

## Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klasy 4-8

| POSTAWA I KOMPETENCJE SPOŁECZNE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ocena dopuszczająca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ocena dostateczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ocena dobra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ocena bardzo dobra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ocena celująca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p><b>(spełnia co najmniej 1 kryterium):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju</li> <li>-często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,</li> <li>-charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej, - bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,</li> <li>-nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,</li> <li>-nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,</li> <li>-nigdy nie podejmuje indywidualnych formy aktywności fizycznej w czasie wolnym.</li> </ul> | <p><b>(spełnia co najmniej 2 kryteria):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,</li> <li>-nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,</li> <li>- charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,</li> <li>- często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,</li> <li>-nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,</li> <li>-nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,</li> <li>-nigdy nie podejmuje indywidualnych formy aktywności fizycznej w czasie wolnym.</li> </ul> | <p><b>(spełnia co najmniej 3 kryteria):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,</li> <li>-nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,</li> <li>-charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,</li> <li>- nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,</li> <li>-sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,</li> <li>-bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,</li> <li>-raczej nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym.</li> </ul> | <p><b>(spełnia co najmniej 4 kryteria):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów,</li> <li>-nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,</li> <li>-charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej, - używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły</li> <li>-chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,</li> <li>- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie miejskim lub gminnym,</li> <li>-niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym.</li> </ul> | <p><b>(spełnia wszystkie kryteria):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy,</li> <li>-nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych</li> <li>-charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,</li> <li>- używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,</li> <li>-bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,</li> <li>-reprezentuje szkołę w zawodach sportowych</li> </ul> |

### SYTEMATYCZNY UDZIAŁ I AKTYWNOŚĆ W TRAKCIE ZAJĘĆ

| ocena<br>dopuszczająca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ocena<br>dostateczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ocena<br>dobra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ocena<br>bardzo dobra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ocena celująca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>(spełnia co najmniej 1 kryterium):</b></p> <p>-w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 70-79% zajęć,<br/>                     -w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń czasie lekcji,<br/>                     - nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,<br/>                     -nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,<br/>                     -nie potrafi prowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym, bardzo często nie stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowani-a fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współćwiczących.</p> | <p><b>(spełnia co najmniej 2 kryteria):</b></p> <p>-w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 80-84% zajęć,<br/>                     -w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,<br/>                     -nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,<br/>                     -nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,<br/>                     -nie potrafi prowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,<br/>                     - często nie stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,<br/>                     - dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia.</p> | <p><b>(spełnia co najmniej 3 kryteria):</b></p> <p>-w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 85-89% zajęć,<br/>                     -w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,<br/>                     -dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,<br/>                     -nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,<br/>                     -prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznymi metodycznym,</p> | <p><b>(spełnia co najmniej 4 kryteria):</b></p> <p>-w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 90-94% zajęć,<br/>                     -w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,<br/>                     -bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,<br/>                     -pokazuje i demonstrowa niektóre umiejętności ruchowe,<br/>                     - prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,<br/>                     - stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,<br/>                     -stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły.</p> | <p><b>(spełnia wszystkie kryteria):</b></p> <p>-w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy na wszystkich zajęciach - 100% zajęć,<br/>                     -w sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,<br/>                     -wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,<br/>                     -pokazuje i demonstrowa większość umiejętności ruchowych,<br/>                     - prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,<br/>                     -w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,<br/>                     - poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły.</p> |

### SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA I ROZWÓJ FIZYCZNY

| ocena dopuszczająca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ocena dostateczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ocena dobra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ocena bardzo dobra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ocena celująca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>(spełnia co najmniej 1 kryterium):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,</li> <li>-wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dopuszczającą,</li> <li>-nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,</li> <li>-nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,</li> <li>-nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,</li> <li>- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.</li> </ul> | <p><b>(spełnia co najmniej 2 kryteria):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,</li> <li>-wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną,</li> <li>-nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,</li> <li>- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,</li> <li>- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,</li> <li>-nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.</li> </ul> | <p><b>(spełnia co najmniej 3 kryteria):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-zalicza większość testów i próby sprawnościowych ujętych w programie nauczania,</li> <li>- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą,</li> <li>-poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela,</li> <li>-uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,</li> <li>-dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,</li> <li>-raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.</li> </ul> | <p><b>(spełnia co najmniej 4 kryteria):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,</li> <li>-poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,</li> <li>-uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,</li> <li>-dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,</li> <li>-czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.</li> </ul> | <p><b>(spełnia minimum 5 kryteriów):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,</li> <li>-samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,</li> <li>-uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,</li> <li>-dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,</li> <li>- podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.</li> </ul> |

| AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ocena dopuszczająca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ocena dostateczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ocena dobra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ocena bardzo dobra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ocena celująca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>(spełnia co najmniej 1 kryterium):</b><br>-zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,<br>-wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami I                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>(spełnia co najmniej 2 kryteria):</b><br>-zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,<br>-wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>(spełnia co najmniej 3 kryteria):</b><br>-zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,<br>-wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>(spełnia co najmniej 4 kryteria):</b><br>-zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,<br>-ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>(spełnia wszystkie kryteria):</b><br>-zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych,<br>-ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,<br>- potrafi wykonać ćwiczenie o bardzo niskim stopniu trudności,<br>-wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,<br>-nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,<br>-stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli. | lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,<br>-potrafi wykonać ćwiczenie o niskim stopniu trudności,<br>- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,<br>-nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,<br>-stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli. | zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,<br>- potrafi wykonać ćwiczenie o przeciętnym stopniu trudności,<br>- wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale nie zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,<br>-nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,<br>-stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli. | obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,<br>-potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,<br>- wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza,<br>-stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,<br>- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli. | obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,<br>-wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących, potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,<br>- wykonuje zadania ruchowe efektywnie np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,<br>-stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,<br>-reprezentuje szkołę na zawodach sportowych,<br>- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli. |

| WIADOMOŚCI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ocena dopuszczająca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ocena dostateczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ocena dobra                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ocena bardzo dobra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ocena celująca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>(spełnia co najmniej 1 kryterium):</b><br><br>-zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dopuszczającą,<br>- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,<br>- posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego, | <b>(spełnia co najmniej 1 kryterium):</b><br><br>-zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną,<br>- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,<br>-posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego, | <b>(spełnia co najmniej 1 kryterium):</b><br><br>-zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą,<br>-stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,<br>-posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego, | <b>(spełnia co najmniej 2 kryteria):</b><br><br>-zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą,<br>-stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,<br>-posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego, | <b>(spełnia 3 kryteria):</b><br><br>-zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą (w przypadku nauki online),<br>-stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,<br>-posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego, |