

Przedmiotowy System Oceniania w SP2 im. Fryderyka Chopina w Świebodzinie
Ocenianie ucznia z wychowania fizycznego

Opracowała Katedra Wychowania Fizycznego SP-2 w Świebodzinie (Na podstawie Autorskiego Programu Nauczania Wychowania Fizycznego dla II Etapu Edukacyjnego – ośmioletniej szkoły podstawowej, mgr Stanisława Żołyńskiego 2017)

Przy ustalaniu oceny osiągnięć edukacyjnych w zakresie wychowania fizycznego **należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek, oraz postępek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.** (Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 25 sierpnia 2017 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych).

Obszar oceniania	Przedmiot oceny	Uwagi o ocenianiu
Postawa ucznia	- aktywność i zaangażowanie - przygotowanie do zajęć (odpowiedni strój) - systematyczność udziału w zajęciach - postawa wobec przedmiotu - wywiązywanie się z postawionych zadań - udział w zajęciach pozalekcyjnych, pozaszkolnych i zawodach sportowych - praca na rzecz szkolnego wychowania fizycznego	
Zachowanie na zajęciach	- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa - stosunek do nauczyciela prowadzącego i innych uczniów - przestrzeganie ustalonych reguł i przepisów - kultura słowa	
Poziom umiejętności ruchowych	- postępek w opanowywaniu umiejętności utylitarnych, rekreacyjnych i sportowych, wymienionych w podstawie programowej wychowania fizycznego na danym etapie kształcenia	
Wiadomości z zakresu edukacji fizycznej	- znajomość zasad zdrowego stylu życia - podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i zespołowych - podstawowe przepisy drogowe - wiadomości odnoszące się do zdrowia, rozwoju fizycznego, psychicznego, społecznego i sprawności - podstawowe wiadomości z olimpizmu - znajomość nazwisk zasłużonych polskich sportowców	
Rozwój fizyczny, sprawność fizyczna, wydolność organizmu	- wysokość i ciężar ciała - postawa ciała - marszowo-biegowy test Coopera - sprawność fizyczna mierzona prostym testem, np. Indeks Zuchory, Eurofit - wydolność organizmu mierzona prostym testem, np. próbą harwardzką lub próbą Ruffiera	Obszar ten nie podlega ocenie wyrażonej stopniem szkolnym! Ocena rozwoju fizycznego, sprawności i wydolności organizmu stanowi wyłącznie informację dla ucznia, rodzica i nauczyciela!

Zasady oceniania

- Ocena semestralna/roczna z wychowania fizycznego będzie wypadkową ocen końcowych z poszczególnych obszarów oceniania, zarówno z zajęć lekcyjnych, jak i z zajęć do wyboru;
- wszystkie obszary oceniania eksponują wysiłek ucznia oraz postępek, oraz uwzględniają zdefiniowane na podstawie programowej umiejętności i wiadomości;
- ocenę semestralną i roczną z wychowania fizycznego wystawia nauczyciel prowadzący zajęcia lekcyjne;
- przy ocenianiu ucznia z wychowania fizycznego najważniejszym elementem jest wysiłek wkładany przez ucznia w wykonanie zadania i postępek, oraz aktywne zaangażowanie w zajęcia;
- ocenianiu podlega również wiedza teoretyczna uczniów (odpowiedź ustna, kartkówka, zastosowanie teorii w praktyce np. organizacja rozgrywek, sędziowanie)- ocenianiu podlegają także uczniowie niećwiczący.
- na początku każdego roku szkolnego przedstawiane są uczniom szczegółowe kryteria otrzymania poszczególnych stopni szkolnych ze wszystkich obszarów oceniania;
- bardzo ważnym elementem przy wystawianiu uczniowi oceny z wychowania fizycznego jest aktywna frekwencja na zajęciach,
- uczeń otrzymuje ocenę cząstkową za udział w zawodach sportowych, oraz może mieć podniesioną o jedną do góry za wysokie osiągnięcia sportowe lub inne szczególne działania i zasługi;
- ucznia posiadającego opinię lekarza o ograniczonych możliwościach wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego, dostosowuje się do indywidualnych potrzeb rozwojowych, oraz możliwości psychofizycznych – na podstawie tej opinii.
- dyrektor szkoły zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego, na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.
- dyrektor szkoły zwalnia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia ucznia w tych zajęciach wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii. Jeżeli okres zwolnienia ucznia z realizacji zajęć, uniemożliwia ustalenie śródrocznej lub rocznej, w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony” albo „zwolniona”.
- uczeń ma prawo do poprawy oceny cząstkowej,
- uczeń jest informowany o uzyskaniu danej oceny na bieżąco;

14. rodzice otrzymują informację o ocenach na bieżąco i na zebraniach rodzicielskich.
15. Uczeń ma prawo dwa razy w semestrze zgłosić nieprzygotowanie do zajęć lekcyjnych rozumiane jako brak stroju, co nauczyciel odnotowuje jako „minus” w rubryce „postawa wobec w-f i zdrowego ciała”. Każde następne nieprzygotowanie daje ocenę niedostateczną.
16. Postępy ucznia nauczyciel odnotowuje w dzienniku lekcyjnym oraz w swoim zeszycie pomocniczym.
17. Testy sprawności fizycznej, sprawdziany wiadomości i umiejętności ruchowych oraz odpowiedzi ustne są obowiązkowe.
18. Sprawdziany umiejętności ruchowych i wiadomości są zapowiadane z co najmniej dwu tygodniowym wyprzedzeniem wraz z zakresem materiału jaki będzie oceniany.
19. Uczeń ma prawo do jednokrotnej próby poprawienia oceny niedostatecznej ze sprawdzianu umiejętności ruchowych i wiadomości w terminie do dwóch tygodni od dnia poinformowania o ocenie. Poprawioną ocenę odnotowujemy w dzienniku lekcyjnym obok oceny poprawionej, przy czym ta ostatnia jest brana pod uwagę przy wystawieniu oceny semestralnej i końcowej.
20. Jeżeli uczeń nie uczestniczył w jednej z obowiązujących procedur oceniania (z powodu nieobecności bądź nie brania czynnego udziału w lekcji), ma obowiązek poddania się tej formie w ciągu dwóch tygodni od dnia ustalonego przez nauczyciela. W tej sytuacji w dzienniku lekcyjnym w rubryce z ocenami wpisuje się ołówkiem „nieobecny” (nb). Jeżeli uczeń skorzystał z możliwości zaliczenia nauczyciel wymazuje zapis „nieobecny” a wpisuje ocenę cząstkową, którą otrzymał uczeń z zaliczenia. Jeżeli uczeń nie skorzystał z możliwości zaliczenia nauczyciel wpisuje długopisem ocenę niedostateczną
21. Rodzic może jednorazowo zwolnić ucznia z czynnego brania udziału w lekcji z powodu niedyspozycji zdrowotnej.
22. O proponowanej ocenie semestralnej i rocznej rodzice (opiekunowie) i uczniowie są informowani przez wpis do karty z propozycjami ocen najpóźniej na dwa tygodnie przed radą klasyfikacyjną. W przypadku przewidywanej oceny niedostatecznej na koniec semestru lub roku szkolnego rodzice są powiadamiani pisemnie przez wychowawcę klasy i nauczyciela na miesiąc przed terminem klasyfikacji.

WYMAGANIA ZWIĄZANE Z BEZPIECZEŃSTWEM I ZASADAMI BHP

Uczeń:

- wchodzi na miejsce ćwiczeń i wykonuje ćwiczenia tylko w obecności i na polecenie nauczyciela
- do sali sportowej wchodzi tylko w zmienionym obuwiu sportowym
- do zajęć przystępuje w stroju sportowym (ciemne spodenki i biała koszulka)
- ozdoby, telefony, sprzęt grający i inne akcesoria pozostawia w szatni, lub w pokoju nauczycielskim
- długie włosy ma związane gumką
- podczas zajęć nie żuje gumy
- nie opuszcza zajęć bez zgody nauczyciela
- zgłasza nauczycielowi zauważone szkody mienia szkoły i inne niepokojące zjawiska i zachowania
- zgłasza nauczycielowi objawy złego samopoczucia, wypadki i urazy na lekcji

Uczeń może otrzymać motywację (ocenę cząstkową) jako „plus” lub bdb za aktywność na lekcji :

- sumienne wykonywanie zadań poleconych przez nauczyciela
- wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości
- inwencję twórczą w sytuacji zadań problemowych
- umiejętność poprowadzenia rozgrzewki
- udział w rozgrywkach i pomoc w ich organizacji (w zależności od rangi nawet ocena cel)
- stosowanie odpowiednich zabiegów higienicznych
- wzorowe zdyscyplinowanie(za wybitne przejawy zaangażowania)
- stosowanie zasady „ fair play”

i „ minus” lub ndst. za jej brak i nieprzestrzeganie przepisów bhp i innych ustalonych zasad i wymagań w/w :

- niechętny , bądź negatywny stosunek do uczestnictwa w zajęciach
- brak dyscypliny , poszanowania urządzeń i sprzętu sportowego oraz szatni
- celowe działania powodujące urazowość własną i rówieśników
- nieodpowiednia kultura osobista
- używanie wulgarnych słów
- brak zaangażowania na zajęciach
- odmowa pomocy (uczeń niećwiczący na zajęciach z różnego powodu, ma obowiązek pomagać nauczycielowi i koleżankom zgodnie z poleceniem nauczyciela, ma obowiązek obserwować lekcję, uczestniczyć w zajęciach teoretycznych)

Szczegółowe kryteria oceniania z poszczególnych obszarów oceniania z wychowania fizycznego w SP2 w Świebodzinie

OBSZAR 1. POSTAWA UCZNIĄ NA ZAJĘCIACH	
Skala ocen	SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENY:
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach. 2. Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy). 3. Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania. 4. Powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie. 5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia – ewentualne nieobecności ma usprawiedliwione. 6. Przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu. 7. Chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych. 8. Jest zaangażowany w działalność sportową szkoły. 9. Chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego. 10. Chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych.
Ocenę bardzo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany.

dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 2. Jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się dwukrotny brak stroju sportowego w semestrze). 3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania. 4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia . 5. Przestrzega zasad fair play na boisku. 6. Dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych. 7. Pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach. 2. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak stroju w semestrze). 3. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych. 4. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie wykazuje aktywności na zajęciach. 2. Bywa często nieprzygotowany do zajęć (pięciokrotny brak stroju sportowego w semestrze) 3. Często jest nieobecny na zajęciach. 4. Powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale. 5. Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych. 6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje powierzonego mu sprzętu sport.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności. 2. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć (ośmiokrotny brak stroju sportowego w semestrze) 3. Bardzo często opuszcza zajęcia. 4. Powierzone mu zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 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 2. ZACHOWANIE UCZNIĄ NA ZAJĘCIACH	
Skala ocen	SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENY:
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prezentuje postawę godną naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, cechuje go wysoka kultura osobista. 2. Nigdy nie używa wulgaryzmów. 3. Nigdy nie stosuje przemocy wobec innych. 4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych. 5. Zawsze przestrzega ustalonych zasad i reguł postępowania. 6. Doskonale potrafi współpracować na boisku i poza nim. 7. Potrafi dokonywać samooceny własnego zachowania. 8. Jest odpowiedzialny za zdrowie własne i innych: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie zażywa narkotyków i środków psychoaktywnych oraz stosuje zasady bezpieczeństwa. 9. Właściwie pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica. 10. Właściwie i z szacunkiem odnosi się do nauczyciela.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jest koleżeński i kulturalny wobec innych. 2. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki brzydkiego wyrażania się. 3. Stara się przestrzegać ustalonych reguł i zasad postępowania. 4. Unika zachowań zagrażających zdrowiu własnemu i innych. 5. Przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach. 6. Współpracuje w zespole. 7. Dokonuje próby samooceny własnego zachowania. 8. Stara się właściwie pełnić rolę zawodnika, sędziego i kibica. 9. Właściwie odnosi się do nauczyciela.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń. 2. Stara się być koleżeński wobec innych. 3. Czasami zdarzają się przypadki użycia wulgaryzmów. 4. Stara się przestrzegać ustalonych reguł i zasad zachowania oraz zasad bezpieczeństwa. 5. Nie zawsze potrafi właściwie współpracować w zespole.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego – wobec innych jest niekulturalny i niekoleżeński. 2. Używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażen. 3. Zdarzają się przypadki agresji. 4. Nie potrafi współpracować w zespole. 5. Nie przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach. 6. Stwarza zagrożenie dla własnego zdrowia poprzez niewłaściwe i niezdrowe zachowania i postawy. 7. Nie potrafi zachować się jak zawodnik, sędzia i kibic. 8. Często odnosi się niewłaściwie do nauczyciela.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego – jest bardzo niekulturalny i wrogo nastawiony wobec innych. 2. Bardzo często używa brzydkich wyrażen i wulgaryzmów wobec innych uczniów. 3. Jest agresywny wobec innych. 4. Stwarza poważne zagrożenie dla bezpieczeństwa innych. 5. Nie przestrzega zasad zdrowego stylu życia. 6. Jest niekulturalny i arogancki wobec nauczyciela.
Ocenę niedostateczną	<ol style="list-style-type: none"> 1. Systematycznie łamie zasady współżycia z innymi – jest skrajnie niekulturalny, bardzo wrogo nastawiony do innych, nagminnie stosuje przemoc wobec innych.

otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 2. Używa bardzo wulgarnego języka. 3. Jest niebezpieczny dla innych uczniów. 4. Do nauczyciela odnosi się skrajnie niewłaściwie i bardzo arogancko. 5. Z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach.
-------------------------	--

OBSZAR 3. POZIOM UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH

Skala ocen	SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENY
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wkłada bardzo duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych, użytecznych i organizacyjnych. 2. Opracowuje i przeprowadza rozgrzewkę. 3. Opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, w tym: wzmacniających mięśnie brzucha, grzbietu oraz kończyn górnych i dolnych, rozwijających gibkość, zwiększających wytrzymałość. 4. Opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcję między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym. 5. Opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń ułatwiających utrzymywanie prawidłowej postawy ciała. 6. Planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny. 7. Wybiera i pokonuje trasę crossu. 8. Stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem dolnym, zagrywkę, forhend i bekhend oraz zwody. 9. Ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. 10. Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie ciężarów o różnej wielkości i wadze. 11. Opracowuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych. 2. Z małymi wskazówkami nauczyciela opracowuje i przeprowadza rozgrzewkę. 3. W miarę poprawnie opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym. 4. Demonstruje po trzy ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne, w tym: wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu oraz kończyn górnych i dolnych, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość. 5. Demonstruje po trzy ćwiczenia ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała. 6. Planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny. 7. Wybiera i pokonuje trasę crossu. 8. Stosuje w grze w miarę poprawnie: odbicia piłki oburącz sposobem dolnym, zagrywkę, forhend i bekhend oraz zwody. 9. W miarę poprawie ustawia się w ataku i obronie. 10. Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów. 11. Opracowuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie wykazuje specjalnego zaangażowania w opanowanie nowych umiejętności ruchowych. 2. Przeprowadza rozgrzewkę z dużą pomocą nauczyciela. 3. Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne. 4. Z pomocą nauczyciela opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem. 5. Wykonuje prosty układ gimnastyczny. 6. Stosuje w grze z pewnymi błędami elementy techniki: odbicia dolne, zagrywkę, forhend i bekhend oraz zwody. 7. Popelnia pewne błędy przy ustawianiu się w ataku i obronie. 8. Potrafi prawidłowo podnieść ciężar z podłoża. 9. Stara się wykonać dowolny układ tańca.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych. 2. Nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki. 3. Nie potrafi lub nie chce zademonstrować po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne. 4. Nie potrafi opracować prawidłowego rozkładu dnia. 5. Nie potrafi w miarę poprawnie zastosować w grze: odbicia oburącz dolnego piłki, zagrywki, zwodów. 6. Popelnia błędy przy podnoszeniu ciężarów z podłoża. 7. Nie wykonuje dowolnego układu tańca.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych i rekreacyjnych. 2. W czasie gry stosuje błędną technikę. 3. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach. 2. Nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych.

OBSZAR 4. WIADOMOŚCI Z ZAKRESU EDUKACJI FIZYCZNEJ

Skala ocen	SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENY
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wyjaśnia jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w czasie dojrzewania. 2. Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni. 3. Omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego. 4. Wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka.

	<ol style="list-style-type: none"> 5. Wymienia najczęstsze przyczyny i okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych oraz omawia sposoby zapobiegania im. 6. Wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski. 7. Wymienia miejsca i obiekty sportowe, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wyjaśnia ogólnie, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania. 2. Wymienia przyczyny i skutki otyłości, nieuzasadnionego odchudzania się oraz używania sterydów. 3. Omawia podstawowe zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego. 4. Wymienia najważniejsze korzyści, jakie wynikają z uprawiania aktywności fizycznej. 5. Wymienia najczęstsze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych. 6. Wymienia sporty, które niosą pewne zagrożenia dla zdrowia i życia. 7. Wyjaśnia, co symbolizuje flaga olimpijska. 8. Wymienia miejsca i obiekty w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ma pewne kłopoty z wymienieniem zmian, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w czasie dojrzewania. 2. Wymienia niektóre przyczyny skutki otyłości. 3. Z pomocą nauczyciela wymienia zmiany, jakie zachodzą w organizmie w czasie wysiłku fizycznego. 4. Wymienia niektóre korzyści, jakie wynikają z uprawiania aktywności fizycznej. 5. Wymienia tylko niektóre przyczyny wypadków i urazów na zajęciach ruchowych. 6. Wymienia niektóre miejsca i obiekty w okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie potrafi wymienić podstawowych zmian, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności w czasie dojrzewania. 2. Z pomocą nauczyciela wymienia przyczyny otyłości. 3. Nie potrafi samodzielnie wymienić zmian, jakie zachodzą w organizmie pod wpływem aktywności fizycznej. 4. Wymienia pojedyncze korzyści, jakie wynikają z uprawiania aktywności fizycznej. 5. Wymienia tylko niektóre miejsca, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie potrafi wymienić zasad zdrowego stylu życia. 2. Nie odpowiada na zadawane mu pytania lub odpowiada jednym słowem. 3. Nie zna podstawowych przepisów gier oraz przepisów ruchu drogowego. 4. Nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadanych mu pytań. 2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości dotyczących wychowania fizycznego i zdrowia. 3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.