

Kryteria oceniania dla klasy VII-VIII

Obszar 1. Postawa ucznia (zaangażowanie)

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach;
- jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy);
- wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania;
- powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie;
- systematycznie uczęszcza na zajęcia;
- przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu;
- chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych;
- jest zaangażowany w działalność sportową szkoły;
- chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego;
- chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- na zajęciach jest aktywny i zaangażowany;
- jest przygotowany do zajęć;
- starannie i sumiennie wykonuje powierzone zadania;
- systematycznie uczęszcza na zajęcia;
- przestrzega zasad fair play na boisku;
- dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych;
- pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach;
- z reguły jest przygotowany do zajęć;
- dość często jest nieobecny na zajęciach;
- potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych;
- w zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie;
- nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach;
- bywa bardzo często nie przygotowany do zajęć;
- często jest nieobecny na zajęciach;
- powierzone zadania wykonuje niestarannie i niedbale;
- nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych;

- nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje sprzętu sportowego.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności;
- regularnie jest nieprzygotowany do zajęć;
- bardzo często opuszcza zajęcia;
- powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

- na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań;
- wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu;
- nigdy nie jest przygotowany do zajęć;
- samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia.

Obszar 2. Umiejętności ruchowe

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- bezbłędnie wykonuje, stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy : w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej- zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce – wystawienie, zbiecie i odbiór piłki, ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie,
- jest przykładem wzorowego uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia,
- potrafi z największą starannością zaplanować szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym,”
- uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy,
- bezbłędnie wykonuje wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (np., stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramidę dwójkową lub trójkową),
- potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny,
- opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej,
- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie,
- prawidłowo technicznie wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym,
- prawidłowo wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną,

- potrafi wykorzystać nowoczesną technologię, np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej,
- planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- z niewielkimi błędami wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy : w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej- zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce – wystawienie, zbiecie i odbiór piłki, ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie,
- dobrze odgrywa rolę uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia,
- potrafi zaplanować szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym,”
- uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy,
- z pewnymi błędami wykonuje wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (np., stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramidę dwójkową lub trójkową),
- potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny, nawet jeśli popełnia małe błędy,
- opracowuje i wykonuje (na miarę swoich możliwości) indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej,
- potrafi wybrać i pokonać trasę biegu terenowego z elementami sportów na orientację,
- potrafi przekazać pałeczkę w biegu sztafetowym,
- w miarę prawidłowo wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną,
- w miarę swoich możliwości umie wykorzystać nowoczesną technologię, np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej,
- planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- na miarę swoich możliwości wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy : w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej- zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce – wystawienie, zbiecie i odbiór piłki, ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie,
- stara się dobrze pełnić funkcję uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia,
- na miarę swoich możliwości planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym,”

- podchodzi do wykonywania wybranych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych (np., stania na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzutu bokiem, piramid dwójkowych lub trójkowych),
- stara się zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny, nawet jeśli popełnia małe błędy,
- na miarę swoich możliwości wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej,
- przekazuje pałeczkę w biegu sztafetowym,
- stara się prawidłowo wykonać skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną,
- stara się , w miarę swoich możliwości , wykorzystać nowoczesną technologię, np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej,
- przeprowadza prostą rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- nie stara się wykonać i zastosować w grze technicznych i taktycznych elementów : w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej- zwodów, obrony „każdy swego”, w siatkówce – wystawienia, zbitcia i odbioru piłki, ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie,
- nie zależy mu na właściwym pełnieniu funkcji uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia,
- nie potrafi zaplanować szkolnych rozgrywek sportowych według systemu pucharowego i „każdy z każdym,”
- nie podchodzi do wykonywania wybranych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych (np., stania na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzutu bokiem, piramid dwójkowych lub trójkowych),
- nie planuje i nie wykonuje dowolnego układu gimnastycznego,
- nie podchodzi do wykonania indywidualnie, w parze lub w zespole dowolnego układu tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej,
- nie zależy mu na prawidłowym przekazaniu pałeczki w biegu sztafetowym,
- skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną wykonuje opieszale i niestarannie,
- nie potrafi wykorzystać nowoczesnej technologii, np. urządzenia monitorującego, aplikacji internetowych, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej,
- nie potrafi przeprowadzić prostej rozgrzewki w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych,

- w czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę,
- nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności,

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

- nie wykonuje powierzonych mu na zajęciach zadań,
- nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych,
- lekceważy wszelkie próby zachęcenia go do podjęcia jakiegokolwiek aktywności na zajęciach.

Obszar 3. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- wyjaśnia zmiany, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego,
- wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej,
- wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego,
- omawia zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania,
- wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie,
- potrafi scharakteryzować nowoczesne formy aktywności fizycznej,
- wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych,
- wymienia najczęstsze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im,
- wskazuje zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych,
- wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie,
- omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny,
- omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych,
- wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśniowej,
- wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania,
- wyjaśnia, dlaczego należy ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty o różnej wielkości i różnym ciężarze.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- wyjaśnia niektóre zmiany, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego,
- wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej,
- omawia podstawowe zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania,
- wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie,
- potrafi scharakteryzować jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej,
- wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych,
- wymienia najczęstsze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im,
- wskazuje zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych,
- wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie,
- omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu,
- omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych,
- wymienia podstawowe przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśniowej,
- wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania,
- wyjaśnia ogólnie, dlaczego należy stosować zasady ergonomii do podnoszenia przedmiotów o różnej wielkości i ciężarze.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- nie potrafi wymienić zmian, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego,
- nie potrafi wymienić testów do pomiaru sprawności fizycznej,
- omawia pojedyncze zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania,
- wymienia pojedyncze korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie,
- wymienia ogólnie przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych,
- wskazuje zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych,
- wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie,
- omawia ogólnie konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych,
- wymienia jedną przyczynę otyłości.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- nie potrafi wymienić zmian, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego,

- nie potrafi wymienić testów do pomiaru sprawności fizycznej,
- omawia pojedyncze zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania,
- ma poważne trudności z podaniem konkretnej korzyści wynikającej z aktywności fizycznej w terenie,
- wymienia pojedyncze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych,
- wskazuje pojedyncze zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych,
- nie potrafi wymienić czynników, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie,
- ma problemy z wymienieniem konsekwencji zdrowotnych stosowania używek i substancji psychoaktywnych,
- wymienia jedną przyczynę otyłości.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- nie chce udzielić odpowiedzi na pytania dotyczące sprawności fizycznej czy okresu dojrzewania,
- nie widzi zagrożeń wynikających z uprawiania jakiegokolwiek sportu,
- nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania,
- nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości,
- nie wymienia zasad bezpieczeństwa,
- nie chce udzielić odpowiedzi na pytania dotyczące zdrowia.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

- z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań,
- nie chce przyswoić żadnych wiadomości,
- lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.

Obszar 4. Zachowanie na zajęciach. Kompetencje społeczne.

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, odznacza się wysoką kulturą osobistą;
- nigdy nie stosuje przemocy i nigdy nie używa wulgaryzmów;
- zawsze przestrzega ustalonych zasad i regulaminów;
- troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych;

- 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;
- jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią;
- właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiernej płci;
- doskonale współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię;
- szanuje własne zdrowie;
- identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych;
- potrafi kreatywnie rozwiązywać problemy;
- motywuje innych do aktywności fizycznej.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- jest koleżeński i kulturalny wobec innych;
- zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych;
- stara się przestrzegać ustalonych zasad i regulaminów;
- troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych;
- 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;
- stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią;
- raczej właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiernej płci;
- współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię;
- szanuje własne zdrowie;
- identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych;
- potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy;
- stara się motywować innych do aktywności fizycznej.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń;
- zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych;

- czasami nie przestrzega ustalonych zasad i regulaminów;
- nie zawsze troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych;
- zdarzają mu się przypadki nie stosowania zasady „czystej gry”: szacunku do rywala , respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę;
- stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią;
- stara się właściwie zachowywać się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- stara się współpracować w grupie szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię;
- stara się szanować własne zdrowie;
- stara się identyfikować swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planując sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych;
- stara się kreatywnie rozwiązywać problemy;
- stara się motywować innych do aktywności fizycznej.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego: często bywa nieżyczliwy i niekoleżeński;
- często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń;
- często stosuje przemoc wobec innych;
- zdarzają mu się częste przypadki nie stosowania zasady „czystej gry”: szacunku do rywala , respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę;
- nie stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią;
- nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii;
- nie identyfikuje swoich mocnych stron, nie buduje poczucia własnej wartości, nie planuje sposobów rozwoju oraz nie ma świadomości słabych stron, nad którymi należy pracować;
- nie dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych;
- nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemów;
- nie motywuje innych do aktywności fizycznej.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego: jest niekulturalny i agresywny wobec innych;

- bardzo często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń;
- bardzo często zdarzają mu się przypadki nie stosowania zasady „czystej gry”: szacunku do rywala , respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę;
- zachowuje się nie właściwie jako kibic, zawodnik i sędzia;
- nie współpracuje w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii;
- nie chce dokonać ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych;
- nie rozwiązuje problemów , a nagminnie je stwarza;
- nie zależy mu na innych.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

- nagminnie łamie zasady współżycia społecznego;
- jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych;
- używa bardzo wulgarnego języka;
- stanowi zagrożenie dla innych;
- z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach.