Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klas I,II,III,IV.

Obszar I. Postawa ucznia (zaangażowanie)	
Skala ocen	**Szczegółowe kryteria oceny**
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	**1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych i zajęciach do wyboru.** **2.** Wykazuje dużą aktywność sportowo-rekreacyjną organizowaną w czasie wolnym od zajęć szkolnych. **3.** Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy). **4. Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania.** **5.** Powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie. **6. Systematycznie uczęszcza na zajęcia.** **7.** Przestrzega zasady „fair play" na boisku i w życiu. **8.** Jest zaangażowany w działalność sportową szkoły. **9.** Chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego. **10.** Godnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany. 2. Jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny 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. Dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych. 7. Pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach. 2. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się pięciokrotny brak stroju sportowego w półroczu). 3. Dość często jest nieobecny na zajęciach. 4. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych. 5. Na zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie. 6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach. 2. Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć. 3. Często jest nieobecny na zajęciach. 4. Powierzone zadania wykonuje niestarannie i niedbale. 5. Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych. 6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje sprzętu sportowego.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	1. Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności. 2. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć. 3. Bardzo często opuszcza zajęcia. 4. Powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać **żadnych** powierzonych mu zadań. 2. Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu. 3. Do zajęć nigdy nie jest przygotowany. 4. Samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia.

Obszar II. Umiejętności ruchowe	
Skala ocen	**Szczegółowe kryteria**
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	**1. Bezbłędnie technicznie wykonuje i stosuje w grze: przyjęcie i prowadzenie piłki, uderzenie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, prostym podbiciem, kozłowanie piłki, rzuty piłką na bramkę z wyskoku i z padem, odbicia oburącz górne i dolne, zagrywkę dolną, tenisową i z wyskoku, rozegranie piłki na trzy odbicia, wystawienie i zbicie piłki, blok pojedynczy i podwójny, rzuty piłką do kosza z dwutaktu, zbiórkę piłki z tablicy z dobitką, zwody z piłką i bez piłki.** **2. Przeprowadza: atak szybki w różnych wariantach, atak pozycyjny, obronę strefową i obronę „każdy swego”.** **3. Doskonale potrafi ustawić się w obronie i w ataku.** 4. Z dużym zaangażowaniem podchodzi do wszystkich prób sprawnościowych, uzyskując w nich wyniki na miarę swoich możliwości. **5. Prawidłowo technicznie wykonuje zagrywkę w tenisie stołowym, w tym zagrywkę rotacyjną oraz atak i obronę.** 6. Podczas gier zespołowych prezentuje bardzo wysoki poziom techniczny swoich umiejętności. **7. Potrafi wzorowo zorganizować i przeprowadzić rozgrzewkę pod konkretną formę aktywności fizycznej.** **8. Bezbłędnie technicznie wykonuje: przewrót w przód z kilku pozycji wyjściowych, przewrót w tył, skok rozkroczny przez kozła, skok kuczny i zawrotny przez skrzynię, stanie na rękach, odmyk i wymyk.** **9. Wzorowo wykonuje opracowany przez siebie układ gimnastyczny i taneczny.** **10. Bezbłędnie technicznie wykonuje: pchnięcie kulą, rzut oszczepem, skok w dal z rozbiegu, skok wzwyż, przekazanie pałeczki sztafetowej.** **11. Stosuje prawidłową technikę gry: w unihokeja, kometkę, ringo i innych gier.** 12. Bardzo dobrze technicznie pływa różnymi stylami. 13. Potrafi wykonać skok ratowniczy oraz wyholować tonącego z wody. 14. Potrafi, w razie potrzeby, udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	**1. Z niewielkimi technicznymi błędami wykonuje i stosuje w grze: przyjęcie i prowadzenie piłki, uderzenie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, prostym podbiciem, kozłowanie piłki, rzuty piłką na bramkę z wyskoku i z padem, odbicia oburącz górne i dolne, zagrywkę dolną, tenisową i z wyskoku, rozegranie piłki na trzy odbicia, wystawienie i zbicie piłki, blok pojedynczy i podwójny, rzuty piłką do kosza z dwutaktu, zbiórkę piłki z tablicy z dobitką, zwody z piłką i bez piłki.** **2. Przeprowadza: atak szybki w różnych wariantach, atak pozycyjny, obronę strefową i obronę „każdy swego".** **3. Ustawia się w obronie i w ataku.** **4.** Podchodzi do wszystkich prób sprawnościowych. **5. Prawidłowo technicznie wykonuje zagrywkę w tenisie stołowym, atak i obronę.** **6.** Podczas gier zespołowych prezentuje dość wysoki poziom techniczny swoich umiejętności. **7. Potrafi zorganizować i przeprowadzić rozgrzewkę pod konkretną formę aktywności fizycznej.** **8. Z niewielkimi technicznymi błędami wykonuje: przewrót w przód z kilku pozycji wyjściowych, przewrót w tył, skok rozkroczny przez kozła, skok kuczny i zawrotny przez skrzynię, stanie na rękach, odmyk i wymyk.** **9. Wykonuje opracowany przez siebie układ gimnastyczny lub taneczny.** **10. Prawidłowo technicznie wykonuje: pchnięcie kulą, rzut oszczepem, skok w dal z rozbiegu, skok wzwyż, przekazanie pałeczki sztafetowej.** **11. Stosuje prawidłową technikę gry: w unihokeja, kometkę, ringo i innych gier.** **12.** Dość dobrze technicznie pływa dwoma stylami. **13.** Potrafi wykonać skok ratowniczy oraz przy pomocy drugiej osoby wyholować tonącego z wody. **14.** Potrafi, w razie potrzeby, udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	**1. Na miarę swoich możliwości wykonuje i stosuje w grze: przyjęcie i prowadzenie piłki, uderzenie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, prostym podbiciem, kozłowanie piłki, rzuty piłką na bramkę z wyskoku i z padem, odbicia oburącz górne i dolne, zagrywkę dolną, tenisową i z wyskoku, rozegranie piłki na trzy odbicia, wystawienie i zbicie piłki, blok pojedynczy i podwójny, rzuty piłką do kosza z dwutaktu, zbiórkę piłki z tablicy z dobitką, zwody z piłką i bez piłki.** **2. Na miarę swoich możliwości potrafi przeprowadzić: atak szybki, atak pozycyjny, obronę strefową i obronę „każdy swego".** **3. Z pomocą nauczyciela ustawia się w obronie i w ataku.** 4. Podchodzi do wszystkich prób sprawnościowych, lecz nie wszystkie udaje mu się ukończyć. **5. Z pewnymi błędami technicznymi wykonuje zagrywkę w tenisie stołowym, atak i obronę.** 6. Podczas gier zespołowych prezentuje średni poziom techniczny swoich umiejętności. **7. Przy pomocy nauczyciela organizuje i przeprowadza ogólną rozgrzewkę przed zajęciami.** **8. Z błędami technicznymi wykonuje: przewrót w przód z wybranej przez siebie pozycji wyjściowej.** **9. Podejmuje próbę przewrotu w tył, skoku rozkrocznego przez kozła, skoku kucznego i zawrotnego przez skrzynię, stania na rękach z asekuracją.** **10. Przy pomocy nauczyciela i kolegów/koleżanek wykonuje prosty układ gimnastyczny lub taneczny.** **11. Z błędami technicznymi wykonuje: pchnięcie kulą, rzut oszczepem, skok w dal z rozbiegu, skok wzwyż, przekazanie pałeczki sztafetowej.** **12. Uczestniczy w grze, grając: w unihokeja, kometkę, ringo i innych grach.** 13. Pływa jednym stylem na niewielkim odcinku. 14. Przy pomocy nauczyciela udziela pierwszej pomocy przedmedycznej.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	**1. Nie stara się wykonać i zastosować w grze: uderzenia piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, prostym podbiciem, rzutów piłką na bramkę z wyskoku i z padem, zagrywki tenisowej i z wyskoku, rozegrania piłki na trzy odbicia, wystawienia i zbicia piłki, bloku pojedynczego i podwójnego, rzutów piłką do kosza z dwutaktu, zbiórki piłki z tablicy z dobitką, zwodów z piłką i bez piłki.** **2. Wykonuje tylko podstawową technikę gry, jak: prowadzenie i kozłowanie piłki, proste odbicia, zagrywkę dolną, proste rzuty.** **3. Nie stara się przeprowadzić: ataku szybkiego i pozycyjnego, obrony strefowej i „każdy swego".** 4. Nie podchodzi do większości prób sprawnościowych. **5. Nie ustawia się w obronie i w ataku.** **6. Z błędami technicznymi wykonuje zagrywkę w tenisie stołowym, atak i obronę.** 7. Podczas gier zespołowych prezentuje bardzo niski poziom techniczny swoich umiejętności. **8. Nie przeprowadza rozgrzewki.** **9. Nie potrafi wykonać: przewrotu w przód z dowolnej pozycji wyjściowej, przewrotu w tył, skoku rozkrocznego przez kozła, skoku kucznego i zawrotnego przez skrzynię, stania na rękach.** **10. Nie wykonuje prostego układu gimnastycznego i tanecznego.** **11. Nie zależy mu na prawidłowym wykonaniu: pchnięcia kulą, rzutu oszczepem, skoku w dal z rozbiegu, skoku wzwyż, przekazania pałeczki sztafetowej.** 12. Nie zawsze uczestniczy w grze, grając: w unihokeja, kometkę, ringo i innych grach. 13. Nie podejmuje próby nauki pływania.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych. 2. Nie podchodzi do żadnych prób sprawnościowych. 3. W czasie indywidualnych i zespołowych różnych form aktywności fizycznych umyślnie stosuje błędną technikę. 4. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Nie wykonuje żadnych, powierzonych mu zadań na zajęciach. 2. Nie podchodzi do żadnych ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych. 3. Lekceważy wszelkie próby zachęcenia go do podjęcia jakiejkolwiek aktywności na zajęciach. 4. Notorycznie opuszcza zajęcia.

Obszar III. Wiadomości z edukacji fizycznej	
Skala ocen	**Szczegółowe kryteria oceny**
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	**1. Wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.** **2. Definiuje pojęcie wskaźnik masy ciała (BMI).** **3. Diagnozuje, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną (trening zdrowotny) z uwzględnieniem sportów całego życia przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) i rekomendacji zdrowotnych (np. WHO lub UE).** **4. Wskazuje i wyjaśnia zalety i niebezpieczeństwa wynikające z uprawiania turystyki rowerowej, zna przepisy ruchu drogowego i zasady zachowania się na drodze.** **5. Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych sytuacjach w szkole i poza nią.** **6. Omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia.** 7. Wymienia zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas zajęć wychowania fizycznego na boisku, sali sportowej, pływalni, lodowisku i w terenie naturalnym. **8. Wymienia zasady „czystej gry” w sporcie i w życiu.** **9. Omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska.** **10. Wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależnie od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiska.**

	11. Opisuje wybrane techniki relaksacyjne. 12. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała. 13. Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego. **14. Wskazuje zagrożenia związane z komercjalizacją sportu, w tym ruchu olimpijskiego.** **15. Wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.** 16. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. **17. Wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych.** **18. Opisuje zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy.** 19. Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka. **20. Opisuje zasady asekuracji i pomocy w różnych sytuacjach życiowych osobom młodszym, seniorom, osobom niepełnosprawnym.** 21. Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego. 22. Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej. **23. Wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego.** 24. Wyjaśnia, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski. 25. Rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	**1. Omawia krótko związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.** **2. Podaje konkretne sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia.** 3. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach. **4. Wskazuje i wyjaśnia zalety i niebezpieczeństwa wynikające z uprawiania turystyki rowerowej, zna przepisy ruchu drogowego i zasady zachowania się na drodze.** **5. Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych sytuacjach w szkole.** **6. Wymienia zasady „czystej gry” w sporcie i w życiu.**

	7. Omawia ogólnie zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska. **8. Wymienia niektóre czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależnie od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiska.** **9. Opisuje wybrane techniki relaksacyjne.** **10.** Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała. **11.** Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego. **12. Wskazuje przykłady zagrożeń związanych z komercjalizacją sportu, w tym ruchu olimpijskiego.** **13.** Wymienia zasady bezpieczeństwa obowiązujące na boisku, sali sportowej, pływalni, lodowisku oraz w terenie naturalnym. **14. Wyjaśnia związek wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.** **15.** Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. **16. Wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych.** **17. Opisuje podstawowe zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy.** **18.** Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka. **19. Opisuje zasady asekuracji i pomocy w różnych sytuacjach życiowych osobom młodszym, seniorom, osobom niepełnosprawnym.** **20.** Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego. **21.** Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej. **22. Podaje przykłady zagrożeń związanych z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego.** **23.** Wyjaśnia, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski. **24.** Rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	**1. Dostrzega związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.** **2. Podaje konkretne sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia.** **3.** Wymienia zasady bezpieczeństwa obowiązujące na boisku, sali sportowej, pływalni, lodowisku oraz w terenie naturalnym. **4. Stara się asekurować swoich kolegów/swoje koleżanki w czasie zajęć ruchowych.** **5. Wymienia niektóre zasady „czystej gry" w sporcie i w życiu.** **6. Omawia ogólnie zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska.** **7. Wymienia niektóre czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależnie od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiska.** **8. Opisuje wybrane techniki relaksacyjne.** **9.** Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego. **10. Podaje przykład zagrożenia związanego z komercjalizacją sportu, w tym ruchu olimpijskiego.** **11.** Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku. **12. Dostrzega związek wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.** **13.** Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. **14. Wyjaśnia krótko, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych.** **15. Z pomocą nauczyciela opisuje podstawowe zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy.** **16. Podaje konkretne przykłady asekuracji i pomocy w różnych sytuacjach życiowych osobom młodszym, seniorom, osobom niepełnosprawnym.** **17.** Zna pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego. **18.** Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej. **19. Podaje przykład zagrożenia związanego z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego.**

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	**1. Dostrzega związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem, ale nie potrafi go opisać.** **2. Omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska.** **3. Ma problem z wymienieniem czynników wpływających na podejmowanie aktywności fizycznej zależnie od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiska.** **4. Z pomocą nauczyciela wymienia wybrane techniki relaksacyjne.** 5. Zna niektóre punkty regulaminu sali gimnastycznej i boiska sportowego. **6. Nie widzi specjalnych zagrożeń związanych z komercjalizacją sportu, w tym ruchu olimpijskiego.** 7. Wymienia podstawowe zasady bezpiecznego poruszania się po boisku. **8. Dostrzega ryzyko wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.** 9. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. **10. Nie potrafi wyjaśnić, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych.** **11. Przy pomocy nauczyciela wymienia zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy.** **12. Podaje przykłady pomocy w różnych sytuacjach życiowych osobom młodszym, seniorom, osobom niepełnosprawnym.** 13. Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej. **14. Wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego.**
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	1. Nie chce opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia. 2. Nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania. 3. Nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości. 4. Nie wymienia zasad bezpieczeństwa. 5. Nie zna żadnych regulaminów.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań. 2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości. 3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy.

Obszar IV. Wiadomości z edukacji zdrowotnej		
Skala ocen	**Szczegółowe kryteria oceny**	
	W zakresie wiedzy uczeń:	**W zakresie umiejętności uczeń:**
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	**1. Wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne innych ludzi.** 2. Omawia zasady zdrowego odżywiania oraz piramidę zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. **3. Wyjaśnia, czego dotyczy wskaźnik masy ciała (BMI).** **4. Wyjaśnia zależności między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej.** **5. Wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe).** **6. Wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkiem ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia układu ruchu i otyłość oraz omawia sposoby zapobiegania im.**	**1. Opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgody z planem treningu zdrowotnego.** **2. Wylicza i interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI).** **3. Opracowuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektów w szkole, domu lub społeczności lokalnej.**

	7. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. **8. Wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem, w tym omawia problem dopingu.** 9. Wymienia wady postawy ciała oraz wymienia konsekwencje z nich wynikające. **10. Diagnozuje, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną (trening zdrowotny) z uwzględnieniem sportów całego życia przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) i rekomendacji zdrowotnych (np. WHO lub UE).** **11. Wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach życia.** **12. Omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej i okresu życia.** **13. Wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia.**	**4. Dobiera sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.** **5. Opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej.** **6. Organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną (trening zdrowotny) z uwzględnieniem sportów całego życia przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) i rekomendacji zdrowotnych (np. WHO lub UE).**

	14. Omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych. **15. Omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.**	
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	**1. Wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne innych ludzi.** 2. Wymienia przykłady zasad zdrowego odżywiania oraz omawia piramidę zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. **3. Wyjaśnia zależności między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej.** **4. Wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe).** **5. Wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkiem ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia układu ruchu i otyłość oraz omawia sposoby zapobiegania im.**	**1. Opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgody z planem treningu zdrowotnego.** **2. Opracowuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektów w szkole, domu lub społeczności lokalnej.**

	6. **Wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem, w tym omawia problem dopingu.** 7. **Wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach życia.** 8. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 9. **Omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej i okresu życia.** 10. **Wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem, w tym omawia problem dopingu.** 11. **Wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach życia.** 12. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 13. **Omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej i okresu życia.** 14. **Wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia.**	3. **Dobiera sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.** 4. **Opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej.** 5. **Wylicza i interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI).**

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	**1. Wyjaśnia ogólnie, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne innych ludzi.** 2. Zna zasady zdrowego odżywiania oraz piramidę zdrowego żywienia. **3. Wyjaśnia, czego dotyczy wskaźnik masy ciała (BMI).** **4. Widzi zależność między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej.** **5. Wymienia przykładową chorobę cywilizacyjną uwarunkowaną niedostatkiem ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności chorobę układu krążenia, układu ruchu i otyłość.** **6. Wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka.** 7. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. **8. Racjonalnie gospodaruje czasem wolnym.** **9. Wie, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia.** **10. Dostrzega przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych.** **11. Wymienia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych.** **12. Wie, dlaczego należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.**	**1. Przy pomocy nauczyciela opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgody z planem treningu zdrowotnego.** **2. Wspólnie z kolegami opracowuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektów w szkole, domu lub społeczności lokalnej.** **3. Stara się dobrać sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.** **4. Wylicza wskaźnik masy ciała (BMI) i stara się dokonać interpretacji.**

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	**1. Wie, że należy być odpowiedzialnym za zdrowie własne i innych ludzi.** 2. Wymienia niektóre zasady zdrowego odżywiania. **3. Wie, czego dotyczy wskaźnik masy ciała (BMI).** **4. Widzi zależność między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej.** **5. Wymienia przykładową chorobę cywilizacyjną uwarunkowaną niedostatkiem ruchu i nieodpowiednim odżywianiem.** **6. Nie potrafi wyjaśnić relacji między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem.** **7. Widzi problem związany z dopingiem.** **8. Wyjaśnia ogólnikowo, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka.** 9. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. **10. Widzi potrzebę samobadania i samokontroli zdrowia.** **11. Wymienia przykłady szkód dla zdrowia związanych z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych.**	**1. Przy pomocy nauczyciela stara się opracować indywidualny, jednodniowy, zdrowy plan żywienia.** **2. Wspólnie z kolegami stara się opracować projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia.** **3. Stara się dobrać sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.** **4. Przy pomocy nauczyciela wylicza i interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI).**
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	1. Nie chce wyjaśnić czy omówić żadnych zagadnień dotyczących zdrowia czy aktywności fizycznej. 2. Nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania. 3. Nie przejawia chęci przyswojenia nowych wiadomości. 4. Nie przestrzega zasad zdrowego stylu życia.	1. Nie opracowuje żadnych planów związanych ze swoim zdrowiem. 2. Nie potrafi wyliczyć i dokonać interpretacji uzyskanego wyniku.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań. 2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości. 3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.	1. Lekceważy i ignoruje wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.

Obszar V. Zachowanie na zajęciach. Kompetencje społeczne *(pogrubioną czcionką zaznaczono kompetencje zawarte w podstawie programowej)*	
Skala ocen	**Szczegółowe kryteria oceny**
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	1. Prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, cechuje go wysoka kultura osobista. **2. Wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.** 3. Nigdy nie stosuje przemocy i nigdy nie używa wulgaryzmów. **4. Wzorowo pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych.** **5. Wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.** 6. **Bardzo chętnie podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe**. 7. Zawsze przestrzega ustalonych zasad i regulaminów. 8. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych. **9. 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.** **10. Jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią.** 11. Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.

	12. Doskonale współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię. **13. Wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych.** **14. Doskonale radzi sobie z krytyką innych.** 15. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie zażywa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych. **16. Dokonuje samooceny swoich możliwości psychoruchowych, wymienia swoje mocne i słabe strony w stosunku do aktywności fizycznej.** 17. Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy. **18. Wskazuje związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym.** 19. Motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych. **20. Omawia etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących.**
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Jest koleżeński i kulturalny wobec innych. **2. Wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.** 3. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów. 4. Nie stosuje przemocy. **5. Wyjaśnia ogólnie, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych.** 6. Stara się przestrzegać ustalonych zasad i regulaminów. 7. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych. **8. 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.** **9. Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.** 10. Raczej właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi.

	11. Właściwie pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych. **12. Wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.** **13.** Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię. **14.** Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie zażywa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych. **15. Dokonuje ogólnej samooceny swoich możliwości psychoruchowych.** **16.** Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy. **17. Wskazuje związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym.** **18. Omawia ogólnie etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących.** **19.** Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	1. Swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń. **2. Wyjaśnia ogólnikowo, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.** **3. Z pomocą nauczyciela wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych.** **4. Nie przejawia chęci inicjatyw indywidualnych i zespołowych.** 5. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych. 6. Czasami nie przestrzega ustalonych zasad i regulaminów. 7. Nie zawsze troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych. **8. 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.**

	9. Stara się być dobrym organizatorem, kibicem, zawodnikiem i sędzią. 10. Stara się szanować własne zdrowie: nie palić papierosów, nie pić alkoholu. 11. Nie zażywa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych. **12. Ma problem z wymienieniem i interpretacją przykładów konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.** 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. **15. Z pomocą nauczyciela omawia etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących.** **16. Z pomocą nauczyciela wskazuje związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym.**
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego: często bywa nieżyczliwy i niekoleżeński. **2. Nie potrafi wyjaśnić, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.** **3. Nie potrafi wyjaśnić, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych.** **4. Nie uczestniczy w zawodach sportowych, nie współorganizuje imprez sportowych, nie pełni roli sędziego.** **5. Niewłaściwie pełni rolę kibica sportowego.** 6. Często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń. 7. Często stosuje przemoc wobec innych. **8. 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.** 9. Nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii.

	10. Nie potrafi omówić etycznych konsekwencji stosowania środków dopingujących. **11. Nie wskazuje związków między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym.** **12. Nie przejawia chęci inicjatyw indywidualnych i zespołowych.** **13.** Nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemów.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	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. Niewłaściwie zachowuje się jako kibic, zawodnik i sędzia.** 5. Nie chce dokonać ogólnej samooceny swoich możliwości psychoruchowych. 6. Nie rozwiązuje problemów, a nagminnie je stwarza. 7. Nie zależy mu na innych, także z różnymi potrzebami.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Nagminnie łamie zasady współżycia społecznego. 2. Jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych. 3. Używa bardzo wulgarnego języka. 4. Stanowi zagrożenie dla innych. 5. Z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach.