

XII Liceum Ogólnokształcące w Łodzi

Szczegółowe kryteria oceniania z wychowania fizycznego

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

<u>Obszar 2. Umiejętności ruchowe</u>	
<u>Skala ocen</u>	<u>Szczegółowe kryteria oceny</u>
<u>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bezbłędnie wykonuje, stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: <ul style="list-style-type: none"> • w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej <ul style="list-style-type: none"> ▪ podania, przyjęcia, chwyt, rzuty piłki ▪ poruszanie się po boisku z piłką i bez piłki (koźlowanie prawą i lewą ręką, prowadzenie piłki prawą i lewą nogą)

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ rzuty do kosza, do bramki, strzały do bramki w różnych pozycjach, z różnych odległości, po podaniu od, partnera, po dwutakcie ▪ poruszanie się po boisku w różnym tempie, ze zmianą kierunku, ▪ stosuje zasłony od i do piłki (PK) ▪ zwody: piłką, ciałem ▪ atak szybki i pozycyjny ▪ obronę „każdy swego”, obrona strefą <ul style="list-style-type: none"> • w siatkówce <ul style="list-style-type: none"> ▪ odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w różnych pozycjach wyjciowych ▪ przyjęcie piłki ▪ zagrywka sposobem górnym w wybrana strefę boiska ▪ przyjęcie zagrywki ▪ wystawienie piłki ▪ zabicie, plasowanie, kiwnięcie ▪ ustawienie podczas gry, zasady i błędy podczas zmian ▪ ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. <ol style="list-style-type: none"> 2. Jest przykładem wzorowego uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia 3. Potrafi z największą starannością zaplanować szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”. 4. Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy. 5. Bezbłędnie wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo- akrobatyczne <ul style="list-style-type: none"> ▪ stanie na rękach przy drabinkach, z asekuracją ▪ na głowie z asekuracją, ▪ przewroty w przód i tył do przysiadu, do rozkroku, ▪ piramidę dwójkową, trójkową, wieloosobową. ▪ ćwiczenia równoważne na parkiecie I na ławeczce gimnastycznej 6. Potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny. 7. Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej. 8. Prawidłowo technicznie wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym. 9. Prawidłowo wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz wieloskoki jednonóż I obunóż. 10. Doskonale wykonuje starty do biegów z różnych pozycji. 11. Potrafi wykorzystać nowoczesną technologię, np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej. 12. Planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności, od rodzaju aktywności fizycznej.
<p><u>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</u></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Z niewielkimi błędami wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: <ul style="list-style-type: none"> • w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: <ul style="list-style-type: none"> ▪ podania, przyjęcia, chwyt, rzuty piłki ▪ poruszanie się po boisku z piłką i bez piłki (kozłowanie prawą i lewą ręką, prowadzenie piłki prawą i lewą nogą) ▪ rzuty do kosza, do bramki, strzały do bramki w różnych pozycjach, z różnych odległości, po podaniu od, partnera, po dwutakcie, ▪ poruszanie się po boisku w różnym tempie, ze zmianą kierunku, ▪ stosuje zasłony od i do piłki (PK) ▪ zwody ▪ atak szybki i pozycyjny ▪ obronę „każdy swego”, strefą • w siatkówce <ul style="list-style-type: none"> ▪ odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w różnych pozycjach wyjciowych ▪ przyjęcie piłki ▪ zagrywka sposobem górnym w wybrana strefę boiska ▪ przyjęcie zagrywki ▪ wystawienie piłki, ▪ zabicie, plasowanie kiwnięcie ▪ ustawienie podczas gry, zasady i błędy podczas zmian

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. <ol style="list-style-type: none"> 2. Dobrze odgrywa rolę uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia 3. „Potrafi zaplanować szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”. 4. Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy. 5. Z pewnymi błędami wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne <ul style="list-style-type: none"> ▪ stanie na rękach przy drabinkach, z asekuracją ▪ stanie na głowie z asekuracją, ▪ przewroty w przód i w tył do przysiadu, do rozkroku ▪ piramidę dwójkową, trójkową, wieloosobową ▪ ćwiczenia równoważne na parkiecie I na ławeczce gimnastycznej 6. Potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny, nawet jeśli popełnia małe błędy. 7. Opracowuje i wykonuje (na miarę swoich możliwości) indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej. 8. Potrafi przekazać pałeczkę w biegu sztafetowym. 9. W miarę prawidłowo wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną. 10. W miarę swoich możliwości umie wykorzystać nowoczesną technologię (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej. 11. Planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności, od rodzaju aktywności fizycznej.
<p><u>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</u></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Na miarę swoich możliwości wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: <ul style="list-style-type: none"> • w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej <ul style="list-style-type: none"> ▪ podania, przyjęcia, chwyt, rzuty piłki ▪ poruszanie się po boisku z piłką i bez piłki (kożłowanie prawą i lewą ręką, prowadzenie piłki prawą i lewą nogą ▪ rzuty do kosza, do bramki, strzały do bramki w różnych pozycjach, z różnych odległości, po podaniu od, partnera, po dwutakcie ▪ poruszanie się po boisku w różnym tempie, ze zmianą kierunku ▪ stosuje zasłony od i do piłki (PK) ▪ zwody, ▪ atak szybki i pozycyjny ▪ obronę „każdy swego”, strefą • w siatkówce <ul style="list-style-type: none"> ▪ odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w różnych pozycjach wyjciowych ▪ przyjęcie piłki ▪ zagrywka sposobem górnym w wybrana strefę boiska ▪ przyjęcie zagrywki ▪ wystawienie, ▪ zbiecie, plasowanie, kiwnięcie, ▪ ustawienie podczas gry, zasady i błędy podczas zmian ▪ ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. 2. Stara się dobrze pełnić funkcję uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia. 3. Na miarę swoich możliwości planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”. 4. Podchodzi do wykonywania wybranych ćwiczeń zwinnościowoakrobatycznych <ul style="list-style-type: none"> ▪ stania na rękach przy drabinkach z asekuracją ▪ stania na głowie z asekuracją, ▪ przewroty w przód, tył do przysiadu, ▪ piramid dwójkowych, trójkowych, wieloosobowych. ▪ ćwiczenia równoważne na parkiwcie ▪ Stara się zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny, nawet jeśli popełnia małe błędy. 5. Na miarę swoich możliwości wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.

	<ol style="list-style-type: none"> 6. Przekazuje pałeczkę w biegu sztafetowym. 7. Stara się prawidłowo wykonać skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz wieloskoki jednonóż i obunóż 8. Stara się, w miarę swoich możliwości, wykorzystać nowoczesną technologię, (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej. 9. Przeprowadza prostą rozgrzewkę w zależności, od rodzaju aktywności fizycznej.
<u>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie stara się wykonać i zastosować w grze technicznych i taktycznych elementów: <ul style="list-style-type: none"> • w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej <ul style="list-style-type: none"> ▪ podania, przyjęcia, chwyt, rzuty piłki ▪ poruszanie się po boisku z piłką i bez piłki (kożłowanie prawą i lewą ręką, prowadzenie piłki prawą i lewą ▪ rzuty do kosza, do bramki, strzały do bramki w różnych pozycjach, z różnych odległości, po podaniu od partnera, po dwutakcie ▪ poruszanie się po boisku w różnym tempie, ze zmianą kierunku ▪ zwody ▪ atak szybki ▪ obrony „każdy swego” • w siatkówce <ul style="list-style-type: none"> ▪ odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w różnych pozycjach, ▪ przyjęcia piłki ▪ zagrywki sposobem górnym ▪ przyjęcia zagrywki ▪ ustawiać się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. 2. Nie zależy mu na właściwym pełnieniu funkcji uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia. 3. Nie potrafi zaplanować szkolnych rozgrywek sportowych według systemu pucharowego i „każdy z każdym”. 4. Nie podchodzi do wykonywania wybranych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych <ul style="list-style-type: none"> ▪ stania na rękach przy drabinkach i z asekuracją ▪ stanie na głowie z asekuracją, ▪ przewrotów w przód i w tył, ▪ piramid dwójkowych, trójkowych, wieloosobowych ▪ ćwiczeń równoważnych 5. Nie planuje i nie wykonuje dowolnego układu gimnastycznego. 6. Nie podchodzi do wykonania indywidualnie, w parze lub w zespole dowolnego układu tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej. 7. Nie zależy mu na prawidłowym przekazaniu pałeczki w biegu sztafetowym. 8. Skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną wykonuje opieszale i niestarannie. 9. Nie potrafi wykorzystać nowoczesnej technologii, (np. urządzenia monitorującego, aplikacji internetowych) do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej. 10. Nie potrafi przeprowadzić prostej rozgrzewki w zależności, od rodzaju aktywności fizycznej.
<u>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych. 2. W czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę. 3. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności.

Obszar 3. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej

<u>Skala ocen</u>	<u>Szczegółowe kryteria oceny</u>
-------------------	-----------------------------------

<p><u>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</u></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wyjaśnia na czym polega samokontrola i samobadanie w aspekcie dbałości o swoje zdrowie. 2. Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej. 3. Wskazuje w jaki sposób sobie radzić z codziennymi problemami. 4. Omawia zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania. 5. Wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie. 6. Potrafi scharakteryzować nowoczesne formy aktywności fizycznej. 7. Wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych. 8. Wymienia najczęstsze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im. 9. Wskazuje zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych. 10. Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie. 11. Omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny, techniki autorelaksu. 12. Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych. 13. Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśniowej, wylicza i interpretuje wskaźnik wagowo-wzrostowy BMI. 14. Wymienia choroby układu krążenia. 15. Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania. 16. Wyjaśnia, na czym polega racjonalne gospodarowanie czasem.
<p><u>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</u></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wyjaśnia na czym polega samokontrola i samobadanie w aspekcie dbałości o swoje zdrowie 2. Wymienia testy do pomiaru sprawności fizycznej. 3. Omawia podstawowe zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania. 4. Wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie. 5. Potrafi scharakteryzować jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej. 6. Wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych. 7. Wymienia najczęstsze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im. 8. Wskazuje zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych. 9. Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie. 10. Omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu. 11. Omawia ogólnie konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych. 12. Wymienia podstawowe przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśniowej, wylicza wskaźnik wagowo-wzrostowy BMI. 13. Wymienia choroby układu krążenia. 14. Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania. 15. Wyjaśnia na czym polega racjonalne gospodarowanie czasem.
<p><u>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</u></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie potrafi wyjaśnić na czym polega samokontrola i samobadanie w aspekcie dbałości o swoje zdrowie 2. Omawia pojedyncze zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania. 3. Wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie. 4. Wymienia ogólnie przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych. 5. Wskazuje zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych. 6. Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie. 7. Omawia ogólnie konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych. 8. Wymienia jedną przyczynę otyłości. 9. Wymienia choroby układu krążenia.
<p><u>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</u></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie potrafi wyjaśnić na czym polega samokontrola i samobadanie w aspekcie dbałości o swoje zdrowie. 2. Nie potrafi wymienić testów do pomiaru sprawności fizycznej. 3. Omawia pojedyncze zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania.

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Ma poważne trudności z podaniem konkretnej korzyści wynikającej z aktywności fizycznej w terenie. 5. Wymienia pojedyncze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych. 6. Wskazuje pojedyncze zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych 7. Nie potrafi wymienić czynników, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie. 8. Ma problemy z wymienieniem konsekwencji zdrowotnych stosowania używek i substancji psychoaktywnych. 9. Wymienia jedną przyczynę otyłości.
<u>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie chce udzielić odpowiedzi na pytania dotyczące sprawności fizycznej czy okresu dojrzewania. 2. Nie widzi zagrożeń wynikających z uprawiania jakiegokolwiek sportu. 3. Nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania. 4. Nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości. 5. Nie wymienia zasad bezpieczeństwa. 6. Nie chce udzielić odpowiedzi na pytania dotyczące zdrowia.

Obszar 4. Zachowanie na zajęciach. Kompetencje społeczne

<u>Skala ocen</u>	<u>Szczegółowe kryteria oceny</u>
<u>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, odznacza się wysoką kulturą osobistą. 2. Nigdy nie stosuje przemocy i nie używa wulgaryzmów. 3. Zawsze przestrzega ustalonych zasad i regulaminów. 4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych. 5. Stosuje zasady „czystej gry”: szanuje rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę. 6. Jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią. 7. Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci. 8. Doskonale współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię. 9. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych. 10. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować. 11. Dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych. 12. Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy. 13. Motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.
<u>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jest koleżeński i kulturalny wobec innych. 2. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych. 3. Stara się przestrzegać ustalonych zasad i regulaminów. 4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych. 5. Stara się stosować zasady „czystej gry”: szacunek do rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę. 6. Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.

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

	<ol style="list-style-type: none">5. Nie współpracuje w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii.6. Nie chce dokonać ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.7. Nie rozwiązuje problemów, a nagminnie je stwarza.8. Nie zależy mu na innych.
--	---

Narzędzia pomiaru i skala oceniania

Narzędzia pomiaru

1. Obserwacja ucznia na zajęciach wychowania fizycznego.
2. Testy umiejętności ruchowych lub pojedyncze zadania ruchowe, sprawdzające postęp w opanowywaniu umiejętności ruchowych.
3. Testy, rozmowy sprawdzające wiadomości ucznia.
4. Próby sprawności i wydolności fizycznej (3 z 5 prób sprawnościowych i wydolnościowych podlegają ocenie) Nauczyciel bierze pod uwagę wysiłek, jaki uczeń wkłada w czasie wykonywania ww. prób oraz jego zdolności psychoruchowe i predyspozycje fizjologiczne).

Skala oceniania

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

Ocen dopuszczających należy unikać, ponieważ zniechęcają do wychowania fizycznego.

Należy ciągle motywować uczniów do systematycznej aktywności ruchowej oraz stworzyć im możliwości współdecydowania o programie i jego realizacji.