

SZKOŁA PODSTAWOWA W WYCZÓŁKACH

Nauczyciel wychowania fizycznego: Anna Pastuszko

WYMAGANIA NA OCENY ŚRÓDROCZNE I ROCZNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS VII-VIII

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
W zakresie wiedzy uczeń: - z pomocą nauczyciela wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; - z pomocą nauczyciela wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej; W zakresie umiejętności uczeń: - dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała; - rzadko wykonuje próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;	W zakresie wiedzy uczeń: - z pomocą nauczyciela wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; - z pomocą nauczyciela wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej; W zakresie umiejętności uczeń: - dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki; - wykonuje część prób kondycyjnych i	W zakresie wiedzy uczeń: - z pomocą nauczyciela wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; - wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej; W zakresie umiejętności uczeń: - dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki; - wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;	W zakresie wiedzy uczeń: - wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; - wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej; W zakresie umiejętności uczeń: - dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki; - z bardzo dużym zaangażowaniem wykonuje wybrane próby kondycyjnych i	W zakresie wiedzy uczeń: - wyjaśnia, jakie zmiany 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. W zakresie umiejętności uczeń: - dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;

- nie dokonuje oceny poziomu własnej sprawności fizycznej; - z pomocą nauczyciela demonstruje jedno ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne; - z pomocą nauczyciela demonstruje jedno ćwiczenie kształtujące prawidłową postawę ciała.	koordynacyjnych zdolności motorycznych; - z pomocą nauczyciela ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej; - z pomocą nauczyciela demonstruje ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne; - z pomocą nauczyciela demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.	- ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej; - z pomocą nauczyciela demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne; - demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.	koordynacyjnych zdolności motorycznych; - ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej; - demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne; - demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.	- z bardzo dużym zaangażowaniem wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych; - precyzyjnie ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej; - demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne; - demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.
--	---	---	---	---

II. Aktywność fizyczna.

DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
W zakresie wiedzy uczeń: - z pomocą nauczyciela częściowo omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; - z pomocą nauczyciela częściowo wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie; - z pomocą nauczyciela częściowo wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii	W zakresie wiedzy uczeń: - z pomocą nauczyciela omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; - z pomocą nauczyciela wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie; - z pomocą nauczyciela wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;	W zakresie wiedzy uczeń: - z pomocą nauczyciela omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; - wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie; - wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;	W zakresie wiedzy uczeń: - omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; - wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie; - wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej; - charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba)	W zakresie wiedzy uczeń: - omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; - wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie; - wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej; - charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba);

do oceny dziennej aktywności fizycznej; - z pomocą nauczyciela charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba); W zakresie umiejętności uczeń: - w pasywny sposób uczestniczy w lekcjach wychowania fizycznego.	- charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba); W zakresie umiejętności uczeń: - wykonuje elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie; - z pomocą nauczyciela uczestniczy w wybranej grze szkolnej i uproszczonej jako zawodnik; - z pomocą nauczyciela potrafi odczytać strukturę szkolnych rozgrywek sportowych według systemu pucharowego i „każdy z każdym”; - podchodzi do wykonania wybranego ćwiczenia zwinnościowo-akrobatycznego (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa); - podchodzi do wykonania dowolnego układu tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;	- charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba) W zakresie umiejętności uczeń: - wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie; - uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik; - z pomocą nauczyciela planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”; - uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy; - podchodzi do wykonania wybranego ćwiczenia zwinnościowo-akrobatycznego (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);	- wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych. W zakresie umiejętności uczeń: - w bardzo dobrym stopniu wykonuje elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie; - uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia; - planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”; - uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy; - wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa); - opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem	- opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy; - wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych. W zakresie umiejętności uczeń: - wzorowo wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbieg i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie; - uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia; - planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”; - uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy; - wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);
---	--	--	---	--

	- wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; - wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki; - z pomocą nauczyciela diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe); - z pomocą nauczyciela przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.	- z pomocą nauczyciela opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej; - wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; - wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki; - z pomocą nauczyciela diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe); - przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności;	elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej; - wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; - wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; - wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki; - diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe); - przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności; - bierze udział w konkursach, zawodach sportowych	- planuje i wykonuje 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; - wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; - wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną; - diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe); - przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności; - osiąga sukcesy w konkursach, zawodach sportowych lub posiada inne porównywalne osiągnięcia.
--	--	---	--	---

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
W zakresie wiedzy uczeń: - z pomocą nauczyciela w niewielkim stopniu wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; - z pomocą nauczyciela w niewielkim stopniu wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu. W zakresie umiejętności uczeń: - rzadko stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji; - rzadko potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.	W zakresie wiedzy uczeń: - z pomocą nauczyciela wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; - z pomocą nauczyciela wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu W zakresie umiejętności uczeń: - często stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji; - często potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.	W zakresie wiedzy uczeń: - z pomocą nauczyciela wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; - wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu. W zakresie umiejętności uczeń: - prawie zawsze stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji; - często potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.	W zakresie wiedzy uczeń: - wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; - wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu. W zakresie umiejętności uczeń: - prawie zawsze stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji; - prawie zawsze potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.	W zakresie wiedzy uczeń: - wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; - wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu. W zakresie umiejętności uczeń: - zawsze stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji; - zawsze potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

IV. Edukacja zdrowotna.

DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
W zakresie wiedzy uczeń: - w bardzo niewielkim stopniu czynniki, które wpływają pozytywnie i	W zakresie wiedzy uczeń: - z pomocą nauczyciela wyjaśnia w małym stopniu czynniki, które wpływają	W zakresie wiedzy uczeń: - wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i	W zakresie wiedzy uczeń: - wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i	W zakresie wiedzy uczeń: - wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i

negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; - w bardzo niewielkim stopniu wyjaśnia w małym stopniu omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny; - w bardzo niewielkim stopniu omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych; - w bardzo niewielkim stopniu wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni; - wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania. W zakresie umiejętności uczeń: - z pomocą nauczyciela uwzględnia proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym;	pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; - z pomocą nauczyciela wyjaśnia w małym stopniu omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny; - z pomocą nauczyciela omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych; - z pomocą nauczyciela wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni; - wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania. W zakresie umiejętności uczeń: - z pomocą nauczyciela uwzględnia proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym	samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; - z pomocą nauczyciela omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny; - omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych; - z pomocą nauczyciela wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni; - wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania. W zakresie umiejętności uczeń: - uwzględnia proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej; - z pomocą nauczyciela dobiera rodzaj ćwiczeń	samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; - omawia sposoby redukowania 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 mięśni; - wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania. W zakresie umiejętności uczeń: - uwzględnia proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej; - dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; - demonstruje ergonomiczne podnoszenie i	samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; - omawia i stosuje sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny; - omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej; - wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni; - wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania. W zakresie umiejętności uczeń: - opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;
---	---	---	---	---

- dobiera jedno ćwiczenie relaksacyjne do własnych potrzeb; - z pomocą nauczyciela demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów.	wykonywaniu pracy zawodowej; - z pomocą nauczyciela dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; - z pomocą nauczyciela demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.	relaksacyjnych do własnych potrzeb; - demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.	przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.	- dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; - demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.
--	---	--	---	---

V. Kompetencje społeczne.

DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
Uczeń: - rzadko uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę; - z pomocą nauczyciela wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;	Uczeń: - często uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę; - wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;	Uczeń: - bardzo często uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę; - pełni rolę kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;	Uczeń: - prawie zawsze uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę; - pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach	Uczeń: - zawsze uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę; - pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach

- z pomocą nauczyciela identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości; - z pomocą nauczyciela w małym stopniu wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; - rzadko współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię; - rzadko motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).	- z pomocą nauczyciela identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; - z pomocą nauczyciela wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; - często współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię; - rzadko motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).	- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; - identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; - wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; - współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię; - motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).	szkolnych zawodów sportowych; - wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; - wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną; - identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; - wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; - współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię; - motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o	szkolnych zawodów sportowych; - wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; - wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną; - omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci; - identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; - wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych - wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; - współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię; - motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o
---	--	---	--	--

				niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).
--	--	--	--	--

1. Przy ustalaniu oceny przede wszystkim brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także aktywny udział ucznia w zajęciach wraz z aktywnością ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
2. Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia ale kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w lekcjach.