- Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania szkoły.
- Ocena semestralna lub roczna ustalona jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
- Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
- **Przy ustalaniu oceny półrocznej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego lub w nauczaniu zdalnym jeśli zajdzie taka okoliczność.**
- Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwości uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza na czas określony w tej opinii.
- W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania fizycznego na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „ zwolniony".
- **Uczeń w półroczu może zgłosić dwa razy brak stroju bez konsekwencji na poziom oceniania z wychowania fizycznego. Każdy następny brak stroju w danym semestrze wpływa na ocenę półroczną i końcową.**
- Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno - sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych.
- **Zwolnienie lekarskie nie powoduje obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w lekcjach.**

Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne klasa IV

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Uczeń:

- wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa,
- dobiera i wykonuje ćwiczenie kształtujące wybraną zdolność motoryczną,
- wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała,
- wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo–ruchową.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

Uczeń:

- opanowuje podstawowe elementy techniczne w grach zespołowych:
  - **koszykówka** – przyjęcie postawy, kozłowanie, podania, rzuty,
  - **piłka nożna** – prowadzenie piłki, podania, strzały,
  - **piłka ręczna** – kozłowanie, podania, rzuty,
  - **siatkówka** – przyjęcie postawy, odbicia, rzucanka siatkarska,
- uczestniczy w dwóch innych grach zespołowych (zgodnie z warunkami szkoły i preferencjami),
- uczestniczy w zabawach i grach ruchowych.

Dział III. Lekkoatletyka

Uczeń:

- poprawnie wykonuje bieg i chód,
- uczestniczy w grach i zabawach sztafetowych,
- wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i rozbiegu,
- wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego,

- skacze w dal z miejsca,
- uczestniczy w marszobiegach i grach wytrzymałościowych.

Dział IV. Taniec

Uczeń:

- tworzy i wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce, korzystając z własnej ekspresji ruchowej.

Dział V. Relaksacja i odprężenie

Uczeń:

- wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające wspierające regenerację i poprawę samopoczucia.

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

Uczeń:

- rozpoznaje podstawowe zdolności motoryczne człowieka,
- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała,
- mierzy tętno przed i po wysiłku, z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.

Dział VII. Bezpieczeństwo

Uczeń:

- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska,
- zna zasady bezpiecznego poruszania się i zachowania podczas zajęć,
- wie, do kogo zwrócić się o pomoc w przypadku urazu,
- wybiera bezpieczne miejsce zabawy i odpowiedni strój sportowy,
- prawidłowo używa przyborów sportowych,

- wykonuje elementy samoasekuracji przy upadkach,
- omawia zasady bezpieczeństwa nad wodą, w górach i na terenach zielonych.

Dział VIII. Kompetencje społeczne

Uczeń:

- zna ideę olimpizmu i zasadę fair play,
- uczestniczy w rywalizacji zgodnie z zasadą fair play,
- okazuje szacunek przeciwnikowi, sędziemu i współuczestnikom,
- współpracuje w grupie i komunikuje się w trakcie gier i ćwiczeń,
- pełni rolę organizatora, sędziego i kibica,
- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania,
- rozwiązuje problemy w sposób kreatywny,
- rozpoznaje emocje związane z wygraną i przegraną,
- wspiera innych, przeciwdziała wykluczeniu,
- wzmacnia poczucie własnej wartości i buduje pozytywny obraz siebie poprzez aktywność fizyczną.

Tabela wymagań edukacyjnych i kryteriów oceniania – WF klasa IV

Dział / Wymagania	Ocena 6 – celująca	Ocena 5 – bardzo dobra	Ocena 4 – dobra	Ocena 3 – dostateczna	Ocena 2 – dopuszczająca	Ocena 1 – niedostateczna
Ćwiczenia ogólnorozwojowe (akrobatyka, równowaga, mięśnie brzucha, postawa)	Wykonuje np. trudniejsze elementy akrobatyczne; dba o poprawność postawy, pokazuje ćwiczenia innym.	Wykonuje wszystkie wymagane ćwiczenia poprawnie i starannie.	Wykonuje ćwiczenia z drobnymi błędami, koryguje je.	Wykonuje tylko podstawowe ćwiczenia, część z błędami, wymaga wsparcia.	Wykonuje najprostsze elementy przy pomocy nauczyciela lub kolegów.	Odmawia wykonania ćwiczeń lub nie potrafi ich wykonać nawet z pomocą.
Gry zespołowe i rekreacyjne	Zna i stosuje elementy techniczne kilku gier, dodatkowo rozwija swoje zainteresowania (np. nowe sporty).	Poprawnie stosuje elementy techniczne koszykówki, piłki nożnej, ręcznej i siatkówki.	Radzi sobie z większością elementów, ale popełnia błędy techniczne.	Stosuje elementy gier tylko częściowo, wymaga wsparcia.	Biernie uczestniczy, wykonuje tylko najprostsze zadania.	Nie podejmuje aktywności, łamie zasady gry.
Lekkoatletyka (bieg, skok, rzut, sztafety, marszobieg)	Wykazuje dużą sprawność, samodzielnie poprawia technikę, chętnie podejmuje dodatkowe zadania.	Biega, rzuca i skacze zgodnie z techniką; aktywnie uczestniczy w zabawach.	Wykonuje większość ćwiczeń z drobnymi błędami.	Wykonuje ćwiczenia w stopniu podstawowym, z pomocą nauczyciela.	Wykonuje tylko najprostsze formy ruchu.	Odmawia wykonania ćwiczeń.
Taniec	Tworzy i prezentuje rozbudowane układy taneczne; wykazuje dużą kreatywność.	Wykonuje układ taneczny zgodnie z rytmem i muzyką.	Wykonuje układ z drobnymi błędami.	Wykonuje prosty układ taneczny przy wsparciu.	Wykonuje tylko fragmenty układu.	Nie podejmuje próby wykonania układu.
Relaksacja i odprężenie	Zna i stosuje różne techniki relaksacyjne, proponuje ćwiczenia	Poprawnie wykonuje ćwiczenia	Wykonuje ćwiczenia z drobnymi	Wykonuje tylko część ćwiczeń z pomocą.	Wykonuje ćwiczenia niechętnie i	Odmawia wykonania ćwiczeń.

	innym.	oddechowe i rozciągające.	błędami.		niedokładnie.	
Monitorowanie aktywności (zdolności motoryczne, postawa, tętno)	Samodzielnie mierzy tętno, interpretuje wyniki i wyciąga wnioski; aktywnie analizuje swoją sprawność.	Zna cechy prawidłowej postawy, potrafi zmierzyć tętno i omówić wyniki.	Mierzy tętno z pomocą nauczyciela, zna część cech postawy.	Wymaga stałego wsparcia w pomiarach i analizie.	Wykonuje tylko najprostsze działania (np. mierzy, ale nie rozumie wyników).	Nie podejmuje żadnych prób monitorowania aktywności.
Bezpieczeństwo	Samodzielnie inicjuje działania na rzecz bezpieczeństwa, przypomina zasady innym.	Zna i stosuje wszystkie zasady bezpieczeństwa w różnych sytuacjach.	Zna zasady, ale czasem o nich zapomina.	Zna zasady w podstawowym zakresie, wymaga przypominania.	Często łamie zasady, wymaga stałej kontroli.	Lekceważy zasady, stwarza zagrożenie dla siebie i innych.
Kompetencje społeczne	Jest liderem w grupie, motywuje innych, angażuje się w życie sportowe szkoły.	Zawsze przestrzega fair play, współpracuje w grupie, okazuje szacunek innym.	Współpracuje, ale czasem wymaga przypomnienia o zasadach fair play.	Czasami uczestniczy biernie, nie zawsze szanuje zdanie innych.	Rzadko współpracuje, zdarzają się przejawy braku szacu	

Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne klasa V

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Uczeń:

- wykonuje co najmniej cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne,
- wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe (indywidualnie i z partnerem),
- wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne (indywidualnie i z partnerem),
- wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej,
- wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę,
- omawia znaczenie rozgrzewki, opisuje jej zasady i przeprowadza jej część.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

Uczeń:

- omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych (posługuje się właściwym nazewnictwem),
- potrafi w grach zespołowych:
    - koszykówka – poruszać się po boisku, kozłować, podawać i rzucać do kosza,
    - piłka nożna – poruszać się po boisku, prowadzić piłkę, podawać i strzelać do bramki,
    - piłka ręczna – poruszać się po boisku, kozłować piłkę, podawać i rzucać do bramki,
    - siatkówka – przyjmować postawę siatkarską, odbijać piłkę, rozgrywać, wykonywać zagrywkę oraz uczestniczyć w rzucance siatkarskiej,
- uczestniczy w co najmniej dwóch innych grach zespołowych (zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i warunkami organizacyjnymi),
- uczestniczy w mini-grach i grach szkolnych w wersji uproszczonej,

- organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną.

Dział III. Lekkoatletyka

Uczeń:

- uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych rozwijających czas reakcji i start,
- wykonuje bieg krótki ze startu niskiego,
- wykonuje bieg przez przeszkody,
- wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca i krótkiego rozbiegu,
- wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego,
- wykonuje przekazanie pałeczki w miejscu i w lekkim biegu,
- wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu.

Dział IV. Taniec

Uczeń:

- wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.

Dział V. Relaksacja i odprężenie

Uczeń:

- wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym,
- omawia korzyści aktywności fizycznej na świeżym powietrzu (redukcja stresu, poprawa samopoczucia).

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

Uczeń:

- wykonuje testy sprawności fizycznej oceniające szybkość, wytrzymałość, siłę i gibkość,
- z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki testów.

Dział VII. Bezpieczeństwo

Uczeń:

- przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności (miejsce, strój, rozgrzewka),
- wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać reguł rywalizacji,
- omawia sposoby postępowania przy najczęstszych kontuzjach,
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych,
- wykonuje elementy samoasekuracji,
- omawia i stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych; wyjaśnia wpływ postaw na bezpieczeństwo własne, innych oraz środowiska.

Dział VIII. Kompetencje społeczne

Uczeń:

- rozumie znaczenie idei olimpizmu i zasad fair play,
- uczestniczy w rywalizacji zgodnie z zasadą fair play,
- okazuje szacunek przeciwnikowi, sędziemu i współuczestnikom gry,
- współdziała w grupie, wiedząc, że sukces zależy od wszystkich,
- komunikuje się efektywnie w grupie, buduje relacje przez gry i ćwiczenia w parach,
- pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w zawodach szkolnych,
- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania,
- wykazuje kreatywność w rozwiązywaniu problemów,
- traktuje problemy jako motywację do działania,
- rozpoznaje emocje związane z rywalizacją (wygrana/przegrana),
- współpracuje w grupie, okazując asertywność i empatię,
- motywuje innych, zwłaszcza osoby mniej sprawne,
- przeciwdziała wykluczeniu, promuje wsparcie,

- rozwiązuje konflikty bez przemocy,
- wzmacnia poczucie własnej wartości i buduje pozytywny obraz siebie.

Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne klasa V

Dział / Wymagania	Ocena 6 – celująca	Ocena 5 – bardzo dobra	Ocena 4 – dobra	Ocena 3 – dostateczna	Ocena 2 – dopuszczająca	Ocena 1 – niedostateczna
Ćwiczenia ogólnorozwojowe (akrobatyka, mięśnie posturalne, gibkość, postawa, rozgrzewka)	Prowadzi część rozgrzewki, zna grupy mięśniowe i ich funkcje.	Poprawnie wykonuje wymagane ćwiczenia, przeprowadza część rozgrzewki.	Wykonuje większość ćwiczeń z drobnymi błędami.	Wykonuje tylko podstawowe ćwiczenia, często z błędami, wymaga pomocy.	Wykonuje proste ćwiczenia tylko przy wsparciu.	Odmawia wykonania ćwiczeń, stwarza zagrożenie.
Gry zespołowe i rekreacyjne	Wysokie umiejętności techniczne i taktyczne, zna przepisy wielu gier, inicjuje turnieje.	Poprawnie wykonuje elementy gier (koszykówka, piłka nożna, ręczna, siatkówka), zna przepisy.	Gra z zaangażowaniem, ale popełnia błędy techniczne.	Gra w stopniu podstawowym, wymaga przypominania zasad.	Bierny udział, wykonuje najprostsze zadania.	Nie uczestniczy, łamie zasady bezpieczeństwa i fair play.
Lekkoatletyka (bieg krótki, przeszkody, pchnięcia, marszobiegi, sztafety, skoki)	samodzielnie analizuje swoją technikę.	Wykonuje poprawnie biegi, skoki, rzuty, sztafety i marszobiegi.	Wykonuje ćwiczenia z błędami, ale z zaangażowaniem.	Wykonuje podstawowe zadania lekkoatletyczne, często z pomocą.	Wykonuje tylko najprostsze ćwiczenia.	Odmawia wykonania ćwiczeń.
Taniec	Tworzy i wykonuje własny układ taneczny, wykazuje	Poprawnie wykonuje proste kroki i figury	Wykonuje układ z błędami rytmicznymi.	Wykonuje fragmenty układu przy wsparciu	Wykonuje bardzo proste ruchy bez	Odmawia udziału w zajęciach

	dużą kreatywność.	tańców tradycyjnych i nowoczesnych.		nauczyciela.	zaangażowania.	tanecznych.
Relaksacja i odprężenie	Zna i stosuje różne techniki relaksacyjne, wyjaśnia ich znaczenie.	Wykonuje poprawnie ćwiczenia oddechowe i rozciągające.	Wykonuje ćwiczenia z drobnymi błędami.	Wykonuje proste ćwiczenia z pomocą nauczyciela.	Wykonuje ćwiczenia niechętnie i niedokładnie.	Nie podejmuje ćwiczeń relaksacyjnych.
Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	Samodzielnie wykonuje testy sprawnościowe, interpretuje wyniki, wyciąga wnioski.	Wykonuje testy sprawnościowe i omawia je z pomocą nauczyciela.	Wykonuje testy, ale nie zawsze rozumie wyniki.	Podejmuje próbę wykonania testów przy wsparciu.	Wykonuje tylko najprostsze elementy testów.	Odmawia wykonania testów.
Bezpieczeństwo	Inicjuje działania na rzecz bezpieczeństwa, poucza innych.	Zna i stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności.	Zna zasady, ale czasem ich nie przestrzega.	Zna podstawowe zasady, ale wymaga przypominania.	Rzadko stosuje zasady bezpieczeństwa.	Lekceważy zasady, stwarza zagrożenie.
Kompetencje społeczne	Jest liderem, motywuje innych, organizuje zawody.	Współpracuje w grupie, przestrzega fair play, okazuje szacunek.	Współpracuje, ale czasem wymaga przypomnienia o zasadach fair play.	Biernie uczestniczy, ma trudności ze współpracą.	Rzadko współpracuje, zdarzają się przejawy braku szacunku.	

Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne klasa VI

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Uczeń:

- wykonuje co najmniej cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne,
- wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne,
- wykonuje ćwiczenia gibkościowe (samodzielnie i w parach),
- wykonuje ćwiczenia kształtujące równowagę i koordynację,
- zna grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę,
- zna zasady rozgrzewki, przeprowadza ją w grupie.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

Uczeń:

- zna przepisy i posługuje się właściwym nazewnictwem gier zespołowych i rekreacyjnych,
- potrafi w grach zespołowych:
  - koszykówka – poruszać się w obronie i ataku, kozłować, podawać, rzucać do kosza,
  - piłka nożna – prowadzić piłkę, podawać, strzelać, bronić,
  - piłka ręczna – kozłować, podawać, rzucać do bramki, bronić,
  - siatkówka – przyjmować postawę, odbijać, rozgrywać, zagrywać i brać udział w uproszczonej grze,
- uczestniczy w co najmniej dwóch dodatkowych grach zespołowych (w zależności od tradycji i warunków szkoły),
- organizuje w grupie rówieśniczej grę sportową lub rekreacyjną, pełni rolę sędziego.

Dział III. Lekkoatletyka

Uczeń:

- wykonuje bieg krótki ze startu niskiego,
- wykonuje bieg przez przeszkody,
- wykonuje marszobiegi i biegi terenowe na wyznaczonym dystansie,
- wykonuje rzut lub pchnięcie lekkim przyborem z rozbiegu,

- uczestniczy w sztafecie z przekazywaniem pałeczki,
- wykonuje skok w dal i wzwyż z krótkiego rozbiegu,
- uczestniczy w zabawach i grach rozwijających szybkość, wytrzymałość i siłę.

Dział IV. Taniec

Uczeń:

- wykonuje podstawowe kroki i figury wybranych tańców tradycyjnych i nowoczesnych,
- odtwarza prosty układ choreograficzny.

Dział V. Relaksacja i odprężenie

Uczeń:

- wykonuje ćwiczenia oddechowe, rozciągające i relaksacyjne,
- omawia znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia psychicznego i redukcji stresu.

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

Uczeń:

- wykonuje testy sprawności fizycznej (szybkość, siła, wytrzymałość, gibkość, koordynacja),
- potrafi interpretować wyniki testów z pomocą nauczyciela,
- zna podstawowe wskaźniki zdrowotne (tętno, wydolność) i potrafi je mierzyć.

Dział VII. Bezpieczeństwo

Uczeń:

- przygotowuje się do zajęć (strój, rozgrzewka, wybór miejsca),
- zna zasady bezpieczeństwa w sali, na boisku i w terenie,
- omawia sposoby reagowania przy urazach i kontuzjach,
- zna i stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach, w lesie,
- wykonuje podstawowe elementy samoasekuracji.

Dział VIII. Kompetencje społeczne

Uczeń:

- zna ideę olimpizmu i zasadę fair play,
- stosuje zasady fair play w rywalizacji sportowej,
- okazuje szacunek wobec przeciwników, sędziów, współuczestników,
- współpracuje w grupie, potrafi komunikować się i pełnić różne role (zawodnik, sędzia, kibic),
- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania,
- radzi sobie z emocjami w sytuacji wygranej i przegranej,
- potrafi rozwiązywać konflikty bez przemocy,
- wspiera innych, zwłaszcza osoby mniej sprawne,
- wzmacnia poczucie własnej wartości i pozytywny obraz siebie przez aktywność ruchową.

Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne klasa VI

Dział / Wymagania	Ocena 6 – celująca	Ocena 5 – bardzo dobra	Ocena 4 – dobra	Ocena 3 – dostateczna	Ocena 2 – dopuszczająca	Ocena 1 – niedostateczna
Ćwiczenia ogólnorozwojowe (akrobatyka, mięśnie posturalne, gibkość, rozgrzewka)	Prowadzi całą rozgrzewkę, potrafi wyjaśnić rolę grup mięśniowych.	Wykonuje poprawnie wszystkie wymagane ćwiczenia, potrafi przeprowadzić część rozgrzewki.	Wykonuje ćwiczenia z drobnymi błędami, poprawia je po uwagach.	Wykonuje podstawowe ćwiczenia, wymaga częstego wsparcia.	Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia z pomocą.	Nie wykonuje ćwiczeń, stwarza zagrożenie.
Gry zespołowe i rekreacyjne	Zna przepisy wielu gier, pełni różne role (zawodnik, kapitan, sędzia), organizuje gry.	Zna i stosuje przepisy gier zespołowych, poprawnie wykonuje podstawowe elementy techniczne.	Gra z zaangażowaniem, ale popełnia błędy techniczne.	Uczestniczy w grach uproszczonych, często wymaga przypominania zasad.	Bierny udział, wykonuje tylko najprostsze działania.	Nie uczestniczy, łamie zasady bezpieczeństwa i fair play.
Lekkoatletyka (bieg, przeszkody, marszobiegi, sztafety, skoki, rzuty)	Chętnie podejmuje dodatkowe zadania (np. dłuższe biegi), analizuje i doskonali technikę.	Poprawnie wykonuje biegi, skoki, rzuty i sztafety.	Wykonuje ćwiczenia z błędami, ale z zaangażowaniem.	Wykonuje podstawowe zadania z pomocą nauczyciela.	Wykonuje najprostsze ćwiczenia w minimalnym zakresie.	Odmawia wykonania ćwiczeń.
Taniec	Tworzy i prezentuje własny układ taneczny, łączy różne style.	Poprawnie wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.	Wykonuje układ z błędami rytmicznymi i technicznymi.	Wykonuje fragmenty układu z pomocą nauczyciela.	Wykonuje bardzo proste ruchy bez rytmu i zaangażowania.	Odmawia udziału w zajęciach tanecznych.
Relaksacja	Zna i stosuje różne	Wykonuje	Wykonuje	Wykonuje tylko	Wykonuje	Nie podejmuje

i odprężenie	techniki relaksacyjne, potrafi wyjaśnić ich wpływ na zdrowie.	poprawnie ćwiczenia oddechowe i rozciągające.	ćwiczenia z drobnymi błędami.	podstawowe ćwiczenia przy wsparciu.	ćwiczenia niechętnie i niedokładnie.	ćwiczeń relaksacyjnych.
Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	Samodzielnie wykonuje testy sprawnościowe, interpretuje wyniki, wyciąga wnioski.	Wykonuje testy sprawnościowe i omawia je z pomocą nauczyciela.	Wykonuje testy, ale nie zawsze rozumie wyniki.	Podejmuje próbę wykonania testów przy wsparciu.	Wykonuje jedynie najprostsze elementy testów.	Nie podejmuje prób wykonania testów.
Bezpieczeństwo	Inicjuje działania na rzecz bezpieczeństwa, potrafi reagować w sytuacjach urazów.	Zna i stosuje zasady bezpieczeństwa w sali, na boisku i w terenie.	Zna zasady, ale czasem ich nie przestrzega.	Zna podstawowe zasady, ale wymaga przypominania.	Rzadko stosuje zasady, często wymaga kontroli.	Lekceważy zasady, stwarza zagrożenie dla siebie i innych.
Kompetencje społeczne	Jest liderem, motywuje innych, organizuje gry i zawody, prezentuje wysoką kulturę osobistą.	Współpracuje w grupie, przestrzega fair play, okazuje szacunek innym.	Współpracuje, ale czasem wymaga przypomnienia o zasadach fair play.	Uczestniczy biernie, ma trudności ze współpracą.	Rzadko współpracuje, przejawia br	

Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne klasa VII

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Uczeń:

- wykonuje ćwiczenia zwinnościowe i akrobatyczne o podwyższonym stopniu trudności,
- wykonuje zestawy ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe w układach,
- potrafi dobrać ćwiczenia do własnych potrzeb i celów (np. korekcja postawy, poprawa kondycji),
- prowadzi rozgrzewkę dla grupy, zna jej zasady i potrafi wskazać znaczenie poszczególnych elementów.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

Uczeń:

- zna przepisy i posługuje się poprawnym nazewnictwem techniczno-taktycznym,
- stosuje elementy techniczne i taktyczne w grze:
  - koszykówka – kozłowanie, podania, rzuty w ruchu, zasłony, krycie,
  - piłka nożna – prowadzenie piłki, podania, strzały, drybling, gra 1x1,
  - piłka ręczna – podania, rzuty w wyskoku, zwody, gra w obronie,
  - siatkówka – zagrywka górna, odbicie sposobem górnym i dolnym, atak w uproszczonej formie,
- uczestniczy w co najmniej dwóch dodatkowych grach sportowych (tradycja szkoły, warunki lokalne),
- potrafi pełnić rolę sędziego pomocniczego i organizatora gry.

Dział III. Lekkoatletyka

Uczeń:

- wykonuje bieg krótki z bloków startowych,
- pokonuje bieg przez płotki i przeszkody,
- uczestniczy w marszobiegach i biegach terenowych o wydłużonym dystansie,
- wykonuje rzut piłką lekarską z rozbiegu, pchnięcie kulą,
- uczestniczy w sztafetach i zna technikę przekazywania pałeczki w biegu,
- wykonuje skok w dal z rozbiegu, skok wzwyż z rozbiegu,

- uczestniczy w grach i ćwiczeniach rozwijających szybkość, siłę, wytrzymałość.

Dział IV. Taniec

Uczeń:

- wykonuje kroki i figury taneczne w bardziej złożonych układach,
- uczestniczy w tworzeniu układu choreograficznego w grupie,
- odtwarza wybrany taniec tradycyjny lub nowoczesny.

Dział V. Relaksacja i odprężenie

Uczeń:

- stosuje ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne po wysiłku,
- potrafi wskazać wpływ aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne i redukcję stresu,
- zna techniki odpoczynku biernego i czynnego.

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

Uczeń:

- wykonuje testy sprawnościowe zgodne z baterią testów (siła, wytrzymałość, szybkość, gibkość, koordynacja),
- interpretuje wyniki testów, porównuje je ze swoimi wcześniejszymi osiągnięciami,
- zna zasady treningu zdrowotnego, potrafi wskazać proste ćwiczenia wspierające kondycję.

Dział VII. Bezpieczeństwo

Uczeń:

- przygotowuje się do zajęć zgodnie z ich specyfiką (miejsce, sprzęt, strój),
- zna zasady bezpieczeństwa podczas gier, ćwiczeń i w terenie,
- potrafi udzielić pierwszej pomocy w przypadku drobnych urazów,
- zna i stosuje zasady bezpieczeństwa nad wodą, w górach, w lesie,
- potrafi ocenić ryzyko i dostosować aktywność do warunków.

Dział VIII. Kompetencje społeczne

Uczeń:

- zna idee olimpizmu i zasadę fair play, stosuje je w praktyce,
- uczestniczy w rywalizacji sportowej z poszanowaniem przeciwnika i sędziego,
- współpracuje w grupie, pełni różne role (organizatora, sędziego, kapitana drużyny),
- zna i stosuje zasady kulturalnego kibicowania,
- potrafi rozwiązywać konflikty bez przemocy,
- motywuje innych do aktywności, zwłaszcza osoby mniej sprawne,
- buduje pozytywny obraz siebie poprzez aktywność fizyczną.

Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne klasa VII

Dział / Wymagania	Ocena 6 – celująca	Ocena 5 – bardzo dobra	Ocena 4 – dobra	Ocena 3 – dostateczna	Ocena 2 – dopuszczająca	Ocena 1 – niedostateczna

Ćwiczenia ogólnorozwojowe (akrobatyka, gibkość, mięśnie posturalne, rozgrzewka)	prowadzi pełną rozgrzewkę, samodzielnie dobiera ćwiczenia do potrzeb.	Wykonuje poprawnie wszystkie wymagane ćwiczenia, potrafi poprowadzić część rozgrzewki.	Wykonuje większość ćwiczeń z drobnymi błędami, koryguje je po uwagach.	Wykonuje tylko podstawowe ćwiczenia, często wymaga wsparcia nauczyciela.	Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia z pomocą.	Nie wykonuje ćwiczeń, stwarza zagrożenie.
Gry zespołowe i rekreacyjne	Zna przepisy wielu gier, stosuje elementy techniczno-taktyczne, organizuje gry i pełni rolę sędziego.	Poprawnie stosuje elementy techniczne i taktyczne (koszykówka, piłka nożna, ręczna, siatkówka), zna przepisy.	Gra z zaangażowaniem, ale popełnia błędy techniczne i taktyczne.	Uczestniczy w grach uproszczonych, często wymaga przypominania zasad.	Biernie uczestniczy, wykonuje tylko najprostsze działania.	Nie uczestniczy, łamie zasady bezpieczeństwa i fair play.
Lekkoatletyka (biegi, płotki, marszobiegi, rzuty, sztafety, skoki)	Wykonuje trudne technicznie elemeny analizuje i poprawia technikę.	Poprawnie wykonuje biegi, skoki, rzuty i sztafety.	Wykonuje większość ćwiczeń, ale z błędami technicznymi.	Wykonuje podstawowe zadania przy wsparciu nauczyciela.	Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia.	Odmawia uczestnictwa w lekkoatletyce.
Taniec	Tworzy i prezentuje własny układ taneczny w grupie, łączy różne style.	Poprawnie wykonuje kroki i figury w prostych układach, uczestniczy w choreografii grupowej.	Wykonuje układ z błędami rytmicznymi i technicznymi.	Wykonuje tylko fragmenty układu z pomocą nauczyciela.	Wykonuje bardzo proste ruchy bez rytmu i zaangażowania.	Odmawia udziału w zajęciach tanecznych.
Relaksacja i odprężenie	Samodzielnie stosuje różne techniki relaksacyjne, potrafi wyjaśnić ich	Wykonuje poprawnie ćwiczenia oddechowe i	Wykonuje ćwiczenia z drobnymi błędami.	Wykonuje tylko podstawowe ćwiczenia przy wsparciu.	Wykonuje ćwiczenia niechętnie i niestarannie.	Nie podejmuje ćwiczeń relaksacyjnych.

	znaczenie.	rozciągające.				
Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	Samodzielnie wykonuje testy sprawnościowe, analizuje wyniki i wyciąga wnioski.	Wykonuje testy sprawnościowe, omawia je z pomocą nauczyciela.	Wykonuje testy, ale nie zawsze rozumie wyniki.	Podejmuje próbę wykonania testów przy wsparciu.	Wykonuje jedynie najprostsze elementy testów.	Nie podejmuje prób wykonania testów.
Bezpieczeństwo	Inicjuje działania na rzecz bezpieczeństwa, potrafi reagować na urazy i wskazać sposoby pomocy.	Zna i stosuje zasady bezpieczeństwa podczas wszystkich aktywności.	Zna zasady, ale czasami o nich zapomina.	Zna podstawowe zasady, ale wymaga przypominania.	Rzadko stosuje zasady, często wymaga kontroli.	Lekceważy zasady, stwarza zagrożenie dla siebie i innych.
Kompetencje społeczne	Jest liderem, organizuje gry i zawody, motywuje innych, wykazuje wysoką kulturę osobistą.	Współpracuje w grupie, stosuje zasady fair play, okazuje szacunek.	Współpracuje, ale czasem wymaga przypomnienia o zasadach.	Uczestniczy biernie, ma trudności ze współpracą.	Rzadko współpracuje, przejawia brak szacunku.	Nie współpracuje, łamie zasady fair play i normy społeczne.

Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne klasa VIII

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Uczeń:

- stosuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i gibkościowe w celu korygowania wad postawy,
- potrafi samodzielnie dobrać zestaw ćwiczeń do poprawy swojej kondycji i sprawności,
- prowadzi rozgrzewkę dla grupy, omawia jej znaczenie i zasady.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

Uczeń:

- zna przepisy gier i posługuje się poprawnym nazewnictwem techniczno-taktycznym,
- stosuje elementy techniki i taktyki w grze:
  - **koszykówka** – podania, rzuty z wyskoku, obrona indywidualna i strefowa,
  - **piłka nożna** – gra w ataku i obronie, drybling, strzały w różnych sytuacjach,
  - **piłka ręczna** – zwody, rzuty z wyskoku, obrona, współdziałanie w drużynie,
  - **siatkówka** – odbicia, rozgrywanie, zagrywka, atak i obrona w uproszczonej formie,
- uczestniczy w co najmniej dwóch dodatkowych grach zespołowych (tradycja szkoły, warunki lokalne),
- potrafi organizować grę, pełnić funkcję sędziego i kapitana drużyny.

Dział III. Lekkoatletyka

Uczeń:

- wykonuje bieg krótki ze startu niskiego,
- uczestniczy w biegach średnich i dłuższych (marszobieg, bieg terenowy),
- pokonuje bieg przez płotki,
- wykonuje pchnięcie kulą, rzut piłką lekarską lub innym przyborem,
- bierze udział w sztafetach z prawidłowym przekazaniem pałeczki,
- wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skok wzwyż z rozbiegu,
- uczestniczy w ćwiczeniach kształtujących wytrzymałość, siłę, szybkość.

Dział IV. Taniec

Uczeń:

- odtwarza i wykonuje złożone układy taneczne,
- uczestniczy w tworzeniu choreografii grupowej,

Dział V. Relaksacja i odprężenie

Uczeń:

- stosuje ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe po wysiłku,
- zna i omawia techniki odpoczynku czynnego i biernego,
- potrafi wskazać rolę aktywności fizycznej w redukcji stresu i dbaniu o zdrowie psychiczne.

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

Uczeń:

- wykonuje testy sprawnościowe (siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość, koordynacja),
- interpretuje wyniki i porównuje je ze swoimi wcześniejszymi osiągnięciami,
- zna zasady planowania treningu zdrowotnego i potrafi wskazać przykłady ćwiczeń wspierających kondycję.

Dział VII. Bezpieczeństwo

Uczeń:

- przygotowuje się do zajęć zgodnie z ich specyfiką (strój, miejsce, sprzęt),
- zna i stosuje zasady bezpieczeństwa w sali, na boisku i w terenie,
- potrafi udzielić pierwszej pomocy przy drobnych urazach,

- zna i stosuje zasady bezpieczeństwa nad wodą, w górach, w lesie,
- potrafi ocenić ryzyko i dostosować aktywność do warunków,
- zna zasady ochrony środowiska w czasie aktywności.

Dział VIII. Kompetencje społeczne

Uczeń:

- zna ideę olimpizmu i stosuje zasadę fair play w praktyce,
- współpracuje w grupie i pełni różne role (organizatora, sędziego, kapitana drużyny, kibica),
- przestrzega zasad kulturalnego kibicowania,
- potrafi rozwiązywać konflikty bez przemocy,
- motywuje innych do aktywności, zwłaszcza osoby mniej sprawne,
- rozpoznaje i kontroluje emocje związane z rywalizacją sportową,
- wzmacnia poczucie własnej wartości i pozytywny obraz siebie przez aktywność fizyczną.

Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne klasa VIII

Dział / Wymagania	Ocena 6 – celująca	Ocena 5 – bardzo dobra	Ocena 4 – dobra	Ocena 3 – dostateczna	Ocena 2 – dopuszczająca	Ocena 1 – niedostateczna
Ćwiczenia ogólnorozwojowe (akrobatyka,	samodzielnie dobiera zestaw ćwiczeń do celów treningowych,	Wykonuje wszystkie wymagane	Wykonuje większość ćwiczeń, ale z	Wykonuje podstawowe ćwiczenia,	Wykonuje najprostsze ćwiczenia przy	Odmawia wykonania ćwiczeń,

gibkość, mięśnie posturalne, rozgrzewka)	prowadzi pełną rozgrzewkę.	ćwiczenia poprawnie, prowadzi część rozgrzewki.	drobnymi błędami.	często z pomocą nauczyciela.	wsparciu.	stwarza zagrożenie.
Gry zespołowe i rekreacyjne	Zna przepisy wielu gier, stosuje elementy techniczno-taktyczne, organizuje gry i pełni rolę sędziego.	Poprawnie wykonuje elementy techniczne i taktyczne (koszykówka, piłka nożna, ręczna, siatkówka), zna przepisy.	Gra z zaangażowaniem, ale popełnia błędy techniczne i taktyczne.	Uczestniczy w grach uproszczonych, wymaga przypominania zasad.	Bierny udział, wykonuje najprostsze działania.	Nie uczestniczy, łamie zasady bezpieczeństwa i fair play.
Lekkoatletyka (biegi, płotki, marszobiegi, rzuty, sztafety, skoki)	sam analizuje i doskonali technikę.	Poprawnie wykonuje biegi, rzuty, skoki, uczestniczy w sztafetach i marszobiegach.	Wykonuje większość ćwiczeń, ale z błędami technicznymi.	Wykonuje podstawowe zadania przy wsparciu nauczyciela.	Wykonuje tylko najprostsze ćwiczenia.	Odmawia udziału w lekkoatletyce.
Taniec	Tworzy i prezentuje własny układ taneczny, łączy różne style, współtworzy choreografię grupową.	Poprawnie wykonuje kroki i figury w złożonych układach tanecznych.	Wykonuje układ z błędami rytmicznymi i technicznymi.	Wykonuje fragmenty układu tanecznego przy wsparciu.	Wykonuje bardzo proste ruchy bez rytmu i zaangażowania.	Odmawia udziału w zajęciach tanecznych.
Relaksacja i odprężenie	Stosuje różne techniki relaksacyjne, potrafi wyjaśnić ich wpływ na zdrowie psychiczne.	Poprawnie wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające.	Wykonuje ćwiczenia z drobnymi błędami.	Wykonuje tylko proste ćwiczenia przy wsparciu.	Wykonuje ćwiczenia niechętnie i niestarannie.	Nie podejmuje ćwiczeń relaksacyjnych.
Monitorowanie	Samodzielnie	Wykonuje testy	Wykonuje testy,	Podejmuje	Wykonuje tylko	Nie podejmuje

aktywności i sprawności fizycznej	wykonuje testy sprawnościowe, analizuje wyniki, planuje własny trening zdrowotny.	sprawnościowe, omawia wyniki z pomocą nauczyciela.	ale nie zawsze rozumie wyniki.	próbę wykonania testów z pomocą.	najprostsze elementy testów.	prób testów.
Bezpieczeństwo	Inicjuje działania na rzecz bezpieczeństwa, potrafi udzielić pomocy przy urazach, wskazuje zasady ochrony środowiska.	Zna i stosuje zasady bezpieczeństwa w sali, na boisku i w terenie.	Zna zasady, ale czasami ich nie przestrzega.	Zna podstawowe zasady, ale wymaga przypominania.	Rzadko stosuje zasady, często wymaga kontroli.	Lekceważy zasady, stwarza zagrożenie dla siebie i innych.
Kompetencje społeczne	Jest liderem, motywuje innych, organizuje gry i zawody, pełni różne role, wykazuje wysoką kulturę osobistą.	Współpracuje w grupie, stosuje fair play, okazuje szacunek innym.	Współpracuje, ale czasem wymaga przypomnienia o zasadach.	Uczestniczy biernie, ma trudności we współpracy.	Rzadko współpracuje, przejawia brak szacunku.	Nie współpracuje, łamie zasady fair play i normy społeczne.

Opracował Krzysztof Golema