę, nie trafia do partnera, ale podejmuje próbę i stara się zrealizować polecenie.	- uczeń próbuje wykonać zadanie, ale zatrzymuje się w trakcie, podaje piłkę niepewnie, czasem używa obu rąk lub myli rękę, którą powinien podać.	- uczeń wykonuje podanie jedną ręką, ale ma trudność z utrzymaniem równowagi lub piłka nie trafia dokładnie do partnera – podanie jest zbyt mocne, za słabe lub niecelne.	- uczeń wykonuje poprawne podanie jedną ręką w ruchu, czasem piłka leci trochę za wysoko lub za nisko, ale trafia do partnera.	- uczeń wykonuje płynne podanie jedną ręką w biegu, dobrze trafia do partnera, piłka leci lekko na wysokości klatki piersiowej.
MINIPIŁKA NOŻNA: - prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy zakończone strzałem do bramki	- nie potrafi wykonać prowadzenia piłki i strzału do bramki	- prowadzi piłkę w marszu, uderza piłkę inną częścią stopy niż wskazana	- wykonuje zadanie z dwoma błędami technicznymi (błędy: prowadzenie piłki jedną nogą, uderzanie piłki inną częścią stopy niż wskazana, wolne tempo, niecelny strzał do bramki	- wykonuje zadanie z jednym błędem technicznym w dobrym tempie	- płynnie i bezbłędnie wykonuje zadanie

REKREACJA: - wykazuje się różnymi pomysłami w organizowaniu gier i zabaw	- potrafi zorganizować 1 zabawę lub grę poznaną na lekcji przy pomocy nauczyciela lub uczniów	- potrafi zorganizować 1 zabawę lub grę poznaną na lekcji	- potrafi zorganizować 1 zabawę lub grę wg własnej inwencji, stosując prawidłowe zasady i punktację	- potrafi zorganizować 2 zabawy lub gry wg własnej inwencji, stosując prawidłowe zasady i punktację	- potrafi zorganizować 3 zabawy lub gry wg własnej inwencji, stosując prawidłowe zasady i punktację
GIMNASTYKA PODSTAWOWA: - przewrót w przód z przysiadu podpartego	- podejmuje próby wykonania zadania	- wykonuje zadanie z pomocą nauczyciela	- wykonuje zadanie z dwoma lub więcej błędami technicznymi (błędy: przewroty robione na głowie, podparcie się rękami, niełączenie nóg, niepoprawne wykończenie przewrotu)	- wykonuje zadanie z jednym błędem technicznym	- samodzielnie i bezbłędnie wykonuje zadanie
- skok kuczny przez skrzynię	- podejmuje próby wykonania zadania	- wykonuje zadanie z pomocą nauczyciela	- wykonuje zadanie z dwoma lub więcej błędami technicznymi (błędy: odbicie z jednej nogi, bieg po odskoczni, naskok na skrzynię, nogi zgięte podczas skoku, zachwianie równowagi podczas lądowania)	- wykonuje zadanie z jednym błędem technicznym	- samodzielnie i bezbłędnie wykonuje zadanie

Wiadomości II semestr	- stosuje prawidłową terminologię w opisie prostych ćwiczeń gimnastycznych, - podaje różnicę między zabawą ruchową a grą sportową.	- wyjaśnia jak ruch na świeżym powietrzu wpływa na samopoczucie. - wyjaśnia znaczenie uczciwości i zasad fair-play.	- wymienia skutki braku aktywności fizycznej, - wyjaśnia i przestrzega przepisy gier uproszczonych i rekreacyjnych.	- omawia podstawowe przepisy gry w mini koszykówkę, w tym: czas gry i liczba zawodników, sposoby zdobywania punktów, przewinienia i faule, reguły kozłowania, poruszania się po boisku z piłką i bez piłki, - wyjaśnia co to jest fałstart.	- pokazuje położenie mięśni posturalnych na własnym ciele, - pokazuje i omawia sposób wykonania prostych ćwiczeń w rozgrzewce.
-----------------------	---	--	--	--	---

Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne klasa VI

Poniższe kryteria określają poziom opanowania umiejętności. Przy ocenie uwzględnia się także wysiłek, zaangażowanie, postęp i możliwości ucznia.

Dział/tematyka	DOPUSZCZAJĄCY	DOSTATECZNY	DOBRY	BARDZO DOBRY	CELUJĄCY
I PÓŁROCZE					
MINIPIŁKA KOSZYKOWA					

- rzutem do kosza z dwutaktu	- nie potrafi wykonać dwutaktu, kozłuje piłkę nieprawidłowo, wolne tempo, brak płynności, brak zmiany ręki	- nie potrafi wykonać dwutaktu, kozłuje piłkę poprawnie	- wykonuje w ciągu 1 minuty co najmniej 5 razy dwutakt	- wykonuje zadanie co najmniej 7 razy w ciągu minuty dwutakt	- płynnie i bezbłędnie wykonuje zadanie (celny rzut o tablicę co najmniej 10 razy w ciągu minuty)
- podanie piłki oburącz kozłem w biegu	- uczeń nie potrafi wykonać podania w biegu – gubi piłkę przy kozłowaniu, podaje chaotycznie, ale podejmuje próbę i stara się.	- uczeń ma trudności z kozłowaniem w biegu lub podaje piłkę z miejsca zamiast w ruchu – piłka często nie trafia do partnera lub leci zbyt słabo.	- uczeń wykonuje zadanie, ale nie zawsze kozłuje pewnie albo zatrzymuje się przed podaniem – piłka trafia do partnera, ale z opóźnieniem lub niedokładnie.	- uczeń wykonuje podanie kozłem w biegu, piłka trafia do partnera, ale może być lekko niedokładna (np. za wysoko lub za nisko).	- uczeń kozłuje piłkę płynnie, w biegu wykonuje dokładne podanie oburącz odbijając piłkę od podłoża – piłka trafia prosto do partnera.
MINIPIŁKA SIATKOWA: - odbicia piłki w dwójkach dowolnym sposobem przez siatkę	- nie potrafi odbić piłki na drugą stronę boiska, podejmuje próby wykonania zadania	- wykonuje niepewnie minimum 5 odbić piłki z błędami technicznymi (błędy: złe ułożenie dłoni, brak postawy siatkarskiej, rzucenie piłki)	- z niewielkimi błędami wykonuje co najmniej 8 odbić piłki z partnerem przez siatkę	- z niewielkimi błędami wykonuje co najmniej 12 odbić piłki z partnerem przez siatkę	- bezbłędnie wykonuje co najmniej 15 odbić piłki z partnerem przez siatkę
- zagrywka sposobem dolnym	-nie potrafi przebić piłki na drugą stronę boiska, podejmuje próby wykonania zadania	- wykonuje zagrywkę zza linii 4 m, (piłką ładuje poza boiskiem)	- wykonuje zagrywkę zza linii 5 (piłka ładuje w polu gry)	- wykonuje prawidłowo zagrywkę zza linii (piłka ładuje w polu)	- pewnie i bezbłędnie wykonuje zagrywkę, kontroluje kierunek lotu piłki.
		I i II PÓLROCZE			
LA: - bieg na dystansie 60m	- nie potrafi wykonać pozycji niskiej startowej na komendę,	-wykonuje pozycje niską startową na komendę z małymi błędami, wynik równy bądź słabszy od	- prawidłowo wykonuje pozycję niską startową na komendę, nie biegnie po linii prostej,	- prawidłowo wykonuje pozycję niską startową na komendę, biegnie po linii prostej, wzrok	- prawidłowo wykonuje pozycję niską startową na komendę, biegnie po linii prostej, wzrok skierowany na tor biegu, potrafi

		poprzedniego	ogląda się za siebie,	skierowany na tor biegu,	skorygować błędy kolegi/koleżanki
bieg długi dziewczęta 600m, chłopcy 600m	- biegnie równym tempem, często (co najmniej połowę dystansu) maszeruje	- biegnie nierównym tempem, dwa lub więcej razy maszeruje w ciągu biegu,	- biegnie nierównym tempem, dwa razy przechodzi do marszu	- biegnie równym Tempem, jeden raz przechodzi do marszu	- biegnie równym tempem, umiejętnie rozkłada siły,
-skok w dal z miejsca	- niepoprawnie wykonuje skok,	-wykonuje skok w dal sposobem naturalnym nie utrzymuje równowagi po zeskoku, podpira się ręką	prawidłowo wykonuje skok w dal sposobem naturalnym, z jednym błędem	-prawidłowo wykonuje skok w dal sposobem naturalnym, utrzymuje równowagi po zeskoku,	-prawidłowo wykonuje skok w dal sposobem naturalnym, potrafi skorygować błędy kolegi/koleżanki
- rzut piłką lekarską 3 kg w tył	- niepoprawnie wykonuje rzut, przekracza linię	- niepoprawnie wykonuje rzut, brak wyprostowanych rąk	- wykonuje rzut, mało zaangażowanie podczas rzutu	- prawidłowo wykonuje rzut	- prawidłowo wykonuje rzut, potrafi skorygować błędy kolegi/koleżanki
- przekazanie pałeczki sztafetowej	- uczeń przekazuje pałeczkę niepewnie lub do złej ręki, może ją wypuścić	- uczeń zatrzymuje się lub ma problem z dokładnym podaniem pałeczki. Pałeczka zostaje przekazana, ale z błędami	- uczeń lekko zwalnia podczas przekazywania pałeczki lub podaje ją nieco za blisko/za daleko. Mimo to przekazanie się udaje	- uczeń przekazuje pałeczkę w biegu, bez zatrzymywania się. Pałeczka trafia do ręki kolegi, przekazanie jest poprawne	- uczeń biegnie pewnie, przekazuje pałeczkę płynnie do właściwej ręki partnera, bez jej upuszczenia i bez zwalniania tempa. Wszystko odbywa się dynamicznie i zgodnie z zasadami
Wiadomości I semestr	- interpretuje wyniki różnych prób sprawności fizycznej z pomocą nauczyciela, - wyjaśnia, dlaczego niektóre ćwiczenia mogą być niebezpieczne bez	- omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, - przedstawia zasady współpracy w zespole podczas gier zespołowych	- posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych, - wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania	- wyjaśnia specyficzne terminy związane z grą w mini koszykówkę, takie jak: kozłowanie, zbiórka, przechwyty, rzut wolny, - podaje przykłady wpływu aktywności fizycznej na układ krążenia, oddech i	- opisuje zasadę przekazania pałeczki sztafetowej, - opracowuje prosty zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych.

	odpowiedniego przygotowania (np. przewroty, skoki, itp.)			mięśnie.	
II PÓŁROCZE					
MINIPIŁKA RĘCZNA: - kozłowanie piłki prostej zakończone rzutem do bramki z wyskoku	- nie potrafi wykonać rzutu do bramki z wyskoku, nieprawidłowo kozłuje piłkę (wolne tempo, brak płynności)	- nie potrafi wykonać rzutu do bramki z wyskoku, kozłuje piłkę poprawnie	- wykonuje rzut do bramki z wyskoku i kozłowanie piłki w wolnym tempie	- pewnie i bezbłędnie wykonuje kozłowanie piłki po prostej i rzut do bramki z wyskoku (brak rytmu 3 kroków, prawidłowe ustawienie ramion i nóg)	- pewnie i bezbłędnie wykonuje kozłowanie piłki po prostej i rzut do bramki z wyskoku z zachowaniem rytmu 3 kroków
MINIPIŁKA NOŻNA: -prowadzenie piłki slalomem wewnętrzną częścią stopy, zakończone strzałem do bramki wewnętrzną częścią stopy	- nie potrafi wykonać prowadzenia piłki i strzału do bramki	- prowadzi piłkę w marszu, uderza piłkę inną częścią stopy niż wskazana	- wykonuje zadanie z dwoma błędami technicznymi (błędy: prowadzenie piłki jedną nogą, uderzanie piłki inną częścią stopy niż wskazana, wolne tempo, niecelny strzał do bramki)	- wykonuje zadanie z jednym błędem technicznym w dobrym tempie	- płynnie i bezbłędnie wykonuje zadanie
REKREACJA: -wykazuje się różnymi pomysłami w organizowaniu zabaw i	- potrafi zorganizować 1 zabawę lub grę poznaną na lekcji, przy pomocy	- potrafi zorganizować 1 zabawę lub grę poznaną na lekcji	- potrafi zorganizować 1 zabawę lub grę wg własnej inwencji, stosując prawidłowe	- potrafi zorganizować 2 zabawy lub gry wg własnej inwencji, stosując prawidłowe	- potrafi zorganizować 3 zabawy lub gry wg własnej inwencji, stosując prawidłowe zasady i punktację

gier	nauczyciela		zasady i punktację	zasady i punktację	
GIMNASTYKA PODSTAWOWA: - przewrót w przód ze stania do przysiadu podpartego,	- podejmuje próby wykonania zadania	- wykonuje zadanie z pomocą nauczyciela	- wykonuje zadanie z dwoma lub więcej błędami technicznymi (błędy: przewroty robione na głowie, podparcie się rękami, niełączenie nóg, niepoprawne wykończenie przewrotów)	- wykonuje zadanie z jednym błędem technicznym	-samodzielnie i bezbłędnie wykonuje zadanie
- skok kuczny przez skrzynię (5 części)	- podejmuje próby wykonania zadania	- wykonuje zadanie z pomocą nauczyciela	- wykonuje zadanie z dwoma lub więcej błędami technicznymi (błędy: odbicie z jednej nogi, bieg po odskoczni, naskok na skrzynię, nogi zgięte podczas skoku, zachwianie równowagi podczas lądowania)	- wykonuje zadanie z jednym błędem technicznym	- samodzielnie i bezbłędnie wykonuje zadanie
Wiadomości II semestr	- przedstawia zasady bezpiecznego korzystania z przyborów i sprzętu sportowego, - opisuje, używając prawidłowej terminologii podstawowe pozycje do ćwiczeń np.: wypad w	- opisuje ćwiczenia używając prawidłowej terminologii np. w truchcie oburęczne krążenia rr w przód lub w truchcie tyłem naprzemianstronne krążenia rr w przód itp. - sędziuje z pomocą nauczyciela mecz w	- wymienia konkurencje w LA w zakresie biegów, rzutów i skoków, - proponuje kilka ćwiczeń kształtujących z piłką do wybranej dyscypliny.	- prowadzi fragment rozgrzewki do LA używając prawidłowej terminologii, -wskazuje partie mięśniowe odpowiedzialne za utrzymywanie prawidłowej postawy.	- opisuje zasady ataku szybkiego i pozycyjnego, - wskazuje różnice między obroną każdy swego, a strefą.

	przód, unik podparty, leżenie przodem itp.	mini piłkę siatkową.			
--	--	----------------------	--	--	--

Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne klasa VII

Poniższe kryteria określają poziom opanowania umiejętności. Przy ocenie uwzględnia się także wysiłek, zaangażowanie, postęp i możliwości ucznia.

Dział/tematyka	DOPUSZCZAJĄCY	DOSTATECZNY	DOBRY	BARDZO DOBRY	CELUJĄCY
I PÓŁROCZE					
MINIPIŁKA KOSZYKOWA: - zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu sprzed klatki piersiowej od współwiczającego Uczeń ma dwie próby wykonania ćwiczeń	- nie potrafi wykonać dwutaktu, kozłuje piłkę niepoprawnie, wolne tempo, brak płynności	- nie potrafi wykonać dwutaktu, kozłuje piłkę z trzema błędami technicznymi	- wykonuje zadanie z dwoma lub więcej błędami technicznymi (niecelny rzut, rzut celny, ale źle technicznie wykonany, wolne tempo)	- wykonuje zadanie z jednym błędem technicznym w dobrym tempie	- płynnie i bezbłędnie wykonuje zadanie (celny rzut)

MINIPIŁKA SIATKOWA:					
- łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,	- nie potrafi odbić piłki na drugą stronę boiska, podejmuje próby wykonania zadania	- wykonuje niepewnie minimum 4 odbicia piłki z błędami technicznymi (błędy: złe ułożenie dłoni, brak postawy siatkarskiej, rzucenie piłki)	- z niewielkimi błędami wykonuje co najmniej 6 odbić piłki z partnerem przez siatkę	- z niewielkimi błędami wykonuje co najmniej 8 odbić piłki z partnerem przez siatkę	- bezbłędnie wykonuje co najmniej 10 odbić piłki z partnerem przez siatkę
- zagrywka sposobem dolnym	- nie potrafi przebić piłki na drugą stronę boiska, podejmuje próby wykonania zadania	- wykonuje zagrywkę zza linii 3 m	- wykonuje zagrywkę zza linii 5 m	- z małymi błędami wykonuje zagrywkę z wyznaczonego miejsca	- pewnie i bezbłędnie wykonuje zagrywkę za linii 6m
Wiadomości II semestr	- wskazuje, kiedy należy przerwać aktywność fizyczną ze względu na złe samopoczucie, - wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania i stosuje je podczas lekcji.	- omawia błędy w koszykówce np.: błąd podwójnego kozłowania, kroków i błąd połowy.	- wyjaśnia, dlaczego należy wykonywać rozgrzewkę przed każdą formą aktywności fizycznej, - omawia zasady asekuracji w ćwiczeniach gimnastycznych.	- wyjaśnia, dlaczego sprawność fizyczna jest kluczowa dla bezpieczeństwa w różnych zawodach, - przedstawia różne techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające.	- nazywa i charakteryzuje wybrane próby sprawności fizycznej, - obsługuje aplikacje i urządzenia do monitorowania aktywności fizycznej i tętna.
I i II PÓŁROCZE					

LA: - bieg na dystansie 60 m	- nie potrafi wykonać pozycji niskiej startowej na komendę,	- wykonuje pozycję niską startową na komendę z małymi błędami,	- prawidłowo wykonuje pozycję niską startową na komendę, nie biegnie po linii prostej, ogląda się za siebie,	- prawidłowo wykonuje pozycję niską startową na komendę, biegnie po linii prostej, wzrok skierowany na tor biegu,	- prawidłowo wykonuje pozycję niską startową na komendę, biegnie po linii prostej, wzrok skierowany na tor biegu, potrafi skorygować błędy kolegi/ koleżanki,
- bieg długi dziewczęta 600 m, chłopcy 600m	biegnie nierównym tempem, często (co najmniej połowę dystansu) maszeruje	biegnie nierównym tempem, dwa lub więcej razy maszeruje w ciągu biegu,	biegnie nierównym tempem, dwa razy przechodzi do marszu,	biegnie równym tempem umiejętnie, jeden raz przechodzi do marszu	biegnie równym tempem, umiejętnie rozkłada siły
- skok w dal z miejsca	- niepoprawnie wykonuje skok,	- wykonuje skok w dal sposobem naturalnym z niewielkimi błędami,	- prawidłowo wykonuje skok w dal sposobem naturalnym, nie utrzymuje równowagi po zeskoku, podpira się ręką	- prawidłowo wykonuje skok w dal sposobem naturalnym, utrzymuje równowagę po zeskoku	- bezbłędnie wykonuje skok w dal sposobem naturalnym, potrafi skorygować błędy kolegi/ koleżanki
- rzut piłką lekarską 3 kg w tył	- niepoprawnie wykonuje rzut, przekracza linię	- niepoprawnie wykonuje rzut, brak wyprostowanych rąk	- wykonuje rzut, mało zaangażowanie podczas rzutu	- prawidłowo wykonuje rzut	- prawidłowo wykonuje rzut, potrafi skorygować błędy kolegi/ koleżanki
- przekazanie pałeczki sztafetowej	- uczeń przekazuje pałeczkę niepewnie lub do złej ręki, może ją wypuścić	- uczeń zatrzymuje się lub ma problem z dokładnym podaniem pałeczki. Pałeczka zostaje przekazana, ale z błędami	- uczeń lekko zwalnia podczas przekazywania pałeczki lub podaje ją nieco za blisko/za daleko. Mimo to przekazanie się udaje	- uczeń przekazuje pałeczkę w biegu, bez zatrzymywania się. Pałeczka trafia do ręki kolegi, przekazanie jest poprawne	- uczeń biegnie pewnie, przekazuje pałeczkę płynnie do właściwej ręki partnera, bez jej upuszczenia i bez zwalniania tempa. Wszystko odbywa się

					dynamicznie i zgodnie z zasadami
II PÓLROCZE					
MINIPIŁKA RĘCZNA: - rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie po podaniu od współwiczającego	- nieprawidłowo kozłuje piłkę slalomem zakończony niecelnym rzutem do bramki z 6 m	- nieprawidłowo kozłuje piłkę slalomem zakończony celnym rzutem do bramki z 6 m	- prawidłowo kozłuje piłkę slalomem zakończony niecelnym rzutem do bramki z 6 m	- swobodnie i prawidłowo kozłuje piłkę po slalomie zakończony celnym rzutem do bramki z 6 m	- swobodnie i prawidłowo kozłuje piłkę po slalomie zakończony celnym rzutem do bramki z 6 m w rytmie 3 kroków
-podanie półgórne kozłem w biegu	- uczeń nie radzi sobie z wykonaniem zadania – nie potrafi kozłować w biegu, podaje z miejsca lub chaotycznie, ale podejmuje próbę	- uczeń ma trudność z połączeniem biegu i podania po kozle – często się zatrzymuje, piłka jest podana zbyt mocno lub zbyt lekko, nie trafia do partnera.	- uczeń wykonuje podanie po kozle, ale nie zawsze kontroluje piłkę – pojawia się chwila zatrzymania, lekkie opóźnienie lub niedokładność podania.	- uczeń poprawnie wykonuje zadanie – kozłuje w biegu i podaje po kozle jedną ręką. Piłka dociera do partnera, choć może być lekko niedokładna (np. zbyt niska lub za wysoka).	- uczeń biegnie płynnie z piłką, kontroluje kozłowanie, wykonuje dokładne podanie jedną ręką po kozle na wysokości klatki piersiowej. Piłka trafia dokładnie do partnera w ruchu.
MINIPIŁKA NOŻNA: - prowadzenie piłki zewnętrzną częścią stopy zakończony strzałem na bramkę zewnętrzną częścią stopy	- nie potrafi wykonać prowadzenia piłki i strzału do bramki	- prowadzi piłkę w marszu, uderza piłkę inną częścią stopy niż wskazano	- wykonuje zadanie z dwoma błędami technicznymi (błędy: prowadzenie piłki jedną nogą, uderzanie piłki inną częścią stopy niż	- wykonuje zadanie z jednym błędem technicznym w dobrym tempie	- płynnie i bezbłędnie wykonuje zadanie

			wskazana, wolne tempo, niecelny strzał do bramki		
REKREACJA: - wykazuje się różnymi pomysłami w organizowaniu gier i zabaw	- potrafi zorganizować 1 zabawę lub grę poznaną na lekcji przy pomocy nauczyciela lub uczniów	- potrafi zorganizować 1 zabawę lub grę poznaną na lekcji	- potrafi zorganizować 1 zabawę lub grę wg własnej inwencji, stosując prawidłowe zasady i punktację	- potrafi zorganizować 2 zabawy lub gry wg własnej inwencji, stosując prawidłowe zasady i punktację	- potrafi zorganizować 3 zabawy lub gry wg własnej inwencji, stosując prawidłowe zasady i punktację
GIMNASTYKA PODSTAWOWA: - przewrót w tył łączone	- podejmuje próby wykonania zadania	- wykonuje zadanie z pomocą nauczyciela	- wykonuje zadanie z dwoma lub więcej błędami technicznymi (błędy: przewroty robione na głowie, podparcie się rękami, niełączenie nóg, niepoprawne wykończenie przewrotu)	-wykonuje zadanie z jednym błędem technicznym	- samodzielnie i bezbłędnie wykonuje zadanie
- skok kuczny przez skrzynię 5 części	- podejmuje próby wykonania zadania	- wykonuje zadanie z pomocą nauczyciela	- wykonuje zadanie z dwoma lub więcej błędami technicznymi (błędy: odbicie z jednej nogi, bieg po odskoczni, naskok na skrzynię, nogi zgięte podczas skoku, zachwianie równowagi podczas lądowania)	- wykonuje zadanie z jednym błędem technicznym	- samodzielnie i bezbłędnie wykonuje zadanie

Wiadomości II semestr	- wymienia korzyści z regularnego ruchu na świeżym powietrzu. - opisuje ćwiczenia używając prawidłowej terminologii np.: wymachy, krążenia, skipy, przysiady, półprzysiady.	- omawia różne rodzaje treningu wzmacniającego np.: tabata, trening obwodowy. Wskazuje różnice, - sędziuje fragment gry w piłkę ręczną: faul i przekroczenie linii pola bramkowego.	- analizuje podstawowe dane z krokomierza, pulsometru czy innej aplikacji mobilnej, - przedstawia dwa dynamiczne ćwiczenia do tabaty.	- wyjaśnia pojęcia: gra w prowadze, krycie strefowe, gra 1x1, przejście do kontrataku, - ocenia dzienny bilans kroków i czasu aktywności.	- porównuje własne wyniki z normami sprawności fizycznej, - określa obszary poprawy, - analizuje i omawia skuteczność rozwiązań na boisku w wybranych grach zespołowych.
--------------------------	--	--	--	--	--

Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne klasa VIII

Poniższe kryteria określają poziom opanowania umiejętności. Przy ocenie uwzględnia się także wysiłek, zaangażowanie, postęp i możliwości ucznia.

Dział/tematyka	DOPUSZCZAJĄCY	DOSTATECZNY	DOBRY	BARDZO DOBRY	CELUJĄCY
I PÓŁROCZE					
MINIPIŁKA KOSZYKOWA - dwutakt po kozłowaniu slalomem	nie potrafi wykonać zwodu, dwutaktu, kozłuje piłkę niepoprawnie, wolne tempo, brak płynności	- nie potrafi wykonać dwutaktu, kozłuje piłkę z trzema błędami technicznymi	- wykonuje zadanie z dwoma błędami technicznymi (niecelny rzut, rzut celny, ale źle technicznie	- wykonuje zadanie z jednym błędem technicznym w dobrym tempie	- płynnie i bezbłędnie wykonuje zadanie (celny rzut)

-podanie oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą kierunku	- uczeń ma duży problem z wykonaniem zadania – nie kontroluje piłki przy zmianie kierunku, podaje z miejsca lub przypadkowo. Mimo to podejmuje próbę	- uczeń wykonuje zadanie z wyraźnym zatrzymaniem przed zmianą kierunku lub niepewnym kozłowaniem, podanie po kozle jest niedokładne – piłka nie dociera do partnera	Uczeń wykonuje podanie po kozle i zmienia kierunek, ale robi to niepewnie. Piłka dociera do partnera z trudem	- uczeń płynnie zmienia kierunek z piłką, wykonuje podanie kozłem oburącz, piłka trafia do partnera, choć może być lekko za niska lub nieco spóźniona	Uczeń pewnie kozłuje piłkę, zmienia kierunek bez zatrzymywania się i dokładnie podaje piłkę po kozle oburącz tak, że trafia ona do kolegi
MINIPIŁKA SIATKOWA - wystawienie piłki sposobem oburącz górnym	- nie potrafi wykonać wystawienia piłki sposobem oburącz górnym, podejmuje próbę wykonania zadania	- wykonuje zadanie z błędami technicznymi (np. złe ułożenie dłoni, rzucona piłka, wyprostowane przedramiona, wyprostowana sylwetka ciała)	- wykonuje zadanie z dwoma błędami technicznymi	- wykonuje zadanie z jednym błędem technicznym w dobrym tempie	płynnie i bezbłędnie wykonuje zadanie
- zagrywka sposobem dolnym z 6 m od siatki	- nie potrafi przebić piłki na drugą stronę boiska, podejmuje próby wykonania zadania	- przebija piłkę na drugą stronę boiska z 3 m	- wykonuje zagrywkę zza linii 5 m	- z małymi błędami wykonuje zagrywkę z wyznaczonego miejsca	- pewnie i bezbłędnie wykonuje zagrywkę
Wiadomości I semestr	- wyjaśnia pojęcie fałstartu. - wymienia dyscypliny sportowe indywidualne i zespołowe.	- podaje różnice między systemami rozgrywek: każdy z każdym a pucharowym. - wymienia zasady zachowań fair-play na boisku.	- opracowuje prosty zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych, - wymienia podstawowe pozycje wyjściowe w gimnastyce.	- analizuje wyniki pomiarów sprawności fizycznej i określa obszary poprawy, - stosuje prawidłową terminologię np.: postawa zasadnicza, postawa swobodna, siad prosty, siad skrzyżny, leżenie przodem i tyłem, klęk podparty, podpór przodem, przysiad, wymach, skłon, skręt tułowia, wykrok, wypad, zeskok, leżenie	- proponuje i układa tor przeszkód lub obwód ćwiczebny zgodnie z zasadami bezpieczeństwa, - dokonuje samooceny sprawności fizycznej na podstawie wybranych prób sprawnościowych.

				przewrotne i przerzutne itp.	
I i II PÓŁROCZE					
LA: - bieg na dystansie 60 m	- nie potrafi wykonać pozycji niskiej startowej na komendę,	- wykonuje pozycję niską startową na komendę z małymi błędami,	- prawidłowo wykonuje pozycję niską startową na komendę, nie biegnie po linii prostej, ogląda się za siebie,	- prawidłowo wykonuje pozycję niską startową na komendę, biegnie po linii prostej, wzrok skierowany na tor biegu,	- prawidłowo wykonuje pozycję niską startową na komendę, biegnie po linii prostej, wzrok skierowany na tor biegu, potrafi skorygować błędy kolegi/ koleżanki
bieg długi dziewczęta 600 m, chłopcy 600m	biegnie nierównym tempem, często (co najmniej połowę dystansu) maszeruje	biegnie nierównym tempem, dwa lub więcej razy maszeruje w ciągu biegu,	biegnie nierównym tempem, dwa razy przechodzi do marszu,	biegnie równym tempem umiejętnie, jeden raz przechodzi do marszu	biegnie równym tempem, umiejętnie rozkłada siły,
- skok w dal z miejsca	niepoprawnie wykonuje skok,	wykonuje skok w dal sposobem naturalnym z niewielkimi błędami,	prawidłowo wykonuje skok w dal sposobem naturalnym, nie utrzymuje równowagi po zeskoku, podpira się ręką	prawidłowo wykonuje skok w dal sposobem naturalnym, utrzymuje równowagę po zeskoku	Bezbłędnie wykonuje skok w dal sposobem naturalnym, potrafi skorygować błędy kolegi/ koleżanki
- rzut piłką lekarską 3 kg w tył	niepoprawnie wykonuje rzut, przekracza linię	niepoprawnie wykonuje rzut, brak wyprostowanych rąk	wykonuje rzut, mało zaangażowanie podczas rzutu	prawidłowo wykonuje rzut	prawidłowo wykonuje rzut, potrafi skorygować błędy kolegi/ koleżanki,
- przekazanie pałeczki sztafetowej	- uczeń przekazuje pałeczkę niepewnie lub do złej ręki, może ją wypuścić	- uczeń zatrzymuje się lub ma problem z dokładnym podaniem pałeczki. Pałeczka zostaje przekazana, ale z	- uczeń lekko zwalnia podczas przekazywania pałeczki lub podaje ją nieco za blisko/za daleko. Mimo to przekazanie się	- uczeń przekazuje pałeczkę w biegu, bez zatrzymywania się. Pałeczka trafia do ręki kolegi, przekazanie jest	- uczeń biegnie pewnie, przekazuje pałeczkę płynnie do właściwej ręki partnera, bez jej upuszczenia i bez

		błędami	udaje	poprawne	zwalniania tempa. Wszystko odbywa się dynamicznie i zgodnie z zasadami
II PÓLROCZE					
MINIPIŁKA RĘCZNA - rzut na bramkę z wysokoku po podaniu od współwiczającego	- uczeń rzuca z miejsca lub bez wyskoku, nie łapie piłki prawidłowo, wykonuje rzut niedokładnie, ale podejmuje próbę.	- uczeń otrzymuje podanie, ale ma trudność z połączeniem chwytu, wyskoku i rzutu. Rzut może być wykonany z opóźnieniem, zbyt wcześnie lub z błędem technicznym.	- uczeń wykonuje rzut po wyskoku, jednak chwyt piłki lub sam wyskok są wykonane niepewnie. Rzut jest wykonany, ale może być słabszy lub niecelny.	wykonuje zadanie z jednym błędem technicznym w dobrym tempie	- uczeń po otrzymaniu piłki natychmiast wykonuje wyskok i celny rzut do bramki. Współpraca z partnerem jest płynna, chwyt i rzut wykonane są prawidłowo technicznie.
- łączone podania jednorącz półgórne i półgórne kozłem w biegu	- uczeń ma problem z wykonaniem przynajmniej jednego z podań – nie kontroluje piłki, zatrzymuje się, podaje niedokładnie. Podejmuje jednak próbę wykonania ćwiczenia	- uczeń wykonuje podania po zatrzymaniu się lub z wyraźnym błędem – np. niewłaściwa ręka, zły sposób kozłowania. Piłka nie dociera do partnera	- uczeń wykonuje oba podania, ale ma trudność z utrzymaniem tempa biegu lub prawidłową techniką. Piłka trafia z trudem do partnera	- uczeń wykonuje oba podania w ruchu, z lekkim spowolnieniem tempa. Podania są celne, chwyt i kozioł prawidłowe	- uczeń wykonuje oba podania poprawnie technicznie, w biegu, bez zatrzymywania się. Piłka trafia dokładnie do partnera w odpowiednim momencie
MINIPIŁKA NOŻNA - prowadzenie piłki slalomem, uderzenie na bramkę prostym	- uczeń nie radzi sobie z kontrolą piłki – często ją gubi, omija tyczki	- uczeń ma trudności w prowadzeniu piłki – omija przeszkody zbyt	- uczeń prowadzi piłkę slalomem, tempo wolne, uderzenie na	- uczeń dobrze prowadzi piłkę między przeszkodami, może	- uczeń płynnie prowadzi piłkę slalomem, nie traci

podbiciem lub wew. częścią stopy	nieprawidłowo lub zatrzymuje się. Uderzenie na bramkę jest wykonane niewłaściwie, ale podejmuje próbę	daleko, zatrzymuje się lub traci piłkę. Strzał na bramkę wykonuje słabo, ale we właściwy sposób	bramkę jest wykonane poprawną częścią stopy, choć może być niecelne lub słabe	lekko zwolnić tempo, ale kończy ćwiczenie poprawnym i celnym uderzeniem	nad nią kontroli i kończy akcję celnym, mocnym strzałem na bramkę właściwą częścią stopy.
REKREACJA: - wykazuje się różnymi pomysłami w organizowaniu gier i zabaw	- potrafi zorganizować 1 zabawę lub grę poznaną na lekcji przy pomocy nauczyciela lub uczniów	- potrafi zorganizować 1 zabawę lub grę poznaną na lekcji	- potrafi zorganizować 1 zabawę lub grę wg własnej inwencji, stosując prawidłowe zasady i punktację	- potrafi zorganizować 2 zabawy lub gry wg własnej inwencji, stosując prawidłowe zasady i punktację	- potrafi zorganizować 3 zabawy lub gry wg własnej inwencji, stosując prawidłowe zasady i punktację
GIMNASTYKA PODSTAWOWA: - przewrót w tył łączone	- podejmuje próby wykonania zadania	- wykonuje zadanie z pomocą nauczyciela	- wykonuje zadanie z dwoma lub więcej błędami technicznymi (błędy: przewroty robione na głowie, podparcie się rękami, niełączenie nóg, niepoprawne wykończenie przewrotu)	- wykonuje zadanie z jednym błędem technicznym	- samodzielnie i bezbłędnie wykonuje zadanie
- skok kuczny przez skrzynię 5 części	- podejmuje próby wykonania zadania	- wykonuje zadanie z pomocą nauczyciela	- wykonuje zadanie z dwoma lub więcej błędami technicznymi (błędy: odbicie z jednej nogi, bieg po odskoczni, naskok na skrzynię, nogi zgięte podczas skoku, zachwianie równowagi podczas lądowania)	- wykonuje zadanie z jednym błędem technicznym	- samodzielnie i bezbłędnie wykonuje zadanie

- stanie na rękach przy drabinkach	- podejmuje próby wykonania zadania	- wykonuje zadanie z pomocą nauczyciela	- wykonuje zadanie z dwoma lub więcej błędami technicznymi (błędy: zgięte łokcie, wąsko rozstawione palce, wygięcie całego ciała w łuk, brak stabilnej pozycji	- wykonuje zadanie z jednym błędem technicznym	- samodzielnie i bezbłędnie wykonuje zadanie
Wiadomości II semestr	- stosuje prawidłową terminologię np.: postawa zasadnicza, postawa swobodna, siad prosty, siad skrzyżny, leżenie przodem i tyłem. - sędziuje wybrane elementy meczu piłki siatkowej. Przyznaje punkty właściwej drużynie.	- proponuje zabawę ożywiającą w ramach rozgrzewki. - wymienia zasady wybranej gry zespołowej (czas gry, liczba zawodników, punktacja).	- przedstawia 5-7 ćwiczeń w ramach rozgrzewki do wybranej dyscypliny. - wyjaśnia znacznie aktywności fizycznej i jej rolę w profilaktyce zdrowotnej.	- opracowuje 6 ćwiczeń do tabaty, wybiera muzykę i prezentuje na lekcji. - wymienia i opisuje rodzaje sztafet: sztafeta 4x100 m, sztafeta 4x400 m, sztafeta mieszana, sztafeta szkolna (wahadłowa).	wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej w czasie wolnym lub po zakończeniu edukacji szkolnej, - sędziuje wybrane elementy meczu koszykówki np.: błąd kroków, podwójne kozłowanie, błąd połowy, faul.