
Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności na podstawie programu WF z cyklu „Moc w ruchu”, program wychowania fizycznego III etap edukacyjny klasy I-IV LO „Twój ruch” Urszula Bialek i Joanna Wolfart-Piech.

Podstawy wewnętrznych zasad oceniania – wychowanie fizyczne

1. Oceny są jawne dla ucznia i jego rodziców. Na wniosek ucznia lub jego rodziców nauczyciel uzasadnia ustaloną ocenę w sposób określony w statucie szkoły.
2. Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi oraz przedmiotowymi zasadami oceniania (PZO).
3. Przedmiotowe zasady oceniania (PZO) i wymagania edukacyjne są dostępne do wglądu uczniów i rodziców na stronie internetowej szkoły.
4. Uczeń w ciągu całego roku szkolnego podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
5. O postępach ucznia rodzice są systematycznie informowani poprzez wpis do dziennika elektronicznego.
6. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego oprócz wiadomości i umiejętności pod uwagę brany jest w szczególności wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć czyli systematyczność / regularność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność / zaangażowanie ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
7. Nauczyciel wystawia ocenę śródroczną lub roczną, biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.
8. Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.
9. Art. 44 Ustawy o systemie oświaty (Oceny klasyfikacyjne dla laureatów konkursów i olimpiad) nie dotyczy uczniów biorących udział w lekcjach wychowania fizycznego, ponieważ nie ma konkursów ani olimpiad przedmiotowych z wychowania fizycznego przeprowadzanych przez kuratora oświaty.
10. Trenowanie w klubie sportowym nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.
11. Uczeń może nie być klasyfikowany, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny śródrocznej lub rocznej z powodu nieobecności na zajęciach (również usprawiedliwionych) przekraczających połowę czasu przeznaczanego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania. Ostateczną decyzję o klasyfikowaniu ucznia podejmuje nauczyciel przedmiotu.
12. Zgodnie z art. 44 Ustawy o systemie oświaty: a) Uczeń może nie być klasyfikowany z jednego, kilku albo wszystkich zajęć edukacyjnych, jeżeli brak jest podstaw

do ustalenia śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na tych zajęciach przekraczającej połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia. b) Uczeń nieklasyfikowany z powodu usprawiedliwionej nieobecności może zdawać egzamin klasyfikacyjny. c) Uczeń nieklasyfikowany z powodu nieusprawiedliwionej nieobecności może zdawać egzamin klasyfikacyjny za zgodą rady pedagogicznej.

13. Na miesiąc przed klasyfikacją roczną, uczeń i jego rodzice (prawni opiekunowie) powinni być poinformowani o zagrożeniu oceną niedostateczną lub nieklasyfikowaniem.

14. W przypadku uzyskania oceny śródrocznej/rocznej niedostatecznej uczniowi przysługuje prawo do egzaminu poprawkowego na zasadach określonych w Ustawie o systemie oświaty z 7 września 1991 roku z późniejszymi zmianami i Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych z 22 lutego 2019 r. z późniejszymi zmianami.

15. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony(a)”.

16. Po przekazaniu nauczycielowi pisemnej prośby rodzic/prawny opiekun ucznia zwolnionego z zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii lekarza może zwolnić swoje dziecko z uczestnictwa w lekcji wychowania fizycznego, jeśli lekcje te są pierwszymi lub ostatnimi zajęciami w danym dniu. Rodzic może zwolnić dziecko z lekcji wychowania fizycznego sporadycznie, np. z powodu zaplanowanej wizyty u lekarza lub ważnych spraw rodzinnych. Nagminne zwalnianie ucznia z zajęć obowiązkowych przez rodzica będzie niezwłocznie zgłaszane do dyrektora szkoły.

17. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii stosownej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikającym z programu nauczania.

18. Obszary podlegające ocenianiu to systematyczność, aktywność, umiejętności, wiadomości i aktywność dodatkowa.

19. Uczeń ma prawo poprawić ocenę z wychowania fizycznego z obszarów wiadomości i umiejętności. Pozostałe obszary – systematyczność i aktywność ucznia na lekcjach – są wynikiem pracy ucznia w ciągu półrocza lub roku szkolnego i nie podlegają poprawie.

20. W przypadku egzaminu poprawkowego lub klasyfikacyjnego uczeń może poprawić ocenę tylko z obszaru wiadomości i umiejętności, które były przedmiotem nau czania. Egzaminy te mają przede wszystkim formę zadań praktycznych (nie tylko z umiejętności ruchowych).

Obszary podlegające ocenie

Systematyczność.

Uczestniczenie w zajęciach jest ważnym elementem realizacji procesu wychowania fizycznego. Udział w zajęciach ma wdrażać ucznia do systematycznego podejmowa nia aktywności fizycznej w życiu codziennym. Systematyczność oceniana jest co 12 jednostek lekcyjnych. O ocenie z tego obszaru decyduje liczba: nieobecności, niecwiczenia, braków stroju i spóźnień. Nieobecność 2-tygodniowa (tylko na podstawie zwolnienia lekarskiego) skutkuje otrzymaniem oceny bardzo dobrej w danym mie siącu. Nieobecność powyżej 3 tygodni powoduje brak oceny z tego obszaru.

Zgodnie z realizacją obowiązku szkolnego, rodzic może zwolnić dziecko z lekcji wy chowania fizycznego sporadycznie.

Aktywność.

O ocenie z tego obszaru decyduje liczba (-) za brak zaangażowania, pracę poniżej swoich możliwości lub za niewykonanie poleceń nauczyciela. W tym dziale realizo wane są wymagania z podstawy programowej w zakresie kompetencji społecznych.

Umiejętności i wiedza.

W tym obszarze stosujemy indywidualizację dostosowaną do potrzeb i możliwości ucznia. Korzystamy z karty samooceny. Aktywność dodatkowa uwzględnia reprezen towanie szkoły w zawodach międzyszkolnych, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyj nych lub pozaszkolnych potwierdzonych zaświadczeniem oraz udział ucznia w orga nizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzeniu kroniki, gazetki, strony WWW itp. W tym obszarze uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą lub celującą.

Ocena śródroczna lub roczna jest wynikiem postępów ucznia w określonych wyżej obszarach i nie jest średnią arytmetyczną w/w obszarów.

Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń:

- uczestniczy w zajęciach i podejmuje próby wykonywania ćwiczeń;
 - zna i przestrzega podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas zajęć;
 - wykonuje proste ćwiczenia ogólnorozwojowe, choć z błędami technicznymi;
 - wykazuje minimalną sprawność fizyczną, pozwalającą na uczestnictwo w lekcji;
 - zna podstawowe zasady gier zespołowych i potrafi brać w nich udział w roli prostego uczestnika;
 - rozumie potrzebę aktywności fizycznej, choć nie zawsze ją stosuje.
-

Ocena dostateczna (3)

Uczeń:

- systematycznie uczestniczy w zajęciach, wykonuje większość poleceń nauczyciela;
 - zna i stosuje zasady bezpieczeństwa oraz fair play;
 - wykonuje poprawnie podstawowe ćwiczenia gimnastyczne, lekkoatletyczne i elementy gier zespołowych;
 - posiada sprawność fizyczną zgodną z normami swojego wieku (wg testów sprawnościowych);
 - rozumie podstawowe zależności między aktywnością fizyczną a zdrowiem;
 - współpracuje z grupą w prostych zadaniach ruchowych.
-

Ocena dobra (4)

Uczeń:

- aktywnie i z zaangażowaniem uczestniczy w lekcjach;
 - poprawnie i w miarę samodzielnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne, lekkoatletyczne, gry zespołowe;
 - zna zasady i przepisy podstawowych dyscyplin sportowych i stosuje je w grze;
 - osiąga wyniki sprawnościowe powyżej przeciętnej dla swojej grupy wiekowej;
 - potrafi przygotować i przeprowadzić prostą rozgrzewkę;
 - rozumie znaczenie zdrowego trybu życia, potrafi wskazać sposoby dbania o kondycję i higienę;
 - współpracuje w grupie i wspiera innych uczniów.
-

Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń:

- wykazuje wysoką aktywność i systematyczność w zajęciach;
 - opanował w dużym stopniu techniki wybranych dyscyplin sportowych;
 - zna i stosuje zasady taktyki w grach zespołowych;
 - osiąga wyniki sprawnościowe dobre lub bardzo dobre (powyżej średniej klasowej);
 - potrafi samodzielnie zaplanować i przeprowadzić rozgrzewkę lub część zajęć;
 - wykazuje się wiedzą teoretyczną z zakresu wychowania zdrowotnego (wpływ wysiłku, odżywianie, profilaktyka);
 - przejawia inicjatywę w organizowaniu aktywności sportowej w klasie lub szkole.
-

Ocena celująca (6)

Uczeń:

- wyróżnia się wysoką sprawnością fizyczną, przekraczającą wymagania programowe;

- posiada ponadprzeciętne umiejętności techniczne i taktyczne w wybranych dyscyplinach sportowych;
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych lub podejmuje aktywność sportową poza szkołą;
- samodzielnie organizuje i prowadzi zajęcia ruchowe dla grupy rówieśniczej;
- zna i stosuje zasady treningu zdrowotnego, potrafi planować własny rozwój fizyczny;
- wykazuje się wiedzą i postawą prozdrowotną, propaguje aktywny tryb życia w środowisku szkolnym;
- wyróżnia się kulturą osobistą, odpowiedzialnością i postawą fair play.

Wymagania edukacyjne – Lekkoatletyka (LA)

Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń:

- uczestniczy w zajęciach lekkoatletycznych i podejmuje próby wykonania ćwiczeń;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa na bieżni i w sektorach rzutów/skoków, choć nie zawsze je stosuje;
- potrafi wykonać bieg na krótkim dystansie w podstawowej technice;
- z pomocą nauczyciela podejmuje próby skoku w dal, wzwyż lub rzutów (piłeczką palantową, kulą);
- orientuje się w prostych zasadach rywalizacji sportowej.

Ocena dostateczna (3)

Uczeń:

- systematycznie uczestniczy w zajęciach lekkoatletycznych;
- zna i stosuje podstawowe przepisy oraz zasady bezpieczeństwa;
- potrafi poprawnie wykonać start niski i bieg sprinterski;
- potrafi wykonać skok w dal sposobem naturalnym oraz prosty skok wzwyż (np. nożycowy);
- umie wykonać podstawowe rzuty (piłeczką, kulą, oszczepem treningowym) – zgodnie z instrukcją nauczyciela;
- potrafi ukończyć bieg średniodystansowy w dostosowanym do siebie tempie.

Ocena dobra (4)

Uczeń:

- poprawnie wykonuje starty i biegi na różnych dystansach (sprint, bieg średniodystansowy);
- potrafi w pełni samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę lekkoatletyczną;
- wykonuje poprawnie skok w dal z rozbiegu, stosując fazy odbicia i lądowania;

- potrafi wykonać skok wzwyż podstawową techniką (np. nożycową) z krótkiego biegu;
 - zna podstawowe techniki rzutów i potrafi je poprawnie zademonstrować;
 - zna zasady rywalizacji lekkoatletycznej i stosuje je podczas zajęć.
-

Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń:

- biegi krótkie i średnie wykonuje w poprawnej technice (start, krok sprinterski, rytm biegu);
 - osiąga wyniki w biegach, skokach i rzutach zbliżone do norm programowych dla swojego wieku i płci;
 - poprawnie wykonuje skok w dal i wzwyż (z zachowaniem faz technicznych);
 - zna i stosuje technikę pchnięcia kulą oraz rzutów (np. piłeczką palantową, dyskiem treningowym);
 - stosuje zasady taktyki biegu (np. rozłożenie sił na dystansie);
 - samodzielnie potrafi prowadzić fragment zajęć lekkoatletycznych (rozgrzewka, ćwiczenia doskonalące);
 - respektuje zasady fair play i potrafi pełnić rolę zawodnika, kibica i sędziego w konkurencjach lekkoatletycznych.
-

Ocena celująca (6)

Uczeń:

- wyróżnia się bardzo dobrym przygotowaniem sprawnościowym i technicznym w zakresie lekkoatletyki;
- osiąga wyniki w biegach, skokach i rzutach przewyższające wymagania programowe;
- potrafi stosować bardziej złożone techniki lekkoatletyczne (np. skok wzwyż flopem, elementy techniki oszczepu czy dysku – w wersjach szkolnych);
- reprezentuje szkołę w zawodach lekkoatletycznych lub w aktywny sposób rozwija swoje umiejętności poza lekcjami;
- potrafi organizować zawody i pełnić funkcję sędziego w poszczególnych konkurencjach;
- jest przykładem dla innych uczniów w zakresie postawy sportowej, zaangażowania i przestrzegania zasad bezpieczeństwa.

Wymagania edukacyjne – Unihokej

Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń:

- uczestniczy w zajęciach i podejmuje próby gry w unihokeja;
- z pomocą nauczyciela potrafi wykonać najprostsze elementy techniki (prowadzenie piłki, proste podanie, próba strzału);

- zna podstawowe przepisy bezpieczeństwa, choć nie zawsze je stosuje;
 - porusza się z kijem i piłką w prostych sytuacjach (bez presji przeciwnika);
 - potrafi brać udział w uproszczonej grze szkolnej.
-

Ocena dostateczna (3)

Uczeń:

- systematycznie uczestniczy w zajęciach unihokeja;
 - poprawnie stosuje podstawowe elementy techniki (prowadzenie, podanie, prosty strzał, blokowanie kija);
 - zna i stosuje podstawowe przepisy gry i zasady bezpieczeństwa;
 - potrafi ustawić się do gry w ataku i obronie w prostych sytuacjach zespołowych (np. 3x3);
 - bierze udział w rozgrzewce z kijem i piłką, wykonując ją według wzoru.
-

Ocena dobra (4)

Uczeń:

- aktywnie uczestniczy w grach i ćwiczeniach unihokejowych;
 - wykonuje poprawnie podstawowe elementy techniczne (prowadzenie piłki w ruchu, podania w różnych sytuacjach, strzały z różnych pozycji, odbiór piłki i blokowanie kija);
 - potrafi prawidłowo ustawić się w obronie i ataku w małej grze;
 - potrafi przeprowadzić krótką rozgrzewkę z użyciem kijów i piłek;
 - przestrzega przepisów gry i potrafi wskazać najczęstsze błędy i faule;
 - uczestniczy w prostych działaniach organizacyjnych (np. prowadzenie tabeli wyników, sędziowanie fragmentu gry).
-

Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń:

- opanował w dużym stopniu technikę gry w unihokeja (prowadzenie piłki, podania w ruchu, różne rodzaje strzałów, skuteczne odbiory i blokowanie kija);
 - potrafi zastosować elementy taktyki: szybki atak, ustawienie w obronie strefowej i indywidualnej;
 - samodzielnie przygotowuje i prowadzi rozgrzewkę z kijem i piłką;
 - stosuje przepisy gry w praktyce, potrafi pełnić rolę sędziego;
 - angażuje się w organizację klasowych lub szkolnych rozgrywek (np. opracowanie regulaminu, losowanie drużyn, prowadzenie tabeli).
-

Ocena celująca (6)

Uczeń:

- wyróżnia się wysokimi umiejętnościami technicznymi i taktycznymi w unihokeju, potrafi je stosować w grze zespołowej;
- samodzielnie planuje i prowadzi zajęcia (rozgrzewkę, gry i ćwiczenia doskonalące);
- pełni aktywną rolę organizatora lub sędziego podczas turniejów klasowych/szkolnych;
- propaguje zasady fair play i bezpieczeństwa w grze;
- rozwija swoje umiejętności także poza lekcjami WF (np. reprezentuje szkołę w zawodach, uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych, interesuje się przepisami IFF).

Wymagania edukacyjne – Koszykówka (K)

Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń:

- uczestniczy w zajęciach i podejmuje próby gry;
- zna najważniejsze zasady bezpieczeństwa i przepisy gry, choć nie zawsze je stosuje;
- z pomocą nauczyciela wykonuje podstawowe elementy techniczne (kożłowanie w miejscu, podanie, rzut z bliskiej odległości);
- porusza się po boisku w sposób ograniczony, często bez zachowania zasad gry zespołowej;
- potrafi brać udział w prostej, uproszczonej grze szkolnej.

Ocena dostateczna (3)

Uczeń:

- systematycznie uczestniczy w ćwiczeniach i grach koszykarskich;
- zna i stosuje podstawowe przepisy gry (np. podwójne kożłowanie, kroki, aut, zasady punktacji);
- potrafi kożłować piłkę w marszu i wykonać proste podania (oburącz, kożłem, jedno- rącz od klatki);
- potrafi oddać rzut do kosza z bliskiej odległości (po zatrzymaniu);
- zna zasady ustawienia w obronie i ataku, ale stosuje je głównie pod kierunkiem nauczyciela.

Ocena dobra (4)

Uczeń:

- poprawnie wykonuje podstawowe elementy techniki: kożłowanie w ruchu, różne rodzaje podań, zatrzymania i pivoty, rzut z biegu;
- stosuje zasady gry w prostych sytuacjach taktycznych (np. gra 2x2, obrona „każdy swego”);
- uczestniczy aktywnie w grach szkolnych, przestrzegając przepisów;
- potrafi przeprowadzić prostą rozgrzewkę z piłką koszykową;

- potrafi współpracować z zespołem w grze i rozumie podstawy ataku i obrony.

Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń:

- opanował technikę gry w koszykówkę w stopniu umożliwiającym swobodny udział w meczach szkolnych;
- potrafi wykonywać różnorodne rodzaje podań i kozłowania w warunkach gry z przeciwnikiem;
- poprawnie wykonuje rzuty z różnych pozycji: z biegu, po kozłowaniu, z półdystansu, lay-up;
- zna i stosuje zasady ataku szybkiego oraz obrony indywidualnej i strefowej;
- potrafi pełnić rolę sędziego w grach klasowych, rozumie podstawowe gesty sędziowskie;
- angażuje się w działania organizacyjne (np. prowadzenie tabeli, sędziowanie fragmentu gry).

Ocena celująca (6)

Uczeń:

- wyróżnia się wysokim poziomem umiejętności technicznych i taktycznych w koszykówce;
- potrafi stosować różne warianty gry zespołowej (np. pick and roll, krycie kombinowane);
- wykonuje poprawnie rzuty z dystansu, wykorzystuje zwody i manewry taktyczne w grze;
- samodzielnie potrafi prowadzić fragment zajęć (rozgrzewka, ćwiczenia z piłką, mini-gra);
- pełni aktywną rolę organizatora i/lub sędziego podczas turniejów klasowych lub szkolnych;
- reprezentuje szkołę w zawodach koszykówki lub rozwija swoje umiejętności poza lekcjami;
- propaguje postawę fair play i dba o bezpieczeństwo innych.

Wymagania edukacyjne – Piłka siatkowa (PS)

Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń:

- uczestniczy w zajęciach i podejmuje próby gry;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa, ale nie zawsze ich przestrzega;
- potrafi wykonać próby odbić piłki sposobem górnym i dolnym – często z błędami;
- porusza się po boisku w ograniczony sposób, nie zawsze reaguje na akcję zespołu;

- potrafi brać udział w uproszczonej grze szkolnej, zwykle pod kontrolą nauczyciela.

Ocena dostateczna (3)

Uczeń:

- systematycznie uczestniczy w ćwiczeniach siatkarskich;
- zna podstawowe przepisy gry (rotacja, pole gry, liczba odbić, zagrywka);
- potrafi poprawnie odbić piłkę sposobem dolnym w miejscu i w ruchu;
- wykonuje próby odbicia sposobem górnym, zwykle z błędami w ustawieniu rąk;
- potrafi wykonać zagrywkę „dolną” z miejsca;
- rozumie podstawy ustawienia na boisku (rotacja, wyjściowe ustawienie zespołu).

Ocena dobra (4)

Uczeń:

- poprawnie wykonuje odbicia sposobem górnym i dolnym w warunkach ćwiczebnych;
- potrafi wykonać zagrywkę dolną w sposób pewny, celując w wyznaczoną strefę;
- zna i stosuje podstawy ustawienia w obronie i ataku;
- bierze aktywny udział w grach szkolnych (3x3, 4x4), starając się współpracować z drużyną;
- potrafi samodzielnie przeprowadzić krótką rozgrzewkę z piłką siatkową.

Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń:

- poprawnie wykonuje odbicia sposobem górnym i dolnym zarówno w ćwiczeniach, jak i w grze;
- potrafi wykonać zagrywkę dolną i podejmuje próby zagrywki górnej (tenisowej);
- stosuje elementy taktyki gry – ustawienie w obronie, asekuracja, atak po wystawie;
- potrafi współpracować w zespole, przestrzega przepisów gry i zasad fair play;
- potrafi pełnić rolę sędziego w prostych grach szkolnych (auty, błędy odbicia, rotacja);
- aktywnie uczestniczy w miniturniejach klasowych.

Ocena celująca (6)

Uczeń:

- wyróżnia się wysokim poziomem umiejętności technicznych i taktycznych w siatkówce;
- potrafi swobodnie stosować odbicia w grze, wystawia piłkę partnerom, atakuje po wystawie;
- wykonuje różne rodzaje zagrywki (dolną, górną, podejmuje próby taktycznej lub flotowej);

- stosuje zasady taktyki gry zespołowej (ustawienia w obronie, asekuracja, szybkie rozegranie);
- samodzielnie potrafi prowadzić fragment zajęć (rozgrzewka, ćwiczenia, minigra);
- pełni aktywną rolę organizatora i/lub sędziego podczas turniejów szkolnych;
- reprezentuje szkołę w zawodach lub rozwija swoje umiejętności poza lekcjami;
- jest przykładem dla innych uczniów w zakresie zaangażowania, bezpieczeństwa i zasad fair play.

Wymagania edukacyjne – Piłka ręczna (PR)

Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń:

- uczestniczy w zajęciach i podejmuje próby gry;
- zna ogólne zasady bezpieczeństwa i podstawowe przepisy gry (np. 3 kroki, pole bramkowe), ale nie zawsze ich przestrzega;
- z pomocą nauczyciela wykonuje podstawowe elementy techniczne: podania, chwyt piłki, rzut do bramki;
- porusza się po boisku w ograniczony sposób, nie zawsze współpracuje z zespołem;
- uczestniczy w uproszczonej grze szkolnej.

Ocena dostateczna (3)

Uczeń:

- systematycznie uczestniczy w ćwiczeniach i grach piłki ręcznej;
- zna i stosuje podstawowe przepisy gry (np. czas gry, wznawianie, zasady kontaktu);
- potrafi wykonać podanie i chwyt piłki w ruchu, rzut z miejsca do bramki;
- potrafi poruszać się w ataku i obronie w podstawowych ustawieniach;
- uczestniczy w prostych grach 3x3 lub 4x4, starając się przestrzegać zasad.

Ocena dobra (4)

Uczeń:

- poprawnie wykonuje podstawowe elementy techniczne: podania w biegu, rzuty w wyskoku, kozłowanie w marszu;
 - stosuje proste elementy taktyczne: gra w ataku pozycyjnym, powrót do obrony, krycie „każdy swego”;
 - uczestniczy aktywnie w grach i przestrzega zasad fair play;
 - potrafi przeprowadzić prostą rozgrzewkę z piłką ręczną;
 - podejmuje próby sędziowania krótkiego fragmentu gry (np. aut, 3 kroki, faul).
-

Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń:

- opanował technikę gry w stopniu umożliwiającym swobodny udział w meczach szkolnych;
 - potrafi wykonywać różne rodzaje podań (krótkie, długie, kozłem, nad głową) oraz rzuty z różnych pozycji (z miejsca, z wyskoku, z biegu);
 - potrafi prowadzić piłkę w kozłowaniu w różnych kierunkach, stosując zwody;
 - zna i stosuje zasady gry w ataku szybkim i pozycyjnym;
 - uczestniczy aktywnie w grach zespołowych, rozumie współpracę w ataku i obronie;
 - potrafi pełnić rolę sędziego w grach klasowych (np. zasady 3 sekund, pole bramkowe, aut);
 - angażuje się w organizację klasowych turniejów.
-

Ocena celująca (6)

Uczeń:

- wyróżnia się wysokim poziomem umiejętności technicznych i taktycznych w piłce ręcznej;
- potrafi stosować różne formy ataku (atak szybki, po kontrze, rozegranie pozycyjne), krycie indywidualne i strefowe;
- stosuje skutecznie zwody w ataku i obronie;
- wykonuje poprawne rzuty w różnych warunkach gry (z wyskoku, w sytuacji sam na sam, po kontrataku);
- samodzielnie potrafi prowadzić fragment zajęć (rozgrzewka, ćwiczenia, minigra);
- pełni aktywną rolę organizatora lub sędziego w turniejach szkolnych;
- reprezentuje szkołę w zawodach piłki ręcznej lub rozwija swoje umiejętności poza lekcjami;
- propaguje zasady fair play i bezpieczeństwa podczas gry.

Wymagania edukacyjne – Piłka nożna (PN)

Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń:

- uczestniczy w zajęciach i podejmuje próby gry w piłkę nożną;
 - zna podstawowe zasady bezpieczeństwa, ale nie zawsze ich przestrzega;
 - wykonuje próby prowadzenia piłki i prostego podania wewnętrzną częścią stopy – często z błędami;
 - porusza się po boisku w ograniczony sposób, nie zawsze reaguje na akcję zespołu;
 - bierze udział w uproszczonej grze szkolnej, najczęściej pod kontrolą nauczyciela.
-

Ocena dostateczna (3)

Uczeń:

- systematycznie uczestniczy w zajęciach;
 - zna podstawowe przepisy gry (czas gry, rozpoczęcie meczu, aut, rzut różny, spalony – ogólna znajomość);
 - potrafi prowadzić piłkę w linii prostej i wykonać krótkie podanie wewnętrzną częścią stopy;
 - podejmuje próby strzału do bramki z miejsca lub po krótkim prowadzeniu;
 - orientuje się w podstawowym ustawieniu w ataku i obronie;
 - uczestniczy w prostych grach 3x3 lub 4x4.
-

Ocena dobra (4)

Uczeń:

- poprawnie prowadzi piłkę w różnych kierunkach, stosując prostą zmianę tempa;
 - wykonuje krótkie i średnie podania wewnętrzną częścią stopy w ruchu;
 - potrafi oddać strzał do bramki z różnych odległości, zwykle wewnętrzną częścią stopy;
 - zna i stosuje zasady gry drużynowej (podania, krycie przeciwnika, powrót do obrony);
 - uczestniczy aktywnie w grach szkolnych, współpracując z drużyną;
 - potrafi samodzielnie przeprowadzić krótką rozgrzewkę z piłką.
-

Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń:

- dobrze opanował podstawowe elementy techniki piłkarskiej: prowadzenie piłki, podania różnymi częściami stopy, przyjęcie piłki, strzał na bramkę;
 - stosuje proste zwody i drybling w sytuacjach 1x1;
 - zna i stosuje podstawowe elementy taktyki: gra w ataku pozycyjnym i szybkim, ustawienie w obronie indywidualnej;
 - potrafi pełnić rolę bramkarza w grach szkolnych;
 - potrafi samodzielnie przygotować i poprowadzić rozgrzewkę drużyny;
 - zna i stosuje przepisy gry w piłkę nożną w trakcie meczów klasowych;
 - chętnie bierze udział w miniturniejach i grach drużynowych.
-

Ocena celująca (6)

Uczeń:

- wyróżnia się wysokim poziomem umiejętności technicznych i taktycznych;
- potrafi stosować różne rodzaje podań (krótkie, długie, górne, zewnętrzną częścią stopy) i urozmaicone strzały na bramkę;
- swobodnie prowadzi piłkę, stosując zwody, drybling i zmiany kierunku;

- stosuje elementy taktyki drużynowej (gra kombinacyjna, krycie strefowe, kontratak);
- potrafi samodzielnie prowadzić fragment lekcji (rozgrzewka, ćwiczenia, minigra);
- pełni rolę sędziego w meczach klasowych (prowadzenie gry, decyzje o faulach, autach, karnych);
- aktywnie angażuje się w organizację turniejów klasowych lub szkolnych;
- reprezentuje szkołę w zawodach lub rozwija swoje umiejętności poza lekcjami;
- propaguje postawę fair play i bezpieczeństwa w grze.

Wymagania edukacyjne – Taniec (T)

Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń:

- uczestniczy w zajęciach tanecznych, podejmuje próby wykonywania prostych kroków;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa i zachowania w tańcu (np. nieprzepychanie się, zachowanie dystansu);
- z pomocą nauczyciela wykonuje elementarne kroki marszowe, obroty lub kłaśnięcia w rytm muzyki;
- ma trudności z utrzymaniem rytmu i synchronizacją z partnerem/grupą, ale stara się brać udział w ćwiczeniach;
- uczestniczy w prostych zabawach tanecznych.

Ocena dostateczna (3)

Uczeń:

- zna podstawowe kroki wybranego tańca ludowego, integracyjnego lub towarzyskiego;
- potrafi poruszać się do rytmu muzyki w prostym układzie;
- wykonuje podstawowe elementy tańca w parach lub w kole;
- potrafi utrzymać kontakt z partnerem i wykonać prostą sekwencję kroków;
- uczestniczy w prostym układzie choreograficznym przygotowanym przez nauczyciela.

Ocena dobra (4)

Uczeń:

- poprawnie wykonuje proste kroki taneczne w rytm muzyki (np. polka, walc, podstawy tańców nowoczesnych);
- potrafi łączyć kroki w krótkie sekwencje taneczne;
- umie tańczyć w parach, zachowując podstawowe zasady prowadzenia i współpracy;
- potrafi odtworzyć prosty układ choreograficzny prezentowany przez nauczyciela;
- aktywnie uczestniczy w zajęciach, wykazując zaangażowanie.

Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń:

- swobodnie wykonuje kroki taneczne w rytm muzyki, łącząc je w układ choreograficzny;
 - potrafi zatańczyć w parach i grupach, dostosowując się do rytmu i przestrzeni;
 - zna podstawowe tańce ludowe, towarzyskie i nowoczesne realizowane w szkole;
 - potrafi współtworzyć prostą choreografię (np. zaproponować elementy układu);
 - prezentuje płynność ruchu i koordynację w tańcu;
 - chętnie bierze udział w pokazach klasowych/szkolnych.
-

Ocena celująca (6)

Uczeń:

- wyróżnia się wysokim poziomem technicznym i artystycznym w tańcu;
- potrafi łączyć różne style taneczne (ludowe, nowoczesne, towarzyskie, integracyjne) w jednym układzie;
- tworzy własne elementy choreografii i potrafi je zaprezentować grupie;
- współpracuje w zespole przy przygotowaniu występów szkolnych (pokaz, apel, konkurs);
- aktywnie angażuje się w taniec poza lekcjami (koło taneczne, zajęcia pozalekcyjne, reprezentowanie szkoły);
- prezentuje postawę otwartą i twórczą w wyrażaniu siebie poprzez ruch i muzykę;
- propaguje kulturę tańca i integrację poprzez ruch w grupie.

Wymagania edukacyjne – Badminton (B)

Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń:

- uczestniczy w zajęciach i podejmuje próby gry w badmintona;
 - zna podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas gry (odległość od partnera, zachowanie na korcie);
 - potrafi utrzymać raketkę i wykonać próbny zamach, ale ma trudności z trafieniem w lotkę;
 - podejmuje próby serwu, jednak bez zachowania poprawnej techniki;
 - uczestniczy w prostych grach i zabawach z lotką.
-

Ocena dostateczna (3)

Uczeń:

- zna podstawowe przepisy gry w badmintona (boisko, punkty, serwis);
- potrafi wykonać prosty serw dolny;
- utrzymuje wymianę lotki w parach przez kilka odbić;

- stara się ustawiać na korcie zgodnie z przebiegiem gry;
 - uczestniczy w prostych grach singlowych lub deblowych.
-

Ocena dobra (4)

Uczeń:

- poprawnie wykonuje serw dolny oraz podejmuje próby serwu górnego;
 - potrafi odbijać lotkę zarówno forhendem, jak i bekhendem;
 - utrzymuje kilkunastosekundową wymianę w grze singlowej;
 - potrafi zająć właściwą pozycję na korcie (gotowość, ustawienie do lotki);
 - zna i stosuje zasady punktacji oraz podstawowe przepisy gry;
 - uczestniczy aktywnie w grach szkolnych i mini-turniejach.
-

Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń:

- swobodnie wykonuje serw dolny i górny, dostosowując siłę do sytuacji;
 - poprawnie stosuje odbicia forhendowe, bekhendowe oraz próby zbitcia (smash);
 - potrafi grać zarówno w singlu, jak i w deblu, współpracując z partnerem;
 - zna i stosuje taktykę gry (zmiana kierunków, wykorzystywanie wolnych stref kortu);
 - potrafi sędziować prosty mecz (liczenie punktów, przestrzeganie zasad);
 - chętnie bierze udział w rywalizacji klasowej i szkolnej.
-

Ocena celująca (6)

Uczeń:

- wyróżnia się bardzo dobrą techniką odbić (forhend, bekhend, dropszot, lob, smash);
 - świadomie stosuje taktykę gry w singlu i deblu (np. zmiana tempa, kierunku, gra na słabe strony przeciwnika);
 - potrafi samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę badmintonową (ćwiczenia z raketką i lotką, ćwiczenia koordynacyjne);
 - pełni rolę sędziego i organizatora klasowych/szkolnych turniejów badmintonu;
 - reprezentuje szkołę w zawodach sportowych lub rozwija swoje umiejętności w klubie;
 - wykazuje wysoką kulturę gry, przestrzegając zasad fair play;
 - propaguje aktywność rekreacyjną związaną z badmintonem wśród rówieśników.
-

Wymagania edukacyjne – Pływanie (P)

Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń:

- uczestniczy w zajęciach w wodzie, przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa;

- potrafi wejść i wyjść z wody w sposób bezpieczny;
- wykonuje podstawowe ćwiczenia oswojenia z wodą (np. zanurzanie twarzy, wydychanie powietrza do wody, „pływanie pieskiem”);
- podejmuje próby unoszenia się na wodzie z przyborami pomocniczymi;
- wymaga częstego wsparcia nauczyciela.

Ocena dostateczna (3)

Uczeń:

- zna podstawowe przepisy i zasady bezpieczeństwa na pływalni;
- potrafi przepłynąć krótki odcinek (5–10 m) dowolnym sposobem, z pomocą przyboru lub bez;
- podejmuje próby pływania na grzbiecie i na brzuchu;
- potrafi wykonać proste ćwiczenia oddechowe w wodzie;
- uczestniczy w prostych zabawach i wyścigach w wodzie.

Ocena dobra (4)

Uczeń:

- poprawnie wykonuje podstawowe ruchy nóg i rąk w stylu grzbietowym i kraulowym;
- potrafi przepłynąć dystans 25 m wybranym sposobem;
- potrafi wykonać skok do wody w bezpiecznej formie (np. ze słupka startowego na nogi lub na główkę w strefie głębokiej);
- potrafi zanurkować i wydobyć przedmiot z niewielkiej głębokości;
- uczestniczy w grach i zabawach doskonalących technikę pływania.

Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń:

- swobodnie pływa stylem grzbietowym i kraulem na dystansie co najmniej 50 m;
- potrafi przepłynąć krótszy dystans (25 m) stylem klasycznym lub delfinem (w uproszczonej formie);
- wykonuje start ze słupka i nawroty w wodzie;
- poprawnie stosuje koordynację oddechu w pływaniu;
- potrafi przepłynąć pod wodą kilka metrów (nurkowanie dynamiczne);
- wykazuje dużą samodzielność i aktywność podczas zajęć.

Ocena celująca (6)

Uczeń:

- opanował co najmniej trzy style pływackie (grzbiet, kraul, klasyczny) i potrafi je stosować w praktyce;

- potrafi przepłynąć dystans 100 m w sposób ciągły, łącząc różne style;
- poprawnie wykonuje elementy techniki sportowej (starty, nawroty, skoki do wody);
- potrafi pełnić rolę sędziego lub organizatora w szkolnych zawodach pływackich;
- zna zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i udzielania pierwszej pomocy tonącemu (w formie teoretycznej i praktycznej – np. rzucenie koła ratunkowego, podanie tyczki);
- reprezentuje szkołę w zawodach pływackich lub systematycznie rozwija umiejętności poza lekcjami;
- wyróżnia się wysoką kulturą osobistą i postawą fair play w rywalizacji sportowej.

Wymagania edukacyjne – Nordic Walking (NW)

Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń:

- uczestniczy w zajęciach z kijkami, stara się wykonywać podstawowe ćwiczenia;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas marszu w grupie;
- potrafi poprawnie trzymać kijki, ale ma trudności z koordynacją ruchów;
- podejmuje próby marszu z kijkami na krótkim odcinku;
- wymaga wsparcia i częstych korekt nauczyciela.

Ocena dostateczna (3)

Uczeń:

- zna podstawowe zasady techniki Nordic Walking;
- potrafi samodzielnie maszerować z kijkami na dystansie co najmniej 200–300 m;
- koordynuje ruch rąk i nóg, choć popełnia błędy techniczne;
- stosuje podstawowe zasady marszu w grupie (utrzymanie odległości, tempo);
- chętnie uczestniczy w marszach rekreacyjnych.

Ocena dobra (4)

Uczeń:

- poprawnie wykonuje technikę marszu Nordic Walking (naprzemienna praca rąk i nóg, odpychanie kijem);
- potrafi dostosować tempo marszu do terenu i grupy;
- zna zasady doboru kijków do wzrostu oraz potrafi je prawidłowo regulować;
- maszeruje z kijkami w terenie o zróżnicowanej nawierzchni (np. park, leśna ścieżka);
- zna podstawowe walory zdrowotne i rekreacyjne Nordic Walking.

Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń:

- swobodnie posługuje się techniką Nordic Walking w różnych warunkach terenowych;
 - utrzymuje prawidłową postawę i rytm marszu na dłuższych dystansach (1–2 km);
 - potrafi prowadzić krótką rozgrzewkę przed marszem (ćwiczenia z kijkami, mobilizacyjne, rozciągające);
 - zna i stosuje zasady bezpiecznego poruszania się w grupie na drogach publicznych i w terenie;
 - aktywnie uczestniczy w marszach rekreacyjnych, wykazując pozytywną postawę wobec aktywności fizycznej.
-

Ocena celująca (6)

Uczeń:

- wyróżnia się bardzo dobrą techniką marszu Nordic Walking, dostosowaną do warunków terenowych i tempa grupy;
- potrafi samodzielnie zaplanować trasę marszu rekreacyjnego, uwzględniając bezpieczeństwo i możliwości uczestników;
- potrafi przeprowadzić pełną rozgrzewkę i stretching z kijkami przed i po marszu;
- zna i promuje walory zdrowotne Nordic Walking, potrafi zachęcać innych do tej formy aktywności;
- pełni rolę lidera grupy (prowadzenie marszu, dbanie o tempo i bezpieczeństwo);
- reprezentuje szkołę w lokalnych wydarzeniach rekreacyjnych (np. rajdy, marsze zdrowotne).

Wymagania edukacyjne – Tenis stołowy (TS)

Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń:

- uczestniczy w zajęciach z tenisa stołowego, przestrzega zasad bezpieczeństwa;
 - potrafi prawidłowo trzymać raketkę, choć ma trudności z kontrolą piłeczki;
 - podejmuje próby odbijania piłeczki na stole, ale wymaga wsparcia nauczyciela;
 - zna podstawowe zasady gry (kolejność serwisu, wymiany piłeczki);
 - nie zawsze potrafi utrzymać koncentrację podczas gry.
-

Ocena dostateczna (3)

Uczeń:

- zna zasady serwisu i podejmuje próby jego wykonania;
- potrafi wykonać wymianę kilku uderzeń z partnerem;
- stosuje podstawowe uderzenia forhendowe i bekhendowe, choć z błędami;
- wie, jak należy ustawiać się przy stole;

- uczestniczy w prostych grach szkolnych i ćwiczeniach doskonalących.

Ocena dobra (4)

Uczeń:

- poprawnie stosuje uderzenia forhendowe i bekhendowe w wymianie;
- potrafi utrzymać dłuższą wymianę (kilkanaście uderzeń);
- wykonuje poprawny serwis zgodnie z zasadami gry;
- potrafi zastosować proste elementy taktyki (np. kierowanie piłeczki w różne strefy stołu);
- uczestniczy w rozgrywkach klasowych, przestrzegając zasad fair play.

Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń:

- swobodnie posługuje się podstawowymi uderzeniami, kontrolując kierunek i siłę odbicia;
- stosuje różne rodzaje serwisu (np. krótki, długi, boczny);
- potrafi prowadzić grę taktyczną (zmiana tempa, kierunku, rotacji piłeczki);
- zna i stosuje przepisy gry w szkolnych rozgrywkach;
- aktywnie uczestniczy w organizacji i sędziowaniu gier.

Ocena celująca (6)

Uczeń:

- prezentuje wysoki poziom techniczny i taktyczny w grze w tenisa stołowego;
- potrafi stosować uderzenia rotacyjne oraz skutecznie zmieniać tempo i kierunek gry;
- gra zgodnie z pełnymi zasadami obowiązującymi w zawodach sportowych;
- reprezentuje szkołę w zawodach lub turniejach tenisa stołowego;
- potrafi sędziować mecz, zna przepisy szczegółowe (np. dotyczące serwisu, letów, zachowań fair play);
- wyróżnia się zaangażowaniem, aktywnie promuje tenis stołowy w środowisku szkolnym.

Wymagania edukacyjne – Służby mundurowe (SM)

Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń:

- uczestniczy w zajęciach i podejmuje próby wykonywania ćwiczeń związanych z musztrą;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas zajęć o charakterze mundurowym;
- potrafi ustawić się w szeregu i reagować na podstawowe komendy, choć z błędami;

- podejmuje próby wykonania prostych ćwiczeń sprawnościowych (marsz, bieg, proste tory przeszkód);
 - wymaga częstej pomocy i korekty ze strony nauczyciela.
-

Ocena dostateczna (3)

Uczeń:

- zna podstawowe komendy musztry i potrafi je wykonać (np. „Baczność”, „Spocznij”, „W prawo zwrot”);
 - potrafi poruszać się w szyku zwartym (kolumna, dwusereg);
 - uczestniczy w prostych zadaniach sprawnościowych i ćwiczeniach kondycyjnych;
 - zna podstawowe elementy pierwszej pomocy, ale ma trudności z samodzielnym zastosowaniem;
 - stosuje się do poleceń nauczyciela w zakresie dyscypliny i współdziałania.
-

Ocena dobra (4)

Uczeń:

- poprawnie wykonuje większość elementów musztry indywidualnej i zespołowej;
 - potrafi poruszać się w szyku zwartym, utrzymując równy krok i odpowiednie odstępy;
 - bierze udział w ćwiczeniach sprawnościowych i torach przeszkód, wykazując dobrą koordynację;
 - zna podstawowe zasady taktyki działań grupowych (np. współdziałanie w zadaniu ruchowym);
 - potrafi udzielić pierwszej pomocy w prostych sytuacjach (opatrzywanie rany, pozycja boczna ustalona).
-

Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń:

- swobodnie wykonuje musztrę indywidualną i zespołową, reaguje szybko na komendy;
 - potrafi prowadzić grupę w prostych ćwiczeniach musztry (np. podawać komendy, korygować ustawienie);
 - wykazuje wysoką sprawność fizyczną w zadaniach torowych i ćwiczeniach kondycyjnych;
 - zna zasady bezpiecznego zachowania w sytuacjach kryzysowych;
 - potrafi udzielić pierwszej pomocy (tamowanie krwotoku, resuscytacja krążeniowo-oddechowa z pomocą fantomu);
 - pracuje w grupie z dyscypliną i odpowiedzialnością.
-

Ocena celująca (6)

Uczeń:

- prezentuje bardzo wysoki poziom w zakresie musztry, potrafi prowadzić i organizować ćwiczenia zespołowe;
- pełni funkcję dowódcy drużyny podczas ćwiczeń (prowadzenie kolumny, wydawanie komend, kontrola dyscypliny);
- osiąga ponadprzeciętne wyniki w próbach sprawnościowych i zadaniach torowych;
- potrafi samodzielnie zaplanować i przeprowadzić rozgrzewkę o charakterze mundurowym (ćwiczenia sprawnościowe, wytrzymałościowe, koordynacyjne);
- zna i stosuje rozszerzone zasady pierwszej pomocy (np. w sytuacjach urazowych, ewakuacja poszkodowanego);
- reprezentuje szkołę w uroczystościach, apelach lub zawodach sprawnościowych związanych z klasami mundurowymi;
- wykazuje się wysoką kulturą osobistą, dyscypliną i postawą prospołeczną.

Wymagania edukacyjne – Ćwiczenia ogólnorozwojowe (O)

Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń:

- uczestniczy w zajęciach, podejmuje próby wykonywania ćwiczeń, choć często z błędami;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń ogólnorozwojowych;
- potrafi wykonać najprostsze ćwiczenia (np. skłon, przysiad, bieg w miejscu), ale szybko się męczy i rezygnuje;
- wymaga stałej kontroli i pomocy nauczyciela;
- ma trudności z utrzymaniem prawidłowej postawy ciała.

Ocena dostateczna (3)

Uczeń:

- poprawnie wykonuje podstawowe ćwiczenia kształtujące siłę, gibkość, szybkość i koordynację, choć nie zawsze z pełnym zaangażowaniem;
- uczestniczy w prostych zabawach i obwodach ogólnorozwojowych;
- zna znaczenie rozgrzewki i wykonuje jej elementy pod kierunkiem nauczyciela;
- potrafi wykonać kilka powtórzeń w ćwiczeniach siłowych z ciężarem własnego ciała;
- potrafi utrzymać prawidłową postawę w podstawowych ćwiczeniach.

Ocena dobra (4)

Uczeń:

- poprawnie wykonuje większość ćwiczeń ogólnorozwojowych (np. biegi, skoki, ćwiczenia siłowe i gibkościowe);
- rozumie rolę rozgrzewki i potrafi samodzielnie zaproponować jej elementy;

- systematycznie uczestniczy w zajęciach i podejmuje wysiłek fizyczny;
 - potrafi pracować w parach i grupie przy wykonywaniu ćwiczeń;
 - osiąga wyniki sprawnościowe na średnim poziomie dla swojej grupy wiekowej.
-

Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń:

- poprawnie i płynnie wykonuje wszystkie podstawowe ćwiczenia ogólnorozwojowe, dbając o technikę;
 - potrafi samodzielnie poprowadzić fragment rozgrzewki dla grupy (np. ćwiczenia w marszu, w biegu, proste ćwiczenia siłowe i rozciągające);
 - aktywnie uczestniczy w obwodach stacyjnych, starając się poprawiać swoje wyniki;
 - rozwija wszystkie cechy motoryczne na dobrym poziomie;
 - wykazuje systematyczność i zaangażowanie podczas zajęć.
-

Ocena celująca (6)

Uczeń:

- prezentuje wysoki poziom sprawności ogólnej i wyróżnia się w ćwiczeniach siłowych, szybkościowych, koordynacyjnych i gibkościowych;
- potrafi przygotować i przeprowadzić rozgrzewkę dla całej klasy, dobierając ćwiczenia rozwijające różne cechy motoryczne;
- osiąga wyniki sprawnościowe powyżej średniej swojej grupy wiekowej;
- zna zasady treningu ogólnorozwojowego i potrafi je wykorzystać w praktyce;
- angażuje się w dodatkowe formy aktywności fizycznej (np. SKS, zajęcia pozalekcyjne, sport w klubie);
- wyróżnia się postawą, motywuje innych do aktywności i promuje zdrowy styl życia.