

WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH 4– 8 SZKOŁA

PODSTAWOWA IM. MARSZAŁKA JÓZEFA PIŁSUDSKIEGO W ŚWIĘCICACH

KLASA IV

I semestr

OBSZAR 1. Postawa ucznia, zaangażowanie, zachowanie, kompetencje społeczne na zajęciach lekcyjnych i fakultatywnych

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
<p>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który :</p>	<ul style="list-style-type: none"> – wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach – jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój) – wkłada bardzo duży wysiłek w wykonywanie zadania – powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie – systematycznie uczęszcza na zajęcia – przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu – chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych – chętnie reprezentuje szkołę w rozrywkach sportowych – zawsze przestrzega ustalonych reguł i zasad postępowania – prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, odznacza się wysoką kulturą osobistą – jest odpowiedzialny za zdrowie własne i innych – nie stosuje żadnych używek oraz stosuje zasady bezpieczeństwa – właściwie pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica -motywuje innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych
<p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – na zajęciach jest aktywny i zaangażowany – jest przygotowany do zajęć(dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze)

	<ul style="list-style-type: none"> – staranie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania – systematycznie uczęszcza na zajęcia – przestrzega zasad fair play na boisku – dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych – jest koleżeński i kulturalny wobec innych – stara się stosować zasadę „czystej gry” – stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem – współpracuje grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych ,wykazuje asertywność i empatię
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – z reguły jest przygotowany do zajęć(dopuszcza się pięciokrotny brak stroju sportowego w semestrze) – potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych – w zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie – stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem – stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych ,wykazywać asertywność i empatię – stara się motywować innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych
<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach – bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć – często jest nieobecny na zajęciach – powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale – nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego – nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych

	<ul style="list-style-type: none"> – nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego – nie stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem – nie się motywować innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych
<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności – regularnie nie jest przygotowany do zajęć – bardzo często opuszcza zajęcia – powierzone mu zadanie wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego ,co robi – bardzo często zdarzają mu się przypadki nie stosowania zasad „ czystej gry” – zachowuje się niewłaściwie jako zawodnik, sędzia i kibic. – nie współpracuje w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych ,wykazywać asertywność i empatię
<p>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań – wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu – do zajęć nigdy nie jest przygotowany -samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia – nagminnie łamie zasady współżycia społecznego – jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych – używa bardzo wulgarnego języka -z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach

OBSZAR 2. Umiejętności ruchowych i sprawności ucznia

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
Ocenę celującą	– wkłada duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności ruchowych:

<p>otrzymuje uczeń, który :</p>	<p>sportowych, rekreacyjnych i utylitarnych</p> <ul style="list-style-type: none"> – stosuje prawidłowo technikę w grze: kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w biegu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzutu piłki do kosza, rzutu i strzału do bramki, odbicia piłki sposobem górnym i dolnym – stosuje prawidłową technikę podczas gry w : tenisa stołowego, unihokeja, badmintona i inne gry rekreacyjne. – wykonuje bezbłędnie przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego – inicjuje i organizuje dowolną zabawę lub grę ruchową
<p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i utylitarnych – opisuje ogólnie własną postawę ciała – stosuje w grze w miarę poprawnie: kozłowanie piłki prawą i lewą w biegu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzutu piłki do kosza, rzutu i strzału do bramki, odbicia piłki sposobem górnym – potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową – z drobnymi błędami wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – z pomocą nauczyciela omawia własną postawę ciała – stosuje w grze tylko niektóre elementy techniczne z gier sportowych – w większości osiąga dobre wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 3 kg z ustawienia tyłem – w miarę swoich możliwości uczestniczy w niektórych grach rekreacyjnych – przewrotu w przód wykonuje z błędami
<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych – nie potrafi lub nie chce zastosować prawidłowej techniki gry w grach sportowych lub rekreacyjnych – w większości osiąga pozytywne wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut

	<p>piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem</p> <ul style="list-style-type: none"> – nie potrafi zorganizować dowolnej zabawy ruchowej – podejmuje próby wykonania przewrotu w przód
<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych i rekreacyjnych – w czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę – osiąga pozytywne wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem
<p>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem , że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych – nie przystępuje do testów sprawnościowych – nie uczestniczy w zajęciach

OBSZAR 3. Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej i fizycznej

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
<p>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który :</p>	<ul style="list-style-type: none"> -wymienia zasady czystej gry w sporcie oraz wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej -bardzo dobrze zna i omawia zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia – potrafi dokładnie opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej -zna i stosuje przepisy gier i zabaw sportowych -zna nazwiska wybitnych polskich sportowców -omawia prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego – doskonale zna ,omawia i umie zastosować zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia – doskonale zna ,omawia i stosuje zasady aktywnego wypoczynku – doskonale zna, omawia i stosuje zasady poruszania się po drogach ,jako

	<p>pieszy, rowerzysta, itd.</p> <p>-zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk</p> <p>-wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia</p>
<p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<p>– potrafi opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej</p> <p>-zna i stosuje podstawowe przepisy gier i zabaw sportowych</p> <p>-podaje niektóre nazwiska wybitnych polskich sportowców</p> <p>-bardzo dobrze zna i omawia zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia</p> <p>– bardzo dobrze zna i omawia zasady aktywnego wypoczynku</p> <p>– bardzo dobrze zna i stosuje zasady higieny osobistej</p> <p>-zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk</p> <p>-wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia</p> <p>– wyjaśnia ogólnie co symbolizuje flaga i znicz olimpijski</p>
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<p>-wymienia niektóre zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych</p> <p>– potrafi krótko opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej</p> <p>-zna i umie zastosować, niektóre przepisy gier i zabaw sportowych</p> <p>– zna zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia</p> <p>– zna zasady aktywnego wypoczynku</p> <p>– częściowo zna i stosuje zasady poruszania się po drogach , jako pieszy, rowerzysta, itd.</p> <p>-zna pobieżnie regulaminy sali gimnastycznej i boisk</p> <p>-wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia</p> <p>– nie potrafi do końca wyjaśnić co symbolizuje flaga i znicz olimpijski</p>
<p>Ocenę dostateczną</p>	<p>-potrafi z pomocą nauczyciela wymienić zasad bezpieczeństwa podczas zajęć</p>

<p>otrzymuje uczeń ,który:</p>	<p>ruchowych</p> <ul style="list-style-type: none"> – słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych, ale stara się je stosować, -potrafi wymienić zasad zachowania się w roli zawodnika – częściowo zna zasady aktywnego wypoczynku – zna , ale nie zawsze stosuje zasady higieny osobistej – popełnia błędy przy opisywaniu piramidy żywienia i aktywności fizycznej – słabo zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk -wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia – nie potrafi wyjaśnić co symbolizuje flaga i znicz olimpijski
<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – potrafi z pomocą nauczyciela wymienić, niektóre podstawowe zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych – bardzo słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych i nie potrafi ich zastosować – z pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady aktywnego wypoczynku – słabo zna i rzadko stosuje zasady higieny osobistej – z pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady poruszania się po drogach jako pieszy i częściowo rowerzystą. -niezależny mu na przyswajaniu nowych wiadomości -nie zna żadnych regulaminów
<p>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> –nie chce przyswoić żadnych wiadomości dotyczących wychowania fizycznego -lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat -bardzo słabo zna zasady higieny osobistej i ich nie stosuje. – z duża pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady poruszania się po

drogach jako pieszy

KLASA IV

II semestr

OBSZAR 1. Postawa ucznia, zaangażowanie, zachowanie, kompetencje społeczne na zajęciach lekcyjnych i fakultatywnych

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który :	<ul style="list-style-type: none">– reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub zawodach ogólnopolskich– wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach– jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój)– wkłada bardzo duży wysiłek w wykonywanie zadania– powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie– systematycznie uczęszcza na zajęcia– przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu– chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych– chętnie reprezentuje szkołę w rozrywkach sportowych– zawsze przestrzega ustalonych reguł i zasad postępowania– prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, odznacza się wysoką kulturą osobistą– jest odpowiedzialny za zdrowie własne i innych – nie stosuje żadnych używek oraz stosuje zasady bezpieczeństwa– właściwie pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica-motywuje innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń ,który:	<ul style="list-style-type: none">– ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych wykonywanych na lekcji– na zajęciach jest aktywny i zaangażowany– jest przygotowany do zajęć(dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze)

	<ul style="list-style-type: none"> – staranie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania – systematycznie uczęszcza na zajęcia – przestrzega zasad fair play na boisku – dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych – jest koleżeński i kulturalny wobec innych – stara się stosować zasadę „czystej gry” – stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem – współpracuje grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych ,wykazuje asertywność i empatię
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – z reguły jest przygotowany do zajęć(dopuszcza się pięciokrotny brak stroju sportowego w semestrze) – potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych – w zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie – stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem – stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych ,wykazywać asertywność i empatię – stara się motywować innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych
<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach – bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć – często jest nieobecny na zajęciach – powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale – nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego – nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych

	<ul style="list-style-type: none"> – nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego – nie stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem – nie się motywować innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych
<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności – regularnie nie jest przygotowany do zajęć – bardzo często opuszcza zajęcia – powierzone mu zadanie wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego ,co robi – bardzo często zdarzają mu się przypadki nie stosowania zasad „ czystej gry” – zachowuje się niewłaściwie jako zawodnik, sędzia i kibic. – nie współpracuje w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych ,wykazywać asertywność i empatię
<p>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań – wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu – do zajęć nigdy nie jest przygotowany -samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia – nagminnie łamie zasady współżycia społecznego – jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych – używa bardzo wulgarnego języka -z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach

OBSZAR 2. Umiejętności ruchowych i sprawności ucznia

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
Ocenę celującą	– wkłada duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności ruchowych:

<p>otrzymuje uczeń, który :</p>	<p>sportowych, rekreacyjnych i użytecznych</p> <ul style="list-style-type: none"> – stosuje prawidłowo technikę w grze: kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w biegu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzutu piłki do kosza, rzutu i strzału do bramki, odbicia piłki sposobem górnym i dolnym – stosuje prawidłową technikę podczas gry w : tenisa stołowego, unihokeja, badmintona i inne gry rekreacyjne. – wykonuje bezbłędnie przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego – inicjuje i organizuje dowolną zabawę lub grę ruchową
<p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i użytecznych – opisuje ogólnie własną postawę ciała – stosuje w grze w miarę poprawnie: kozłowanie piłki prawą i lewą w biegu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzutu piłki do kosza, rzutu i strzału do bramki, odbicia piłki sposobem górnym – potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową – z drobnymi błędami wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – z pomocą nauczyciela omawia własną postawę ciała – stosuje w grze tylko niektóre elementy techniczne z gier sportowych – w większości osiąga dobre wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 3 kg z ustawienia tyłem – w miarę swoich możliwości uczestniczy w niektórych grach rekreacyjnych – przewrotu w przód wykonuje z błędami
<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych – nie potrafi lub nie chce zastosować prawidłowej techniki gry w grach sportowych lub rekreacyjnych – w większości osiąga pozytywne wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut

	<p>piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem</p> <ul style="list-style-type: none"> – nie potrafi zorganizować dowolnej zabawy ruchowej – podejmuje próby wykonania przewrotu w przód
<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych i rekreacyjnych – w czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę – osiąga pozytywne wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem
<p>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem , że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych – nie przystępuje do testów sprawnościowych – nie uczestniczy w zajęciach

OBSZAR 3. Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej i fizycznej

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
<p>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który :</p>	<ul style="list-style-type: none"> -wymienia zasady czystej gry w sporcie oraz wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej -bardzo dobrze zna i omawia zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia – potrafi dokładnie opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej -zna i stosuje przepisy gier i zabaw sportowych -zna nazwiska wybitnych polskich sportowców -omawia prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego – doskonale zna ,omawia i umie zastosować zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia – doskonale zna ,omawia i stosuje zasady aktywnego wypoczynku – doskonale zna, omawia i stosuje zasady poruszania się po drogach ,jako

	<p>pieszy, rowerzysta, itd.</p> <p>-zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk</p> <p>-wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia</p>
<p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<p>– potrafi opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej</p> <p>-zna i stosuje podstawowe przepisy gier i zabaw sportowych</p> <p>-podaje niektóre nazwiska wybitnych polskich sportowców</p> <p>-bardzo dobrze zna i omawia zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia</p> <p>– bardzo dobrze zna i omawia zasady aktywnego wypoczynku</p> <p>– bardzo dobrze zna i stosuje zasady higieny osobistej</p> <p>-zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk</p> <p>-wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia</p> <p>– wyjaśnia ogólnie co symbolizuje flaga i znicz olimpijski</p>
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<p>-wymienia niektóre zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych</p> <p>– potrafi krótko opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej</p> <p>-zna i umie zastosować, niektóre przepisy gier i zabaw sportowych</p> <p>– zna zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia</p> <p>– zna zasady aktywnego wypoczynku</p> <p>– częściowo zna i stosuje zasady poruszania się po drogach , jako pieszy, rowerzysta, itd.</p> <p>-zna pobieżnie regulaminy sali gimnastycznej i boisk</p> <p>-wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia</p> <p>– nie potrafi do końca wyjaśnić co symbolizuje flaga i znicz olimpijski</p>
<p>Ocenę dostateczną</p>	<p>-potrafi z pomocą nauczyciela wymienić zasad bezpieczeństwa podczas zajęć</p>

<p>otrzymuje uczeń ,który:</p>	<p>ruchowych</p> <ul style="list-style-type: none"> – słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych, ale stara się je stosować, -potrafi wymienić zasad zachowania się w roli zawodnika – częściowo zna zasady aktywnego wypoczynku – zna , ale nie zawsze stosuje zasady higieny osobistej – popełnia błędy przy opisywaniu piramidy żywienia i aktywności fizycznej – słabo zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk -wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia – nie potrafi wyjaśnić co symbolizuje flaga i znicz olimpijski
<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – potrafi z pomocą nauczyciela wymienić, niektóre podstawowe zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych – bardzo słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych i nie potrafi ich zastosować – z pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady aktywnego wypoczynku – słabo zna i rzadko stosuje zasady higieny osobistej – z pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady poruszania się po drogach jako pieszy i częściowo rowerzystą. -niezależny mu na przyswajaniu nowych wiadomości -nie zna żadnych regulaminów
<p>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> –nie chce przyswoić żadnych wiadomości dotyczących wychowania fizycznego -lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat -bardzo słabo zna zasady higieny osobistej i ich nie stosuje. – z duża pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady poruszania się po

	drogach jako pieszy
--	---------------------