

## TRĘCI KSZTAŁCENIA - WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE

### Obszar 1: ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Omawia sposób przygotowania organizmu do różnorodnego wysiłku fizycznego;</li><li>• Wymienia korzyści dla zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego, wynikające z aktywności fizycznej, szczególnie na świeżym powietrzu i w kontakcie z naturą;</li><li>• Wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem;</li><li>• Omawia podstawową technikę i taktykę biegów krótkich, średnich i długich;</li><li>• Omawia poprawną technikę przekazania pałeczki sztafetowej w biegu;</li><li>• Omawia podstawową technikę koku w dal, rzutu oszczepem, pchnięcia kulą, rzutu dyskiem;</li><li>• Wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej;</li><li>• Omawia znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce tzw. chorób cywilizacyjnych: cukrzycy, otyłości, chorób układu krążenia, wad postawy i nerwic;</li><li>• Omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia;</li><li>• Definiuje pojęcie wskaźnika masy ciała BMI;</li><li>• Wymienia przyczyny powstawania wad postawy u człowieka;</li><li>• Opisuje charakterystyczne cechy podstawowych wad postawy ciała;</li><li>• Wymienia przykładowe testy pomiaru sprawności fizycznej;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała, interpretuje wyniki i dokonuje samooceny;;</li><li>• Wykonuje próby sprawnościowe: szybkości, siły, mocy, wytrzymałości, gibkości;</li><li>• Wykorzystuje testy sprawności fizycznej do pomiaru własnej sprawności;</li><li>• Dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej;</li><li>• Wykonuje poprawnie technicznie skok w dal, rzut oszczepem, pchnięcie kulą, rzut dyskiem;</li><li>• Prawidłowo technicznie przekazuje pałeczkę sztafetową;</li><li>• Dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i charakteru przyszłej pracy zawodowej.</li><li>• Dokonuje pomiaru własnej wydolności, interpretuje wyniki i dokonuje jej oceny;</li><li>• Ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności;</li><li>• Wykorzystuje teren naturalny do różnej aktywności fizycznej;</li><li>• Wylicza oraz interpretuje wskaźnik masy ciała BMI na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej;</li><li>• Dobiera odpowiednie ćwiczenia korekcyjne do odpowiedniej wady postawy;</li></ul>

### Obszar 2: AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Wymienia różnorodne korzyści z aktywności fizycznej w terenie naturalnym;</li><li>• Wskazuje miejsca w swojej okolicy, które można wykorzystać do uprawiania różnej aktywności fizycznej;</li><li>• Omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska;</li><li>• Opisuje związek pomiędzy natężeniem wysiłku a funkcjonowaniem układu krążenia i układu oddechowego;</li><li>• Wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiskowych;</li><li>• Omawia technikę marszu z kijami nordic walking;</li><li>• Wymienia korzyści z marszu z kijami;</li><li>• Omawia podstawowe zasady wybranych form aktywności fizycznej;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wykorzystuje teren naturalny do planowania swojej aktywności fizycznej;</li><li>• Uprawia nordic walking;</li><li>• Diagnozuje, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną (trening zdrowotny) z uwzględnieniem sportów całego życia;</li><li>• Przeprowadza rozgrzewkę indywidualnie i z kolegą;</li><li>• Przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności fizycznej;</li><li>• Prowadzi rozgrzewkę w grupie i w klasie;</li><li>• Stosuje podczas rozgrzewki ćwiczenia rozgrzewające i rozciągające poszczególne partie mięśniowe;</li><li>• Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych form aktywności fizycznej (z uwzględnieniem form nowoczesnych i form z innych kręgów</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opisuje wybrane techniki relaksacyjne;</li> <li>• Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej;</li> <li>• Wskazuje zagrożenia związane z komercjalizacją sportu w tym ruchu olimpijskiego;</li> <li>• Opisuje technikę gier zespołowych: przyjęcia i uderzenia piłki, chwytu i podania piłki, kozłowania piłki, rzutu piłką na bramkę i do kosza, odbicia i zagrywki piłki;</li> <li>• Opisuje technikę wybranych gier rekreacyjnych: tenisa stołowego, unihokeja, kometki (badmintona), piłki plażowej;</li> <li>• Omawia technikę wybranych sportów zimowych: biegu lub zjazdu na nartach, zjazdu na saneczkach;</li> <li>• Opisuje podstawowe kroki i figury wybranych tańców: np. poloneza oraz nowoczesnych form aktywności ruchowej przy muzyce: np. aerobik;</li> <li>• Omawia podstawową taktykę w obronie i w ataku wybranych gier zespołowych i rekreacyjnych;</li> <li>• Omawia technikę podstawowych elementów samoobrony: chwyt, ciosy;</li> </ul>	<p>kulturowych, np. capoeira, frisbee ultimate, lacrosse, kabbadi, korfball, tchoukball);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stosuje techniczne i taktyczne elementy gier w piłce: nożnej, ręcznej, koszykowej i siatkowej;</li> <li>• Stosuje techniczne i taktyczne elementy podczas gier rekreacyjnych: w tenisa stołowego, unihokeja, badmintona, piłki plażowej;</li> <li>• Planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe wg systemu pucharowego i „każdy z każdym”;</li> <li>• Wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb;</li> <li>• Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca towarzyskiego lub nowoczesnego;</li> <li>• Wykorzystuje środowisko do planowania aktywności fizycznej (np. biegi terenowe) z uwzględnieniem zastosowania nowoczesnych technologii;</li> <li>• Wykonuje podstawowe elementy samo-obrony;</li> </ul>
---	---

### Obszar 3: BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wymienia zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej w terenie naturalnym i na drogach publicznych;</li> <li>• Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów podczas uprawiania różnych form aktywności fizycznej;</li> <li>• Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych sportów;</li> <li>• Wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi;</li> <li>• Wyjaśnia rolę ćwiczeń relaksacyjnych po wysiłku fizycznym i psychicznym;</li> <li>• Dostrzega rolę snu dla zdrowia człowieka;</li> <li>• Wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych;</li> <li>• Opisuje zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy;</li> <li>• Opisuje zasady asekuracji i pomocy w różnych sytuacjach życiowych osobom młodszym, seniorom, osobom z niepełnosprawnością;</li> <li>• Wyjaśnia znaczenie asekuracji podczas wykonywania różnych ćwiczeń gimnastycznych;</li> <li>• Wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego;</li> <li>• Opisuje sposoby udzielania pierwszej pomocy w różnych sytuacjach życiowych;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej w terenie naturalnym;</li> <li>• Dobiera odpowiedni teren do uprawiania różnych form aktywności fizycznej;</li> <li>• Wskazuje i wyjaśnia zalety i niebezpieczeństwa wynikające z uprawiania turystyki rowerowej, zna przepisy ruchu drogowego i zasady zachowania się na drodze;</li> <li>• Stosuje zasady samo asekuracji i asekuracji w różnych sytuacjach życiowych;</li> <li>• Asekuje kolegów podczas wykonywania różnych ćwiczeń gimnastycznych;</li> <li>• Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i ciężarze;</li> <li>• Potrafi zachować się w sytuacji wypadków (w tym komunikacyjnych) i urazów w czasie zajęć ruchowych-udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (wykorzystanie wiedzy z przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa);</li> <li>• Opracowuje regulamin uczestnictwa w zawodach sportowych lub korzystania z wybranego obiektu sportowego;</li> <li>• Organizuje bezpieczną imprezę rekreacyjno-sportową (festyn turniej);</li> <li>• Organizuje w grupie rówieśniczej różne formy aktywności fizycznej;</li> <li>• Demonstruje i omawia zasady udzielania pierwszej pomocy w różnych sytuacjach życiowych;</li> </ul>

#### Obszar 4: EDUKACJA ZDROWOTNA

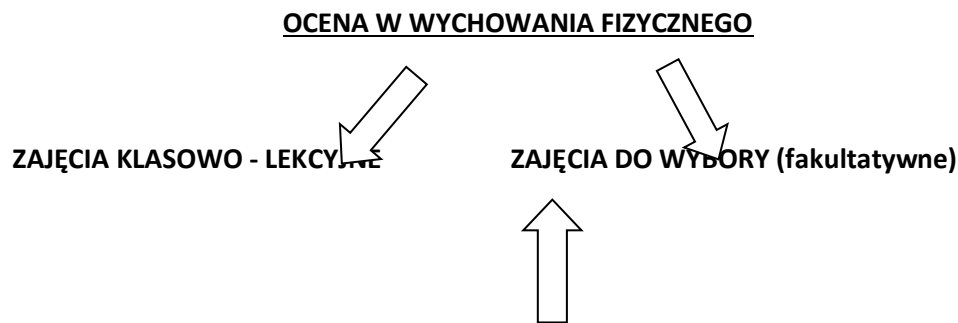
W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi;</li><li>• Wyjaśnia zależności między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej;</li><li>• Wymienia czynniki warunkujące zdrowie;</li><li>• Wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe);</li><li>• Wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im;</li><li>• Wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem, w tym omawia problem dopingu;</li><li>• Wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach życia;</li><li>• Omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej i okresu życia;</li><li>• Wyjaśnia, na czym polega samobadanie samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia;</li><li>• Omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych;</li><li>• Omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych;</li><li>• Wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem fizycznym a umysłowym;</li><li>• Opracowuje „zdrowy jadłospis” dla siebie i swoich najbliższych;</li><li>• Opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgodny z planem treningu zdrowotnego;</li><li>• Oblicza swoje zapotrzebowanie kaloryczne (wskaźnik BMR), używając do tego celu kalkulatora kalorii;</li><li>• Opracowuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskiwania sojuszników i współ-uczestników projektów w szkole, domu lub w społeczności lokalnej;</li><li>• Włącza się w realizację projektów (pomysłów) wspierających zdrowie ludzkie w szkole i w środowisku lokalnym;</li><li>• Dobiera sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;</li><li>• Dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;</li><li>• Opracowuje plan profilaktyki przeciw-grypowej;</li><li>• Opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej;</li><li>• Demonstruje w klasie, grupie rówieśniczej zestaw ćwiczeń na bóle kręgosłupa odcinka szyjnego, piersiowego i lędźwiowego;</li><li>• Demonstruje prawidłowe i „zdrowe” stanie i siedzenie;</li><li>• Radzi sobie z krytyką innych;</li><li>• Demonstruje postawy asertywne w różnych sytuacjach życiowych w szkole, w domu, w środowisku lokalnym;</li><li>• Przestrzega zasad zdrowego stylu życia;</li><li>• Pomaga chorym i niepełnosprawnym;</li></ul>

#### KOMPETENCJE SPOŁECZNE UCZNIA:

1. Wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji;
2. Wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie krytyką;
3. Pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych. Podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe;
4. Wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych;

5. Wskazuje związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym;
6. Omawia etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących;

## SCHEMAT OCENIANIA UCZNIĄ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO



<b>Wysiłek wkładany przez ucznia (zaangażowanie, postawa)</b>
<b>Systematyczny udział w zajęciach</b>
<b>Zachowanie na zajęciach</b>
<b>Umiejętności ruchowe zawarte w podstawie programowej</b>
<b>Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej</b>
<b>Aktywność sportowa na rzecz szkoły</b>
<b>Pozaszkolna aktywność sportowo-rekreacyjna</b>

## OBSZAR I PRZEDMIOT OCENY

Obszar oceny	Przedmiot oceny	Uwagi o ocenianiu
<b>Postawa ucznia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aktywność i zaangażowanie (wkładany wysiłek);</li> <li>Przygotowanie do zajęć (odpowiedni strój);</li> <li>Systematyczny udział na zajęciach;</li> <li>Postawa wobec przedmiotu;</li> <li>Wywiązywanie się z postawionych zadań;</li> <li>Udział w zajęciach pozalekcyjnych, pozaszkolnych i zawodach sportowych;</li> <li>Praca na rzecz szkolnego wychowania fizycznego;</li> </ul> <p>Przez przygotowanie do zajęć będzie rozumiane posiadanie przez ucznia właściwego stroju gimnastycznego (tj. spodenki sportowe i koszulka, przeznaczonego wyłącznie do ćwiczeń fizycznych), nie spóźnianie się na lekcje, nie uciekanie z lekcji (przez ucieczkę z lekcji wychowania fizycznego rozumie się sytuację kiedy uczeń danego dnia obecny jest na wszystkich lekcjach oprócz lekcji wychowania fizycznego, nie jest zwolniony z tej lekcji przez wychowawcę, rodzica, dyrektora szkoły bądź lekarza). Każdy przypadek braku stroju lub braku odpowiedniego zmiennego i czystego obuwia, spóźnienia i ucieczki nauczyciel zaznacza. Zwolnienie lekarskie usprawiedliwia ucznia z niećwiczenia na lekcji lub w wyjątkowych przypadkach zwolnienie napisane przez rodzica ale dostarczone przed lekcją. Zwolnienia pisane przez rodziców powinny być wypisywane w specjalnie do tego celu założonym zeszycie zwolnień. Uczeń, który jest zwolniony z lekcji wychowania fizycznego ma <b>OBOWIĄZEK</b> posiadać obuwie zmienne, jeżeli nie ma zmiennego obuwia, do sali gimnastycznej może wejść tylko bez butów.</p> <p>* np. jeśli uczeń nagromadzi w ciągu semestru 40pkt. za oceny i 15 punktów za frekwencję, a zdarzyło mu się uciec z lekcji 2 razy do tego spóźnić też 2 razy i raz być nieprzygotowanym, to</p>	<p>W tej sferze przyznawane są punkty ujemne.</p> <p><b>-1pkt.</b> za nie ćwiczenie</p> <p><b>-0.5 pkt.</b> za spóźnienie</p> <p><b>-2 pkt.</b> z ucieczką; *</p> <p>Uczestnictwo w zajęciach jest ważnym elementem w realizacji procesu wychowania fizycznego. Dopuszczalny jest pewien procent nieobecności (usprawiedliwionej lub nieusprawiedliwionej), spowodowanej sytuacją losową:</p> <p><b>+20 pkt.</b> (min. na 80% lekcji uczeń musi ćwiczyć)</p> <p><b>+ 15 pkt.</b> ( min. na 70% lekcji uczeń musi ćwiczyć)</p> <p><b>+ 10 pkt.</b> ( min. na 60% lekcji uczeń musi ćwiczyć)</p> <p><b>+ 7 pkt.</b> ( min. na 50% lekcji</p>

	<p>od sumy 55 pkt. odejmujemy 6 co daje nam liczbę 49 pkt.</p> <p><b>**</b> np. w semestrze odbyło się 60 lekcji. Uczeń był na 60 lekcjach, ale ćwiczył tylko na 36, ponieważ był chory, z pozostałych był zwolniony. Ilość lekcji, na których uczeń ćwiczył stanowi 60% ogółu i dlatego uczeń otrzymuje 10pkt;</p> <p>Poprzez zajęcia nadobowiązkowe rozumiemy uczestnictwo uczniów w zajęciach SKS i udział w zawodach i imprezach sportowych.</p> <p>Punktowane jest największe osiągnięcie sportowe ucznia w danym semestrze. Za każdy następny start w zawodach uczeń otrzymuje następny 1 pkt. za uczestnictwo, bez względu na osiągnięty wynik.</p>	<p>uczeń musi ćwiczyć)</p> <p><b>+ 5 pkt.</b> ( min. na 40% lekcji uczeń musi ćwiczyć)**</p> <p>Zajęcia nadobowiązkowe:</p> <p><b>+ 20 pkt.</b> - udział w Mistrzostwach Polski.</p> <p><b>+ 15 pkt.</b> – uczeń zajmuje punktowane miejsce w zawodach ogólnopolskich, wojewódzkich (miejsca na podium)</p> <p><b>+ 10 pkt.</b> - udział w zawodach wojewódzkich.</p> <p><b>+ 6 pkt.</b> – uczeń zajmuje punktowane miejsce w zawodach powiatowych (miejsca na podium)</p> <p><b>+ 4 pkt.</b> - udział w zawodach powiatowych.</p> <p><b>+ 3pkt.</b> - udział w pozaszkolnych kołach sportowych ( np. sekcja tańca towarzyskiego, sekcja piłki nożnej itp. ) . Punkty przyznawane są tylko raz, bez względu na ilość sekcji do których przynależy uczeń. Aby uczeń uzyskał punkty musi przedłożyć nauczycielowi potwierdzenie przynależności do sekcji podpisane przez trenera bądź instruktora lub okazać dyplom za aktualne osiągnięcia w danej dziedzinie sportu.</p> <p><b>+ 2 pkt.</b> - uczestniczy w zajęciach SKS ( frekwencja co najmniej 50% ).</p>
--	--	---

<p><b>Umiejętności ruchowe</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Postęp w opanowywaniu umiejętności: użytecznych, rekreacyjnych i sportowych, wymienionych w postawie programowej;</li> <li>• Umiejętności ruchowe ucznia oceniamy z tych działów, które były przedmiotem nauczania w danym semestrze. Sprawność określamy na podstawie wyników z testów motorycznych wybranych przez nauczyciela.</li> <li>• Na lekcjach wychowania fizycznego uczniowie mogą zdobywać oceny od 1 do 5, co nie oznacza, że na koniec roku nie można zdobyć oceny celującej.</li> </ul>	<p>Średnia ocen ze sprawności i umiejętności pomnożona razy 10 określi odpowiednią liczbę uzyskanych punktów  <b>np. śr. 5/00 daje 5,0*10=50 pkt, śr. 3,65 daje 3,65*10=36.5 pkt.</b> Uczeń, który nie był na sprawdzianie i nie otrzymał oceny powinien zaliczyć go w terminie wyznaczonym przez nauczyciela. Każdy brak oceny z przewidzianych sprawdzianów będzie traktowany jako 1, co w efekcie obniży średnią ocen i liczbę uzyskanych pkt.</p>
<p><b>Wiadomości z edukacji fizycznej</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i zespołowych;</li> <li>• Podstawowe przepisy drogowe;</li> <li>• Wiadomości odnoszące się do rozwoju psychicznego, społecznego i sprawności;</li> <li>• Podstawowe wiadomości z olimpiizmu;</li> <li>• Znajomość nazwisk zasłużonych polskich sportowców;</li> <li>• Choroby cywilizacyjne;</li> </ul>	<p>Docenić każdą gotowość do działania;  Zachęcać do samooceny;</p>
<p><b>Wiadomości z edukacji zdrowotnej</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Choroby cywilizacyjne;</li> <li>• Zasady zdrowego stylu życia;</li> <li>• Profilaktyka zdrowotna;</li> <li>• Wiadomości odnoszące się do zdrowia;</li> </ul>	<p>Zachęcać do samooceny;</p>
<p><b>Zachowanie, kompetencje społeczne</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, zasad „czystej gry”;</li> <li>• Właściwe pełnienie roli kibica, zawodnika, sędziego, organizatora;</li> <li>• Właściwe odbieranie informacji zwrotnych: pozytywnych i negatywnych;</li> <li>• Związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym;</li> <li>• Etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących;</li> <li>• Właściwe radzenie sobie z krytyką;</li> <li>• Właściwe zachowanie w sytuacji zwycięstwa i porażki;</li> <li>• Kultura słowa;</li> <li>• Właściwe relacje z innymi;</li> <li>• Znajomość swoich mocnych i słabych stron;</li> <li>• Współpraca w grupie;</li> <li>• Troska o innych, szczególnie o chorych i niepełnosprawnych;</li> </ul>	<p>Stosować pochwały za każde właściwe zachowanie;  Nie karać ocenami niskimi;  Tłumaczyć na czym polegało niewłaściwe zachowanie;  Podkreślać mocne strony ucznia;</p>
<p><b>Sprawność fizyczna, wydolność organizmu, rozwój fizyczny</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wysokość i ciężar ciała;</li> <li>• Postawa ciała;</li> <li>• Marszo-biegowy test Coopera;</li> <li>• Sprawność fizyczna mierzona Międzynarodowym Testem Sprawności Fizycznej;</li> </ul>	<p>Obszary te nie będą stanowiły kryterium Oceny. Jedynie ocenić możemy postawę ucznia podczas wykonywania testów.</p>

- |  |   |  |
|--|---|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Wydolność organizmu mierzona prostym testem, np. próbą harwardzką lub innym wybranym przez nauczyciela;</li></ul> |  |
|--|---|--|

## **ZASADY OCENIANIA**

- Ocena półroczna/roczna z wychowania fizycznego będzie wypadkową ocen końcowych z poszczególnych obszarów oceniania, zarówno z zajęć lekcyjnych, jak i z zajęć do wyboru;
- Przy ocenianiu ucznia z wychowania fizycznego na pierwszym miejscu brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia na zajęciach;
- Bardzo ważnym kryterium oceny jest systematyczny udział ucznia na zajęciach;
- Ocenę semestralną i roczną z wychowania fizycznego wystawia nauczyciel prowadzący zajęcia klasowo-lekcyjne;
- Na początku każdego roku szkolnego przedstawione są uczniom szczegółowe kryteria na poszczególne stopnie szkolne ze wszystkich obszarów oceniania;
- Wszystkie obszary oceniania eksponują wysiłek ucznia oraz uwzględniają zdefiniowane w podstawie programowej umiejętności i wiadomości;
- Bardzo ważnym elementem przy wystawieniu uczniowi oceny z wychowania fizycznego jest regularne przynoszenie przez niego stroju sportowego zmiennego;
- Ocena w wychowania fizycznego może zostać podniesiona o jedną do góry za wysokie osiągnięcia sportowe lub inne szczególne działania i zasługi sportowe;
- Uczeń ma prawo do poprawy oceny częściowej;
- Uczeń jest informowany o uzyskaniu danej oceny na bieżąco;
- Informacje o ocenach umieszczane są na bieżąco w dzienniku elektronicznym;

## **OCENA KOŃCOWA**

**Punktacja :**

powyżej 70 pkt. - celująca ( **zaliczone wszystkie sprawdziany i reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych** )

60-70 - bardzo dobra

50-59 - dobra

40-49 - dostateczna

30-39 - dopuszczająca

poniżej 30 – niedostateczna

**Przykład oceny ucznia:**

Średnia z ocen 4.0 ( oceny 3,4,5,5,3 ), daje to 40pkt. Za ćwiczenie w co najmniej 80% lekcji dodajemy 20 pkt. Dwa nie ćwiczenia nieusprawiedliwione i dwa spóźnienia, minus 3 pkt.. Przynależność do sekcji Karate plus 3 pkt.. Daje to w sumie 60 pkt. czyli ocenę **bardzo dobrą**.

## SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENIANIA

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

### Obszar 1: Postawa ucznia (zaangażowanie)

1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych i zajęciach do wyboru (fakultatywnych);
2. Wykazuje dużą aktywność sportowo-rekreacyjną organizowaną w czasie wolnym od zajęć szkolnych - bierze udział w pozaszkolnych kołach sportowych ( np. sekcja piłki nożnej, sekcja tańca, sekcja piłki siatkowej);
3. Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy zmienny);
4. Aktywnie uczestniczy w minimum 80% lekcji.
5. Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania;
6. Powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie;
7. Systematycznie uczęszcza na zajęcia;
8. Przestrzega zasady „fair-play” na boisku i w życiu;
9. Jest zaangażowany w działalność sportową szkoły;
10. Chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego;
11. Godnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych;
12. Osiąga sukcesy w zawodach sportowych, na szczeblu szkolnym i pozaszkolnym. Aby uczeń uzyskał dodatkowe punkty musi przedłożyć nauczycielowi potwierdzenie przynależności do sekcji podpisane przez trenera bądź instruktora lub okazać dyplom za aktualne osiągnięcia w danej dziedzinie sportu.

### Obszar 2: Umiejętności ruchowe

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 zbiecie piłki, blok pojedynczy i podwójny, rzuty piłką do kosza z dwutaktu, 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 na drążku gimnastycznym;
9. Wzorowo wykonuje opracowany przez siebie układ gimnastyczny i taneczny;
10. Bezbłędnie technicznie wykonuje: pchnięcie kulą, rzut oszczepem, skok w dal z rozbiegu, przekazanie pałeczki sztafetowej;
11. Stosuje prawidłową technikę gry w unihokeja, kometkę, tenisa stołowego i piłkę plażową;
12. Potrafi w razie potrzeby udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej;

### **Obszar 3: Wiadomości z edukacji fizycznej**

1. Wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem;
2. Definiuje pojęcie wskaźnika masy ciała BMI;
3. Diagnostuje, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną (trening zdrowotny) z uwzględnieniem sportów całego życia przy wykorzystaniu nowo-czesnych 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 utrzymywania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia;
7. Wymienia zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas zajęć wychowania fizycznego na boisku, w sali gimnastycznej 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 i przestrzega 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;

#### **Obszar 4: Wiadomości z edukacji zdrowotnej**

##### **a) W zakresie wiedzy uczniów:**

1. Wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i 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. Wyjaśnić, 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 niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość oraz omawia sposoby zapobiegania im;
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 doping;u;
9. Wymienia wady postawy ciała oraz wymienia konsekwencje z nich wynikające;
10. Diagnostyka, 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;

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;

**b) W zakresie umiejętności uczniów:**

1. Opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgodny z planem treningu zdrowotnego;
2. Wyznacza 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;
4. Dobiera sposoby redukcji 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);

**Obszar 5: Zachowanie na zajęciach. Kompetencje społeczne**

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 rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
12. Doskonale współpracuje w grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych, wykazuje 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 szczególny 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:

#### **Obszar 1: Postawa ucznia (zaangażowanie)**

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;

#### **Obszar 2: Umiejętności ruchowe**

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 zabicie piłki, blok pojedynczy i podwójny, rzuty piłką do kosza z dwutaktu, 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 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 na drążku gimnastycznym;
9. Wykonuje opracowany przez siebie układ gimnastyczny lub taneczny;
10. Prawidłowo technicznie wykonuje: pchnięcie kulą, rzut oszczepem, skok w dal z rozbiegu, przekazanie pałeczki sztafetowej;
11. Stosuje prawidłową technikę gry w unihokeja, kometkę, tenisa stołowego i piłkę plażową;
12. Potrafi w razie potrzeby udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej;

### **Obszar 3: Wiadomości z edukacji fizycznej**

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 i przestrzega 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 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;

#### **Obszar 4: Wiadomości z edukacji zdrowotnej**

##### **a) W zakresie wiedzy uczniów:**

1. Wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i 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, czego dotyczy wskaźnik masy ciała BMI;
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 niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość oraz omawia sposoby zapobiegania im;
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. Wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach życia;
10. Omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej i okresu życia;
11. Wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia;
12. 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;

## **b) W zakresie umiejętności uczeń:**

1. Opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgodny 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;
3. Dobiera sposoby redukcji 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);

## **Obszar 5: Zachowanie na zajęciach. Kompetencje społeczne**

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. Stara się przestrzegać ustalonych zasad i regulaminów;
6. Wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych;
7. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych;
8. Stosuje zasady „czystej gry”: szanuje rywali, 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. Współpracuje w grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych, wykazuje asertywność i empatię;
13. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie zażywa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych;
14. Dokonuje ogólnej samooceny swoich możliwości psychoruchowych;
15. Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy;
16. Motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych;
17. Omawia ogólne etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących;
18. 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:

#### Obszar 1: **Postawa ucznia (zaangażowanie)**

1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach;
2. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się pięciokrotny brak stroju w semestrze);
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;

#### Obszar 2: **Umiejętności ruchowe**

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 zbiecie piłki, blok pojedynczy i podwójny, rzuty piłką do kosza z dwutaktu, 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 u 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 zorganizuje i przeprowadza rozgrzewkę przed zajęciami;
8. Z błędami technicznymi wykonuje: przewrót w przód z kilku pozycji wyjściowych, przewrót w tył, skok rozkroczny przez kozła, skok kuczny i zawrotny przez skrzynię, stanie na rękach z asekuracją;
9. Przy pomocy nauczyciela i kolegów/koleżanek wykonuje prosty układ gimnastyczny lub taneczny;
10. Z błędami technicznymi wykonuje: pchnięcie kulą, rzut oszczepem, skok w dal z rozbiegu, przekazanie pałeczki sztafetowej;
11. Uczestniczy w grze w unihokeja, kometkę, tenisa stołowego i piłkę plażową;
12. Przy pomocy nauczyciela udziela pierwszej pomocy przedmedycznej

#### Obszar 3: **Wiadomości z edukacji fizycznej**

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 podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpieczeństwa obowiązujące na boisku, Sali gimnastycznej oraz w terenie naturalnym;
4. Stara się asekurować podczas wykonywania ćwiczeń swoich kolegów/ swoje koleżanki;
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 i przestrzega 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 przykłady zagrożeń związanych z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego;

#### **Obszar 4: Wiadomości z edukacji zdrowotnej**

##### **a) W zakresie wiedzy uczniów:**

1. Wyjaśnia ogólnie, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi;
2. Zna zasady zdrowego odżywiania oraz piramidę zdrowego żywienia i aktywności fizycznej;
3. Wyjaśnia, czego dotyczy wskaźnik masy ciała BMI;
4. Dostrzega zależności między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej;

5. Wymienia przykładową chorobę cywilizacyjną uwarunkowaną niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość;
6. Racjonalnie gospodaruje czasem wolnym;
7. Wie, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia;
8. Dostrzega przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych;
9. Wymienia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych;
10. Wie, dlaczego należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych;

**b) W zakresie umiejętności uczeń:**

1. Przy pomocy nauczyciela opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgodny z planem treningu zdrowotnego;
2. Wspólnie z kolegami/koleżankami 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 redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
4. Wylicza i interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) i stara się dokonać interpretacji;

**Obszar 5: Zachowanie na zajęciach. Kompetencje społeczne**

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. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych;;
4. Czasami nie przestrzega ustalonych zasad i regulaminów;
5. Z pomocą nauczyciela wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych;
6. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych;
7. 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;
8. Stara się być dobrym organizatorem, kibicem, zawodnikiem i sędzią;
9. Stara się szanować własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie zażywa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych;
10. Ma problem z wymienieniem i interpretacją przykładów konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych;
11. Współpracuje w grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych, wykazuje asertywność i empatię;

12. Stara się w sposób kreatywny rozwiązywać problemy;
13. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególny uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych;
14. Z pomocą nauczyciela omawia etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących;
15. Z pomocą nauczyciela wskazuje związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym;

Ocenę **dostateczną** otrzymuje uczeń, który:

#### **Obszar 1: Postawa ucznia (zaangażowanie)**

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;

#### **Obszar 2: Umiejętności ruchowe**

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, zagrywkę tenisową i z wyskoku, rozegranie piłki na trzy odbicia, wystawienie i zbiecie piłki, blok pojedynczy i podwójny, rzuty piłką do kosza z dwutaktu, zwody 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 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 gimnastyczny lub taneczny;
11. Nie zależy mu na prawidłowym wykonaniu: pchnięciu kulą, rzutu oszczepem, skoku w dal z rozbiegu, przekazania pałeczki sztafetowej;
12. Nie zawsze uczestniczy w grze w unihokeja, kometkę, tenisa stołowego i piłkę plażową;

### **Obszar 3: Wiadomości z edukacji fizycznej**

1. Dostrzega związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem, ale nie potrafi go opisać;
2. Omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od 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 podstawowe zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy;
12. Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;
13. Podaje przykłady pomocy w różnych sytuacjach życiowych osobom młodszym, seniorom, osobom niepełnosprawnym;
14. Wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego;

### **Obszar 4: Wiadomości z edukacji zdrowotnej**

#### **a) W zakresie wiedzy uczeń:**

1. Wie, że należy brać odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi;
2. Wymienia niektóre zasady zdrowego odżywiania;
3. Wie, czego dotyczy wskaźnik masy ciała BMI;
4. Dostrzega zależności między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej;
5. Wymienia przykładową chorobę cywilizacyjną uwarunkowaną niedostatkiem ruchu, nieodpowiednim odżywianiem;
6. Widzi potrzebę samobadania i samokontroli zdrowia;
7. Wymienia przykłady szkód dla zdrowia związanych z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych;

8. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
9. Wyjaśnia ogólnikowo, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka;

**b) W zakresie umiejętności uczeń:**

1. Przy pomocy nauczyciela stara się opracować indywidualny, jednodniowy plan żywienia;
2. Wspólnie z kolegami/koleżankami stara się opracować projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia;
3. Stara się dobrać sposoby redukowani nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
4. Przy pomocy nauczyciela wylicza i interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI);

**Obszar 5: Zachowanie na zajęciach. Kompetencje społeczne**

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 oraz brzydkich wyrażen;
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 wykazuje 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:

**Obszar 1: Postawa ucznia (zaangażowanie)**

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;

#### **Obszar 2: Umiejętności ruchowe**

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;

#### **Obszar 3: Wiadomości z edukacji fizycznej**

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 i nie stosuje żadnych regulaminów obowiązujących na zajęciach sportowych;

#### **Obszar 4: Wiadomości z edukacji zdrowotnej**

##### **a) W zakresie wiedzy uczniów:**

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;

##### **b) W zakresie umiejętności uczniów:**

1. Nie opracowuje żadnych planów związanych ze swoim zdrowiem;
2. Nie potrafi wyliczyć i dokonać interpretacji uzyskanych wyników;

#### **Obszar 5: Zachowanie na zajęciach. Kompetencje społeczne**

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 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:

**Obszar 1: Postawa ucznia (zaangażowanie)**

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: Umiejętności ruchowe**

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 jakiegokolwiek aktywności na zajęciach;
4. Notorycznie opuszcza zajęcia;

**Obszar 3: Wiadomości z edukacji fizycznej**

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 4: Wiadomości z edukacji zdrowotnej**

**a) W zakresie wiedzy uczniów:**

1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań;
2. Żadnych wiadomości;
3. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości;
4. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat;

**b) W zakresie umiejętności uczniów:**

1. Lekceważy i ignoruje wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat;

**Obszar 5: Zachowanie na zajęciach. Kompetencje społeczne**

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;

## **NARZĘDZIA POMIARU**

1. Obserwacja ucznia na zajęciach wychowania fizycznego;
2. Testy umiejętności ruchowych lub pojedyncze zadania ruchowe, sprawdzające postęp w opanowaniu umiejętności ruchowych;
3. Testy/ rozmowy sprawdzające wiadomości ucznia;
4. Próby sprawności i wydolności fizycznej (wyniki prób sprawnościowych i wydolnościowych nie podlegają ocenie!!! Cenie może natomiast podlegać wysiłek, jaki uczeń wkłada w wykonywanie zadania);

## **SKALA OCENIANIA**

1. ocena celująca(6)
2. ocena bardzo dobra (5)
3. ocena dobra (4)
4. ocena dostateczna (3)
5. ocena dopuszczająca (2)
6. ocena niedostateczna (1)

## **ZASADY I FORMY POPRAWIANIA OSIĄGNIĘĆ**

1. Po każdym sprawdzianie dokonuje się, w miarę możliwości i potrzeb, analizy błędów i poprawy;
2. Uczeń ma prawo poprawy w ciągu semestru jednej oceny niedostatecznej, którą otrzymał ze sprawdzianu. Pozostałe oceny niedostateczne może poprawiać za zgodą nauczyciela. Oceny niedostateczne mogą być poprawiane tylko raz. Forma pracy zostaje ustalona przez nauczyciela. Ponowna ocena niedostateczna nie jest wpisywana do dziennika;
3. Uczeń traci prawo do poprawiania oceny niedostatecznej, gdy została ona wystawiona w wyniku stwierdzenia jego niesamodzielnej pracy lub ucieczki z zajęć;
4. Uczeń nieobecny, usprawiedliwiony na sprawdzianie, zalicza go w terminie ustalonym przez nauczyciela wg zasad zawartych w PZO;
5. Nieobecność nieusprawiedliwiona na zapowiadanych sprawdzianach jest równoznaczna z wystawieniem uczniowi oceny niedostatecznej;
6. Uczniowie mający kłopoty z wykonaniem pewnych partii materiału, mogą zwrócić się do nauczyciela z prośbą o indywidualną konsultację;
7. Jeżeli w wyniku klasyfikacji śródrocznej nauczyciel stwierdzi, że poziom osiągnięć edukacyjnych ucznia utrudni lub uniemożliwi kontynuowanie nauki w klasie programowo wyższej, powinien pomóc w miarę swoich możliwości uzupełnić braki;