

<b>Obszar 1. Postawa ucznia (zaangażowanie)</b>	
<b>Skala ocen</b>	<b>Szczegółowe kryteria oceny</b>
<b>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach.</li> <li>2. Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy).</li> <li><b>3. Wkłada bardzo duży wysiłek w wykonywanie zadania.</b></li> <li>4. Powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie.</li> <li>5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia (usprawiedliwia nieobecności).</li> <li>6. Przestrzega zasady fair play na boisku i w życiu.</li> <li>7. Chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.</li> <li>8. Jest zaangażowany w działalność sportową szkoły.</li> <li>9. Chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.</li> <li>10. Chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych.</li> </ol>
<b>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany.</li> <li>2. Jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze).</li> <li>3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone zadania.</li> <li>4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia – zdarzają się nieobecności nieusprawiedliwione.</li> <li>5. Przestrzega zasad fair play na boisku.</li> <li>6. Dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.</li> <li>7. Pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.</li> </ol>
<b>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach.</li> <li>2. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się pięciokrotny brak stroju w półroczu).</li> <li>3. Dość często jest nieobecny na zajęciach.</li> <li>4. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych.</li> <li>5. Na zajęcia pozalekcyjne uczęszcza nieregularnie.</li> <li>6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.</li> </ol>
<b>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach.</li> <li>2. Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć.</li> <li>3. Często jest nieobecny na zajęciach.</li> <li>4. Powierzone zadania wykonuje niestarannie i niedbale.</li> <li>5. Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych.</li> <li>6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje sprzętu sportowego.</li> </ol>
<b>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności.</li> <li>2. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć.</li> <li>3. Bardzo często opuszcza zajęcia.</li> <li>4. Powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.</li> </ol>
<b>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań.</li> <li>2. Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu.</li> <li>3. Nigdy nie jest przygotowany do zajęć.</li> <li>4. Samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia.</li> </ol>

<b>Obszar 2. Umiejętności ruchowe</b>	
<b>Skala ocen</b>	<b>Szczegółowe kryteria oceny</b>
<b>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bezbłędnie wykonuje, stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: 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.</li> <li>2. Jest przykładem wzorowego uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.</li> <li>3. Potrafi z największą starannością zaplanować szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</li> <li>4. Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy.</li> <li>5. Bezbłędnie wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo – akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramidę dwójkową lub trójkową).</li> <li>6. Potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny.</li> <li>7. Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej</li> <li>8. Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie.</li> <li>9. Prawidłowo technicznie wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym.</li> <li>10. Prawidłowo wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną.</li> <li>11. Potrafi wykorzystać nowoczesną technologię, np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej.</li> <li>12. Planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.</li> </ol>
<b>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Z niewielkimi błędami wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: 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.</li> <li>2. Dobrze odgrywa rolę uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.</li> <li>3. Potrafi zaplanować szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</li> <li>4. Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy.</li> <li>5. Z pewnymi błędami wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo – akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramidę dwójkową lub trójkową).</li> <li>6. Potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny nawet jeśli popełnia małe błędy.</li> <li>7. Opracowuje i wykonuje (na miarę swoich możliwości) indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej</li> <li>8. Potrafi wybrać i pokonać trasę biegu terenowego z elementami sportów na orientację.</li> <li>9. Potrafi przekazać pałeczkę w biegu sztafetowym.</li> <li>10. W miarę prawidłowo wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną.</li> <li>11. W miarę swoich możliwości umie wykorzystać nowoczesną technologię, ( np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe), do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej.</li> <li>12. Planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.</li> </ol>
<b>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Na miarę swoich możliwości wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: 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.</li> <li>2. Stara się dobrze pełnić funkcję uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Na miarę swoich możliwości planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</li> <li>4. Podchodzi do wykonywania wybranych ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych (np. stania na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzutu bokiem, piramid dwójkowych lub trójkowych).</li> <li>5. Stara się zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny nawet jeśli popełnia małe błędy.</li> <li>6. Na miarę swoich możliwości wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.</li> <li>7. Przekazuje pałeczkę w biegu sztafetowym.</li> <li>8. Stara się prawidłowo wykonać skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną.</li> <li>9. Stara się, w miarę swoich możliwości, wykorzystać nowoczesną technologię, np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej.</li> <li>10. Przeprowadza prostą rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.</li> </ol>
<b>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie stara się wykonać i zastosować w grze technicznych i taktycznych elementów: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – zwodów, obrony „każdy swego”, w siatkówce – wystawienia, zbitcia i odbioru piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.</li> <li>2. Nie zależy mu na właściwym pełnieniu funkcji uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzieja.</li> <li>3. Nie potrafi zaplanować szkolnych rozgrywek sportowych według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</li> <li>4. Nie podchodzi do wykonywania wybranych ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych (np. stania na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzutu bokiem, piramid dwójkowych lub trójkowych).</li> <li>5. Nie planuje i nie wykonuje dowolnego układu gimnastycznego.</li> <li>6. Nie podchodzi do wykonania indywidualnie, w parze lub w zespole dowolnego układu tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.</li> <li>7. Nie zależy mu na prawidłowym przekazaniu pałeczki w biegu sztafetowym.</li> <li>8. Skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną wykonuje opieszale i niestarannie.</li> <li>9. Nie potrafi wykorzystać nowoczesnej technologii np. urządzenia monitorującego, aplikacji internetowych, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej.</li> <li>10. Nie potrafi przeprowadzić prostej rozgrzewki w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.</li> </ol>
<b>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych.</li> <li>2. W czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę.</li> <li>3. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności.</li> </ol>
<b>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie wykonuje powierzonych mu na zajęciach zadań.</li> <li>2. Nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych.</li> <li>3. Lekceważy wszelkie próby zachęcenia go do podjęcia jakiegokolwiek aktywności na zajęciach.</li> </ol>

<b>Obszar 3. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej</b>	
<b>Skala ocen</b>	<b>Szczegółowe kryteria oceny</b>
<b>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wyjaśnia zmiany, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.</li> <li>2. Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.</li> <li>3. Wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.</li> <li>4. Omawia zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania.</li> <li>5. Wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.</li> <li>6. Potrafi scharakteryzować nowoczesne formy aktywności fizycznej.</li> <li>7. Wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.</li> <li>8. Wymienia najczęstsze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im.</li> <li>9. Wskazuje zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych.</li> <li>10. Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie,</li> <li>11. Omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.</li> <li>12. Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych.</li> <li>13. Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśniowej.</li> <li>14. Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.</li> <li>15. Wyjaśnia, dlaczego należy ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty o różnej wielkości i różnym ciężarze.</li> </ol>
<b>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wyjaśnia niektóre zmiany, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.</li> <li>2. Wymienia testy do pomiaru sprawności fizycznej.</li> <li>3. Omawia podstawowe zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania.</li> <li>4. Wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.</li> <li>5. Potrafi scharakteryzować jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej.</li> <li>6. Wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.</li> <li>7. Wymienia najczęstsze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im.</li> <li>8. Wskazuje zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych.</li> <li>9. Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie,</li> <li>10. Omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu.</li> <li>11. Omawia ogólnie konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych.</li> <li>12. Wymienia podstawowe przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśniowej.</li> <li>13. Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.</li> <li>14. Wyjaśnia ogólnie, dlaczego należy stosować zasady ergonomii do podnoszenia i przenoszenia przedmiotów o różnej wielkości i ciężarze.</li> </ol>
<b>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie potrafi wymienić zmian, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.</li> <li>2. Nie potrafi wymienić testów do pomiaru sprawności fizycznej.</li> <li>3. Omawia pojedyncze zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania.</li> <li>4. Wymienia pojedyncze korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.</li> <li>5. Wymienia ogólne przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.</li> <li>6. Wskazuje zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych.</li> <li>7. Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie.</li> </ol>

	<p>8. Omawia ogólnie konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych.</p> <p>9. Wymienia jedną przyczynę otyłości.</p>
<b>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	<p>1. Nie potrafi wymienić zmian, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.</p> <p>2. Nie potrafi wymienić testów do pomiaru sprawności fizycznej.</p> <p>3. Omawia pojedyncze zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania.</p> <p>4. Ma poważne trudności z podaniem konkretnie korzyści wynikającej z aktywności fizycznej w terenie.</p> <p>5. Wymienia pojedyncze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.</p> <p>6. Wskazuje pojedyncze zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych.</p> <p>7. Nie potrafi wymienić czynników, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie.</p> <p>8. Ma problemy z wymienieniem konsekwencji zdrowotnych stosowania używek i substancji psychoaktywnych.</p> <p>9. Wymienia jedną przyczynę otyłości.</p>
<b>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</b>	<p>1. Nie chce udzielić odpowiedzi na pytania dotyczące sprawności fizycznej czy okresu dojrzewania.</p> <p>2. Nie widzi zagrożeń wynikających z uprawiania jakiegokolwiek sportu.</p> <p>3. Nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania.</p> <p>4. Nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości.</p> <p>5. Nie wymienia zasad bezpieczeństwa.</p> <p>6. Nie chce udzielić odpowiedzi na pytania dotyczące zdrowia.</p>
<b>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	<p>1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań.</p> <p>2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości.</p> <p>3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.</p>

### Obszar 4. Zachowanie na zajęciach. Kompetencje społeczne

(pogrubioną czcionką zaznaczono kompetencje społeczne)

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
<b>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</b>	<p>1. Prezentuje postawę godną naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, odznacza się wysoką kulturą osobistą.</p> <p>2. Nigdy nie stosuje przemocy i nie używa wulgaryzmów.</p> <p>3. Zawsze przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.</p> <p>4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.</p> <p><b>5. Stosuje zasady „czystej gry”; szanuje rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę.</b></p> <p><b>6. Jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</b></p> <p><b>7. Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.</b></p> <p><b>8. Doskonale współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.</b></p> <p>9. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.</p> <p><b>10. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</b></p> <p><b>11. Dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych.</b></p> <p><b>12. Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.</b></p> <p><b>13. Motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</b></p>

<p><b>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jest koleżeński i kulturalny wobec innych.</li> <li>2. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych.</li> <li>3. Stara się przestrzegać ustalonych zasad i regulaminów.</li> <li>4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.</li> <li>5. <b>Stara się stosować zasady „czystej gry”: szacunek do rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę.</b></li> <li>6. <b>Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</b></li> <li>7. <b>Raczej właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.</b></li> <li>8. <b>Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.</b></li> <li>9. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.</li> <li>10. <b>Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</b></li> <li>11. <b>Dokonyuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.</b></li> <li>12. <b>Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.</b></li> <li>13. <b>Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</b></li> </ol>
<p><b>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń.</li> <li>2. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych.</li> <li>3. Czasami nie przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.</li> <li>4. Nie zawsze troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.</li> <li>5. <b>Zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.</b></li> <li>6. <b>Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</b></li> <li>7. <b>Stara się właściwie zachowywać w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.</b></li> <li>8. <b>Stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych, wykazywać asertywność i empatię.</b></li> <li>9. Stara się szanować własne zdrowie: nie palić papierosów, nie pić alkoholu.</li> <li>10. Nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.</li> <li>11. <b>Stara się identyfikować swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planując sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</b></li> <li>12. <b>Dokonyuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.</b></li> <li>13. <b>Stara się w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.</b></li> <li>14. <b>Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</b></li> </ol>
<p><b>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego, często bywa nieżyczliwy i niekoleżeński.</li> <li>2. Często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń.</li> <li>3. Często stosuje przemoc wobec innych.</li> <li>4. <b>Zdarzają mu się częste przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.</b></li> <li>5. <b>Nie stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</b></li> <li>6. <b>Nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych.</b></li> <li>7. <b>Nie identyfikuje swoich mocnych stron, nie buduje poczucia własnej wartości, nie planuje sposobów rozwoju oraz nie ma świadomości słabych stron, nad którymi</b></li> </ol>



	<p>należy pracować</p> <p>8. Nie dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.</p> <p>9. Nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemów.</p> <p>10. Nie motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</p>
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<p>1. Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego: jest niekulturalny i agresywny wobec innych.</p> <p>2. Bardzo często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażań.</p> <p>3. Bardzo często zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.</p> <p>4. Zachowuje się niewłaściwie jako kibic, zawodnik i sędzia.</p> <p>5. Nie współpracuje w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii.</p> <p>6. Nie chce dokonać ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.</p> <p>7. Nie rozwiązuje problemów a nagminnie je stwarza.</p> <p>8. Nie zależy mu na innych.</p>
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	<p>1. Nagminnie łamie zasady współżycia społecznego.</p> <p>2. Jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych.</p> <p>3. Używa bardzo wulgarnego języka.</p> <p>4. Stanowi zagrożenie dla innych</p> <p>5. Z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach.</p>

## Narzędzia pomiaru i skala oceniania

### Narzędzia pomiaru

1. Obserwacja ucznia na zajęciach wychowania fizycznego.
2. Testy umiejętności ruchowych lub pojedyncze zadania ruchowe, sprawdzające postęp w opanowywaniu umiejętności ruchowych.
3. Testy, rozmowy sprawdzające wiadomości ucznia.
4. Próby sprawności i wydolności fizycznej (**wyniki prób sprawnościowych i wydolnościowych nie podlegają ocenie! Może jej natomiast podlegać wysiłek, jaki uczeń wkłada w czasie wykonywania ww. prób**).

### Skala oceniania

- ocena celująca (6)
- ocena bardzo dobra (5)
- ocena dobra (4)
- ocena dostateczna (3)
- ocena dopuszczająca (2)
- ocena niedostateczna (1)

**Ocen dopuszczających i niedostatecznych należy unikać**, ponieważ zniechęcają do wychowania fizycznego. Należy ciągle motywować uczniów do systematycznej aktywności ruchowej oraz stworzyć im możliwość współdecydowania o programie i jego realizacji.