

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klasy 5

Lp	Temat	Poziom wymagań na ocenę				
		dopuszczającą	dostateczną	dobrą	bardzo dobrą	celującą
1.	Zapoznanie z zasadami i kryteriami oceniania z wf oraz z zasadami korzystania z sali gimnastycznej i BHP	<ul style="list-style-type: none"> -nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne braki -jest często nieprzygotowany do zajęć -jego postawa społeczna budzi poważne zastrzeżenia -nie zna regulaminu sali gimnastycznej 	<ul style="list-style-type: none"> -przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i w stosunku do przedmiotu -sporadycznie jest nieprzygotowany do lekcji -nie wykazuje aktywności na lekcjach -nie zna dokładnie regulaminu sali gimnastycznej -zna niektóre zasady bezpiecznego poruszania się po boisku, 	<ul style="list-style-type: none"> -opanował umiejętności ruchowe na poziomie podstawowym -przejawia pozytywny stosunek do przedmiotu i aktywna postawa na lekcji -zna i stosuje zasady higieny osobistej -nie wykazuje rażących błędów w zakresie wychowania społecznego -słabo zna regulamin sali gimnastycznej -opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku, -wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia 	<ul style="list-style-type: none"> -opanował pełen zakres umiejętności i wiedzy określony wymaganiami edukacyjnymi programu nauczania przedmiotu w danej klasie -jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń -jest zawsze przygotowany do zajęć, dba o higienę osobistą -zna regulamin sali gimnastycznej -opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku, -wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia 	<ul style="list-style-type: none"> -spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą. -posiada zakres umiejętności wykraczający poza program nauczania danej klasy. -aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły, bądź też w innych formach działalności związanej z kulturą fizyczną. -bardzo dobrze zna regulamin sali gimnastycznej -opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku, -wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia
2.	Gry i zabawy zespołowe.	<ul style="list-style-type: none"> -nie wykazuje postawy fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują 	<ul style="list-style-type: none"> -nie zawsze prezentuje postawę fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują 	<ul style="list-style-type: none"> -prezentuje postawę fair play -popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują 	<ul style="list-style-type: none"> -zawsze prezentuje postawę fair play -zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. -posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie 	<ul style="list-style-type: none"> -zawsze prezentuje postawę fair play -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich -nie popelnia żadnych

		uchybień technicznych, -nie trafia do kosza, bramki.	uchybień technicznych, -nie trafia do kosza, bramki.	niewielkie uchybień technicznych, -nie trafia do kosza, bramki.	wykorzystuje je w praktycznym działaniu. -popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybień technicznych, -trafia do kosza, bramki.	błędy technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -trafia do bramki. -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
3.	Diagnoza sprawności fizycznej wg. MTSF – interpretacja wyników.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -Wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -Systematycznie doskonalą sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
4.	Ćwiczenia koordynacji ruchowej.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -Wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -Systematycznie doskonalą sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
5.	Diagnoza wydolności fizycznej – test Coopera.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -Wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalą sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej

		usprawnianiu	technicznymi	psychofizycznego		
6.	Marszobieg terenowy. Zasady rozgrzewki sportowej.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką,	-ćwiczenie wykonuje pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie oraz właściwą techniką
7.	Rzut piłeczką palantową.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalili są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
8.	Nauka techniki biegu krótkiego.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalili są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
9.	Bieg na 60m – sprawdzian szybkości.	-wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy	-wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	-systematycznie doskonalili są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	-osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
10.	Gry i zabawy ruchowe z elementami piłki nożnej.	-nie wykazuje postawy fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach	-nie zawsze prezentuje postawę fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach	-prezentuje postawę fair play -popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach	-zawsze prezentuje postawę fair play -zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. -posiada duże wiadomości z zakresu kultury	-zawsze prezentuje postawę fair play -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich

		ćwiczenia występują uchybienia techniczne, - nie trafia do bramki.	ćwiczenia występują uchybienia techniczne, - nie trafia do bramki.	ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -nie trafia do bramki.	fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -trafia do bramki.	-nie popelnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -trafia do bramki. -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
11.	Technika i taktyka piłki nożnej – przyjęcie i uderzenie piłki prostym podbiciem w miejscu.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalą się sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
12.	Technika i taktyka piłki nożnej – przyjęcie i uderzenie piłki prostym podbiciem w ruchu.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalą się sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
13.	Gry i zabawy ruchowe z elementami piłki nożnej.	-nie wykazuje postawy fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych	-nie zawsze prezentuje postawę fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych	-prezentuje postawę fair play - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych	-zawsze prezentuje postawę fair play -zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. -posiada duże wiadomości	-zawsze prezentuje postawę fair play -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych

		(kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do bramki.	(kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do bramki.	(kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -nie trafia do bramki.	z zakresu kultury fizycznej i umiętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. -popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -trafia do bramki.	lub wojewódzkich -nie popelnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -trafia do bramki. -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
14.	Doskonalenie poznanych elementów w grze w piłkę nożną.	-nie wykazuje postawy fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do bramki.	-nie zawsze prezentuje postawę fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do bramki.	-prezentuje postawę fair play -popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -nie trafia do bramki.	-zawsze prezentuje postawę fair play -zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. -posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. -popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -trafia do bramki.	-zawsze prezentuje postawę fair play -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich -nie popelnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -trafia do bramki. -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
15.	Doskonalenie poznanych elementów w grze w piłkę nożną.	-nie wykazuje postawy fair play -popelnia większe błędy techniczne,	-nie zawsze prezentuje postawę fair play -popelnia większe błędy techniczne,	-prezentuje postawę fair play -popelnia drobne błędy techniczne,	-zawsze prezentuje postawę fair play -zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin	-zawsze prezentuje postawę fair play -jest wzorem dla innych uczniów

		<ul style="list-style-type: none"> -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do bramki. 	<ul style="list-style-type: none"> -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do bramki. 	<ul style="list-style-type: none"> -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -nie trafia do bramki. 	<ul style="list-style-type: none"> sportowych zawartych w programie. -posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. -popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -trafia do bramki. 	<ul style="list-style-type: none"> -zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich -nie popełnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -trafia do bramki. -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
16.	Organizujemy sportowe zawody klasowe. Bezpiecznie korzystamy ze sprzętu sportowego. Olimpiada i igrzyska olimpijskie.	<ul style="list-style-type: none"> -nie wykazuje postawy fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do kosza, bramki. -nie stosuje się do zasad bezpieczeństwa -celowo niszczy sprzęt sportowy -zdawkowo wyjaśnia znaczenie zawodów sportowych 	<ul style="list-style-type: none"> -nie zawsze prezentuje postawę fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do kosza, bramki. -zna, ale nie przestrzega zasad bezpieczeństwa -bezpiecznie korzysta ze sprzętu sportowego -zdarza się, że korzysta ze sprzętu sportowego niezgodnie z jego przeznaczeniem -wie co to jest olimpiada, 	<ul style="list-style-type: none"> -prezentuje postawę fair play -popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -nie trafia do kosza, bramki. -przestrzega zasad bezpieczeństwa -bezpiecznie korzysta ze sprzętu sportowego -wie co to jest olimpiada i paraolimpiada -podaje nazwę ostatniej olimpiady, która się niedawno odbyła 	<ul style="list-style-type: none"> -zawsze prezentuje postawę fair play -zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. -posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. -popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -trafia do kosza, bramki. -przestrzega zasad bezpieczeństwa 	<ul style="list-style-type: none"> -zawsze prezentuje postawę fair play -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich -nie popełnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -trafia do kosza, bramki. -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa -przestrzega zasad bezpieczeństwa -bezpiecznie korzysta ze sprzętu sportowego -potrafi wskazać różnice między olimpiadą, a

					-bezpiecznie korzysta ze sprzętu sportowego -potrafi wskazać różnice między olimpiadą, a paraolimpiadą	paraolimpiadą -podaje przykłady olimpiad i paraolimpiad (miejsca ich organizacji)
17.	Nauka startu wysokiego.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalili się sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
18.	Nauka techniki biegu długiego.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalili się sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
19.	Bieg na 600m – sprawdzian wytrzymałościowy.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy	-wkłada umiarkowany wysiłek w wykonanie ćwiczenia	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką,	-ćwiczenie wykonuje pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie oraz właściwą techniką
20.	Nauka skoku w dal.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalili się sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
21.	Zabawy ruchowe w terenie.	-nie wykazuje postawy	-nie zawsze prezentuje	-prezentuje postawę fair	-zawsze prezentuje	-zawsze prezentuje

		<p>fair play</p> <ul style="list-style-type: none"> -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do kosza, bramki. 	<p>postawę fair play</p> <ul style="list-style-type: none"> -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do kosza, bramki. 	<p>play</p> <ul style="list-style-type: none"> -popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -nie trafia do kosza, bramki. 	<p>postawę fair play</p> <ul style="list-style-type: none"> -zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. -posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. -popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -trafia do kosza, bramki. 	<p>postawę fair play</p> <ul style="list-style-type: none"> -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich -nie popelnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -trafia do bramki. -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
22.	Bieg na orientację.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy	-wkłada umiarkowany wysiłek w wykonanie ćwiczenia	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką,	-ćwiczenie wykonuje pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie oraz właściwą techniką
23.	Gry i zabawy ruchowe z elementami koszykówki.	<p>-nie wykazuje postawy fair play</p> <ul style="list-style-type: none"> -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do kosza. 	<p>-nie zawsze prezentuje postawę fair play</p> <ul style="list-style-type: none"> -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do kosza. 	<p>-prezentuje postawę fair play</p> <ul style="list-style-type: none"> -popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -nie trafia do kosza. 	<p>-zawsze prezentuje postawę fair play</p> <ul style="list-style-type: none"> -zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. -posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. -popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, 	<p>-zawsze prezentuje postawę fair play</p> <ul style="list-style-type: none"> -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich -nie popelnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -trafia do bramki. -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem

					-w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -trafia do kosza.	podstawowych zasad bezpieczeństwa
24.	Gry i zabawy ruchowe z elementami koszykówki.	-nie wykazuje postawy fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do kosza.	-nie zawsze prezentuje postawę fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do kosza.	-prezentuje postawę fair play -popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -nie trafia do kosza.	-zawsze prezentuje postawę fair play -zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. -posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. -popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -trafia do kosza.	-zawsze prezentuje postawę fair play -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich -nie popelnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -trafia do bramki. -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
25.	Technika i taktyka koszykówki – nauka kozłowania piłki ręką prawą i lewą, w marszu i w biegu.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalą są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
26.	Technika i taktyka koszykówki – podania i chwyt piłki obręcz przed	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w	-wkłada minimalny wysiłek w swoje	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką,	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę

	klatki piersiowej.	ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi	małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalili są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
27.	Technika i taktyka koszykówki – rzuty do kosza z dwutaktu.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalili są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
28.	Doskonalenie poznanych elementów koszykówki w grze.	-nie wykazuje postawy fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do kosza.	-nie zawsze prezentuje postawę fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do kosza.	-prezentuje postawę fair play -popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -nie trafia do kosza.	-zawsze prezentuje postawę fair play -zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. -posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. -popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -trafia do kosza.	-zawsze prezentuje postawę fair play -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich -nie popelnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -trafia do bramki. -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
29.	Rzut piłką lekarską 1 kg do przodu.	-ćwiczenia wykonuje	-wkłada minimalny	-wykonuje ćwiczenia	-ćwiczenia wykonuje	-spełnia wszystkie

		niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi	samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalili są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
30.	Doskonalenie skoku w dal.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalili są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
31.	Gry i zabawy ruchowe ogólnorozwojowe. Ćwiczenia kształtujące.	-nie wykazuje postawy fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do kosza., bramki -nie zna nazw ćwiczeń kształtujących	-nie zawsze prezentuje postawę fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -wymienia niektóre ćwiczenia, myli ich nazwy	-prezentuje postawę fair play - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -nie trafia do kosza, bramki -potrafi wymienić ćwiczenia kształtujące	-zawsze prezentuje postawę fair play -zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. -posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -trafia do kosza, bramki -potrafi wymienić	-zawsze prezentuje postawę fair play -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich -nie popelnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -trafia do bramki. -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa -potrafi wymienić ćwiczenia kształtujące poszczególne części ciała

					ćwiczenia kształtujące poszczególne części ciała	
32.	Gry i zabawy ruchowe ogólnorozwojowe.	-nie wykazuje postawy fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do kosza., bramki	-nie zawsze prezentuje postawę fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do kosza, bramki	-prezentuje postawę fair play - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -nie trafia do kosza, bramki	-zawsze prezentuje postawę fair play -zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. -posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -trafia do kosza, bramki	-zawsze prezentuje postawę fair play -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich -nie popelnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -trafia do bramki. -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
33.	Gry i zabawy ruchowe ogólnorozwojowe.	-nie wykazuje postawy fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do kosza., bramki	-nie zawsze prezentuje postawę fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do kosza, bramki	-prezentuje postawę fair play - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -nie trafia do kosza, bramki	-zawsze prezentuje postawę fair play -zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. -posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych	-zawsze prezentuje postawę fair play -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich -nie popelnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -trafia do bramki. -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad

					(kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -trafia do kosza, bramki	bezpieczeństwa
34.	Ćwiczenia równoważne na ławeczce wg. inwencji ucznia.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalili są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
35.	Gry i zabawy ruchowe ogólnorozwojowe.	-nie wykazuje postawy fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do kosza., bramki	-nie zawsze prezentuje postawę fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do kosza, bramki	-prezentuje postawę fair play -popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -nie trafia do kosza, bramki	-zawsze prezentuje postawę fair play -zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. -posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. -popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -trafia do kosza, bramki	-zawsze prezentuje postawę fair play -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich -nie popelnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -trafia do bramki. -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
36.	Nauka przewrotu w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego oraz z marszu.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą

		<p>-ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi</p> <p>-wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu</p> <p>-nie zaznacza akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, -nie wykonuje przewrotu we właściwym tempie,</p> <p>-nie zaznacza wyprost NN w trakcie przetoczenia przez plecy,</p> <p>-nie przyciąga głowy do klatki piersiowej,</p> <p>-nie chwyta za kolana po wykonaniu przewrotu,</p> <p>-nie zaznacza cechy gimnastycznej – obciążnięcia palców,</p> <p>-wykonuje ćwiczenie z pomocą nauczyciela.</p>	<p>małe postępy</p> <p>-ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi</p> <p>-nie zaznacza akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, -nie wykonuje przewrotu we właściwym tempie,</p> <p>-nie zaznacza wyprost NN w trakcie przetoczenia przez plecy,</p> <p>-głowę przyciąga do klatki piersiowej,</p> <p>-nie chwyta za kolana po wykonaniu przewrotu,</p> <p>-nie zaznacza cechy gimnastycznej – obciążnięcia palców</p>	<p>technicznymi lub w słabym tempie</p> <p>-wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego</p> <p>- zaznacza akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - przewrót wykonuje w niewłaściwym tempie,</p> <p>-nie zaznacza wyprost NN w trakcie przetoczenia przez plecy,</p> <p>-głowę przyciąga do klatki piersiowej,</p> <p>-chwyta za kolana po wykonaniu przewrotu,</p> <p>-nie zaznacza cechy gimnastycznej – obciążnięcia palców.</p>	<p>odpowiednim tempie</p> <p>-systematycznie doskonalili są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu</p> <p>-zaznacza akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, -przewrót wykonany jest we właściwym tempie,</p> <p>-nie zaznacza wyprost NN w trakcie przetoczenia przez plecy,</p> <p>-głowę przyciąga do klatki piersiowej,</p> <p>-chwyta za kolana po wykonaniu przewrotu,</p> <p>-zaznacza cechy gimnastyczne – obciążnięcia palców.</p>	<p>-osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej</p> <p>-zaznacza akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</p> <p>-przewrót wykonany jest we właściwym tempie,</p> <p>-zaznacza wyprost NN w trakcie przetoczenia przez plecy,</p> <p>-głowę przyciąga do klatki piersiowej,</p> <p>-chwyta za kolana po wykonaniu przewrotu, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążnięcia palców</p>
37.	<p>Doskonalenie przewrotu w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego oraz z marszu.</p>	<p>-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku</p> <p>-ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi</p> <p>-wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu</p> <p>-nie zaznacza akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, -nie wykonuje przewrotu we właściwym tempie,</p> <p>-nie zaznacza wyprost NN w trakcie przetoczenia przez plecy,</p>	<p>-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy</p> <p>-ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi</p> <p>-nie zaznacza akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, -nie wykonuje przewrotu we właściwym tempie,</p> <p>-nie zaznacza wyprost NN w trakcie przetoczenia przez plecy,</p>	<p>-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie</p> <p>-wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego</p> <p>- zaznacza akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - przewrót wykonuje w niewłaściwym tempie,</p> <p>-nie zaznacza wyprost NN w trakcie przetoczenia przez plecy,</p>	<p>-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie</p> <p>-systematycznie doskonalili są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu</p> <p>-zaznacza akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, -przewrót wykonany jest we właściwym tempie,</p> <p>-nie zaznacza wyprost NN w trakcie przetoczenia przez plecy,</p> <p>-głowę przyciąga do klatki</p>	<p>-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą</p> <p>-osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej</p> <p>-zaznacza akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</p> <p>-przewrót wykonany jest we właściwym tempie,</p> <p>-zaznacza wyprost NN w trakcie przetoczenia przez plecy,</p> <p>-głowę przyciąga do</p>

		-nie przyciąga głowy do klatki piersiowej, -nie chwyta za kolana po wykonaniu przewrotu, -nie zaznacza cechy gimnastycznej – obciążnięcia palców, -wykonuje ćwiczenie z pomocą nauczyciela.	-głowę przyciąga do klatki piersiowej, -nie chwyta za kolana po wykonaniu przewrotu, -nie zaznacza cechy gimnastycznej – obciążnięcia palców	-głowę przyciąga do klatki piersiowej, -chwyta za kolana po wykonaniu przewrotu, -nie zaznacza cechy gimnastycznej – obciążnięcia palców.	piersiowej, -chwyta za kolana po wykonaniu przewrotu, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążnięcie palców.	klatki piersiowej, -chwyta za kolana po wykonaniu przewrotu, - zaznacza cechy gimnastyczne – obciążnięcie palców
38.	Nauka przewrotu w tył z przysiadu podpartego do klęku podpartego.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu -nie zaznacza akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, -nie wykonuje przewrotu we właściwym tempie, -nie zaznacza wyprost NN w trakcie przetoczenia przez plecy, -nie przyciąga głowy do klatki piersiowej, -nie chwyta za kolana po wykonaniu przewrotu, -nie zaznacza cechy gimnastycznej – obciążnięcia palców, -wykonuje ćwiczenie z pomocą nauczyciela.	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi -nie zaznacza akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, -nie wykonuje przewrotu we właściwym tempie, -nie zaznacza wyprost NN w trakcie przetoczenia przez plecy, -głowę przyciąga do klatki piersiowej, -nie chwyta za kolana po wykonaniu przewrotu, -nie zaznacza cechy gimnastycznej – obciążnięcia palców	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego - zaznacza akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - przewrót wykonuje w niewłaściwym tempie, -nie zaznacza wyprost NN w trakcie przetoczenia przez plecy, -głowę przyciąga do klatki piersiowej, -chwyta za kolana po wykonaniu przewrotu, -nie zaznacza cechy gimnastycznej – obciążnięcia palców.	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalą są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu -zaznacza akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, -przewrót wykonany jest we właściwym tempie, -nie zaznacza wyprost NN w trakcie przetoczenia przez plecy, -głowę przyciąga do klatki piersiowej, -chwyta za kolana po wykonaniu przewrotu, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążnięcie palców.	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej -zaznacza akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, -przewrót wykonany jest we właściwym tempie, -zaznacza wyprost NN w trakcie przetoczenia przez plecy, -głowę przyciąga do klatki piersiowej, -chwyta za kolana po wykonaniu przewrotu, - zaznacza cechy gimnastyczne – obciążnięcie palców
39.	Doskonalenie przewrotu w tył z przysiadu podpartego do klęku podpartego.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej

		<p>dużymi błędami technicznymi</p> <p>-wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu</p> <p>-nie zaznacza akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, -nie wykonuje przewrotu we właściwym tempie,</p> <p>-nie zaznacza wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy,</p> <p>-nie przyciąga głowy do klatki piersiowej,</p> <p>-nie chwyta za kolana po wykonaniu przewrotu,</p> <p>-nie zaznacza cechy gimnastycznej – obciążnięcia palców,</p> <p>-wykonuje ćwiczenie z pomocą nauczyciela.</p>	<p>-ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi</p> <p>-nie zaznacza akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, -nie wykonuje przewrotu we właściwym tempie,</p> <p>-nie zaznacza wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy,</p> <p>-głowę przyciąga do klatki piersiowej,</p> <p>-nie chwyta za kolana po wykonaniu przewrotu,</p> <p>-nie zaznacza cechy gimnastycznej – obciążnięcia palców</p>	<p>słabym tempie</p> <p>-wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego</p> <p>- zaznacza akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, - przewrót wykonuje w niewłaściwym tempie,</p> <p>-nie zaznacza wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy,</p> <p>-głowę przyciąga do klatki piersiowej,</p> <p>-chwyta za kolana po wykonaniu przewrotu,</p> <p>-nie zaznacza cechy gimnastycznej – obciążnięcia palców.</p>	<p>-systematycznie doskonalą są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu</p> <p>-zaznacza akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, -przewrót wykonany jest we właściwym tempie,</p> <p>-nie zaznacza wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy,</p> <p>-głowę przyciąga do klatki piersiowej,</p> <p>-chwyta za kolana po wykonaniu przewrotu, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążnięcia palców.</p>	<p>normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej</p> <p>-zaznacza akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, -przewrót wykonany jest we właściwym tempie,</p> <p>-zaznacza wyprost NN w trakcie przetoczenia przez plecy,</p> <p>-głowę przyciąga do klatki piersiowej,</p> <p>-chwyta za kolana po wykonaniu przewrotu, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążnięcia palców</p>
40.	<p>Nauka skoku rozkrocznego z rozbiegu na wprost przez kozła.</p>	<p>-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku</p> <p>-ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi</p> <p>-wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu</p> <p>-skok rozkroczny wykonuje niesamodzielnie,</p> <p>-nie wykonuje naskoku obunóż na odskocznę,</p> <p>-ma nogi w rozkroku lekko ugięte nad kozłem,</p> <p>-nie łąduje na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona</p>	<p>-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy</p> <p>-ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi</p> <p>-akcentuje rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia,</p> <p>-wykonuje skok rozkroczny samodzielnie,</p> <p>-wykonuje naskok obunóż na odskocznę,</p> <p>-ma nogi w rozkroku lekko ugięte nad kozłem,</p> <p>-nie łąduje na dwie nogi,</p>	<p>-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie</p> <p>-wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego</p> <p>- zaznacza akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</p> <p>-skok rozkroczny wykonuje samodzielnie,</p> <p>-wykonuje naskok obunóż na odskocznę,</p> <p>-ma nogi w rozkroku lekko ugięte nad kozłem,</p>	<p>-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie</p> <p>-systematycznie doskonalą są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu</p> <p>-zaznacza akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</p> <p>-skok rozkroczny wykonuje samodzielnie,</p> <p>-wykonuje naskok obunóż na odskocznę,</p> <p>-ma nogi w rozkroku lekko ugięte nad kozłem,</p> <p>-łąduje na dwie nogi, do</p>	<p>-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą</p> <p>-osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej</p> <p>-zaznacza akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, -skok rozkroczny wykonuje samodzielnie,</p> <p>-wykonuje naskok obunóż na odskocznę,</p> <p>-ma nogi w rozkroku proste nad kozłem,</p> <p>-łąduje na dwie nogi, do</p>

		w bok, -nieprawidłowo odbija się z rąk od kozła, -nie zaznacza cechy gimnastycznej – obciążenie palców.	do półprzysiadu, ramiona w bok, -nieprawidłowo odbija się z rąk od kozła, -nie zaznacza cechy gimnastycznej – obciążenie palców.	-nie łąduje na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, -prawidłowo odbija się z rąk od kozła, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążenie palców	półprzysiadu, ramiona w bok, -prawidłowo odbija się z rąk od kozła, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążenie palców	półprzysiadu, ramiona w bok, -prawidłowo odbija się z rąk od kozła, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążenie palców
41.	Nauka skoku rozkrocznego z rozbiegu na wprost przez kozła.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu -skok rozkroczny wykonuje niesamodzielnie, -nie wykonuje naskoku obunóż na odskocznę, -ma nogi w rozkroku lekko ugięte nad kozłem, -nie łąduje na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, -nieprawidłowo odbija się z rąk od kozła, -nie zaznacza cechy gimnastycznej – obciążenie palców.	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi -akcentuje rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia, -wykonuje skok rozkroczny samodzielnie, -wykonuje naskok obunóż na odskocznę, -ma nogi w rozkroku lekko ugięte nad kozłem, -nie łąduje na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, -nieprawidłowo odbija się z rąk od kozła, -nie zaznacza cechy gimnastycznej – obciążenie palców.	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego - zaznacza akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, -skok rozkroczny wykonuje samodzielnie, -wykonuje naskok obunóż na odskocznę, -ma nogi w rozkroku lekko ugięte nad kozłem, -nie łąduje na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, -prawidłowo odbija się z rąk od kozła, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążenie palców	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalili są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu -zaznacza akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, -skok rozkroczny wykonuje samodzielnie, -wykonuje naskok obunóż na odskocznę, -ma nogi w rozkroku lekko ugięte nad kozłem, -łąduje na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, -prawidłowo odbija się z rąk od kozła, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążenie palców	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej -zaznacza akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, -skok rozkroczny wykonuje samodzielnie, -wykonuje naskok obunóż na odskocznę, -ma nogi w rozkroku proste nad kozłem, -łąduje na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, -prawidłowo odbija się z rąk od kozła, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążenie palców
42.	Ćwiczenia równoważne na ławeczce wg. inwencji ucznia.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalili	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla

		technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi	-wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
43.	Gry i zabawy ruchowe z elementami koszykówki.	-nie wykazuje postawy fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do kosza.,	-nie zawsze prezentuje postawę fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do kosza,	-prezentuje postawę fair play - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -nie trafia do kosza,	-zawsze prezentuje postawę fair play -zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. -posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -trafia do kosza,	-zawsze prezentuje postawę fair play -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich -nie popelnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -trafia do bramki. -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
44.	Gry i zabawy ruchowe z elementami koszykówki.	-nie wykazuje postawy fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do kosza.,	-nie zawsze prezentuje postawę fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do kosza,	-prezentuje postawę fair play - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -nie trafia do kosza,	-zawsze prezentuje postawę fair play -zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. -posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe	-zawsze prezentuje postawę fair play -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich -nie popelnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -trafia do bramki. -wykonuje ćwiczenie z

					przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -trafia do kosza,	zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
45.	Technika i taktyka koszykówki – nauka kozłowania piłki ręką prawą i lewą, w marszu i w biegu.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalili są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
46.	Technika i taktyka koszykówki – podania i chwyt piłki oburącz sprzed klatki piersiowej.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalili są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
47.	Technika i taktyka koszykówki – rzuty do kosza z dwutaktu.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalili są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
48.	Doskonalenie poznanych elementów koszykówki w grze.	-nie wykazuje postawy fair play -popelnia większe błędy techniczne,	-nie zawsze prezentuje postawę fair play -popelnia większe błędy techniczne,	-prezentuje postawę fair play - popelnia drobne błędy techniczne,	-zawsze prezentuje postawę fair play -zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin	-zawsze prezentuje postawę fair play -jest wzorem dla innych uczniów

		-stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do kosza.,	-stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do kosza,	-stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -nie trafia do kosza,	sportowych zawartych w programie. -posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. -popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -trafia do kosza,	-zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich -nie popełnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -trafia do bramki. -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
49.	Rzut piłką lekarską 1 kg do przodu.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalą swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
50.	Ćwiczenia równoważne na ławeczce wg. inwencji ucznia.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalą swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
51.	Nauka układu gimnastycznego.	-nie akcentuje rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, -nie wykonuje płynnie	-nie akcentuje rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, -nie wykonuje płynnie	-akcentuje rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia, -układ wykonuje płynnie	-akcentuje rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia, -układ wykonuje płynnie	-akcentuje rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia, -układ wykonuje płynnie

		układu, widać liczne zachwiania, -nie zatrzymuje się i nie zaznacza pozycji równoważnych od 1 do 3 s, -niewłaściwie łączy ćwiczenia w układzie, -nie zaznacza cechy gimnastycznej – obciążenie palców	układu, widać liczne zachwiania, -nie zatrzymuje się i nie zaznacza pozycji równoważnych od 1 do 3 s, -niewłaściwie łączy ćwiczenia w układzie, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążenie palców	bez zachwiania, -nie zatrzymuje się i nie zaznacza pozycji równoważnych od 1 do 3 s, -niewłaściwie łączy ćwiczenia w układzie, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążenie palców	bez zachwiania, -nie zatrzymuje się i nie zaznacza pozycji równoważnych od 1 do 3 s, -właściwie łączy ćwiczenia w układzie, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążenie palców	bez zachwiania, -pozycje równoważne są zaznaczone i wytrzymane od 1 do 3 s, -właściwie łączy ćwiczenia w układzie, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążenie palców
52.	Doskonalenie skoku rozkrocznego z rozbiegu na wprost przez kozła.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu -skok rozkroczny wykonuje niesamodzielnie, -nie wykonuje naskoku obunóż na odskocznę, -ma nogi w rozkroku lekko ugięte nad kozłem, -nie ląduje na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, -nieprawidłowo odbija się z rąk od kozła, -nie zaznacza cechy gimnastycznej – obciążenie palców.	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi -akcentuje rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia, -wykonuje skok rozkroczny samodzielnie, -wykonuje naskok obunóż na odskocznę, -ma nogi w rozkroku lekko ugięte nad kozłem, -nie ląduje na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, -nieprawidłowo odbija się z rąk od kozła, -nie zaznacza cechy gimnastycznej – obciążenie palców.	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego - zaznacza akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, -skok rozkroczny wykonuje samodzielnie, -wykonuje naskok obunóż na odskocznę, -ma nogi w rozkroku lekko ugięte nad kozłem, -nie ląduje na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, -prawidłowo odbija się z rąk od kozła, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążenie palców	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalili są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu -zaznacza akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, -skok rozkroczny wykonuje samodzielnie, -wykonuje naskok obunóż na odskocznę, -ma nogi w rozkroku lekko ugięte nad kozłem, -ląduje na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, -prawidłowo odbija się z rąk od kozła, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążenie palców	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej -zaznacza akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, -skok rozkroczny wykonuje samodzielnie, -wykonuje naskok obunóż na odskocznę, -ma nogi w rozkroku proste nad kozłem, -ląduje na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, -prawidłowo odbija się z rąk od kozła, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążenie palców
53.	Doskonalenie skoku rozkrocznego z rozbiegu na wprost przez kozła.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w	-wkłada minimalny wysiłek w swoje	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką,	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę

		<p>ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu -skok rozkroczny wykonuje niesamodzielnie, -nie wykonuje naskoku obunóż na odskocznę, -ma nogi w rozkroku lekko ugięte nad kozłem, -nie łąduje na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, -nieprawidłowo odbija się z rąk od kozła, -nie zaznacza cechy gimnastycznej – obciążenie palców.</p>	<p>usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi -akcentuje rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia, -wykonuje skok rozkroczny samodzielnie, -wykonuje naskok obunóż na odskocznę, -ma nogi w rozkroku lekko ugięte nad kozłem, -nie łąduje na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, -nieprawidłowo odbija się z rąk od kozła, -nie zaznacza cechy gimnastycznej – obciążenie palców.</p>	<p>małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego - zaznacza akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, -skok rozkroczny wykonuje samodzielnie, -wykonuje naskok obunóż na odskocznę, -ma nogi w rozkroku lekko ugięte nad kozłem, -nie łąduje na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, -prawidłowo odbija się z rąk od kozła, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążenie palców</p>	<p>pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalili są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu -zaznacza akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, -skok rozkroczny wykonuje samodzielnie, -wykonuje naskok obunóż na odskocznę, -ma nogi w rozkroku lekko ugięte nad kozłem, -łąduje na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, -prawidłowo odbija się z rąk od kozła, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążenie palców</p>	<p>bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej -zaznacza akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, -skok rozkroczny wykonuje samodzielnie, -wykonuje naskok obunóż na odskocznę, -ma nogi w rozkroku proste nad kozłem, -łąduje na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, -prawidłowo odbija się z rąk od kozła, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążenie palców</p>
54.	Nauka układu gimnastycznego. Stanie na rękach z asekuracją.	<p>-nie akcentuje rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, -nie wykonuje płynnie układu, widać liczne zachwiania, -nie zatrzymuje się i nie zaznacza pozycji równoważnych od 1 do 3 s, -niewłaściwie łączy ćwiczenia w układzie, -nie zaznacza cechy gimnastycznej – obciążenie palców -nie akcentuje rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,</p>	<p>-nie akcentuje rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, -nie wykonuje płynnie układu, widać liczne zachwiania, -nie zatrzymuje się i nie zaznacza pozycji równoważnych od 1 do 3 s, -niewłaściwie łączy ćwiczenia w układzie, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążenie palców -akcentuje rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia,</p>	<p>-akcentuje rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia, -układ wykonuje płynnie bez zachwiania, -nie zatrzymuje się i nie zaznacza pozycji równoważnych od 1 do 3 s, -niewłaściwie łączy ćwiczenia w układzie, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążenie palców -akcentuje rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia, -stanie na RR wykonuje</p>	<p>-akcentuje rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia, -układ wykonuje płynnie bez zachwiania, -nie zatrzymuje się i nie zaznacza pozycji równoważnych od 1 do 3 s, -właściwie łączy ćwiczenia w układzie, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążenie palców -akcentuje rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia, -stanie na RR wykonuje</p>	<p>-akcentuje rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia, -układ wykonuje płynnie bez zachwiania, -pozycje równoważne są zaznaczone i wytrzymane od 1 do 3 s, -właściwie łączy ćwiczenia w układzie, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążenie palców -akcentuje rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia, -stanie na RR wykonuje samodzielnie ze stania, z</p>

		-stanie na RR wykonuje samodzielnie ze stania z pomocą nauczyciela, z zamachem jednej nogi, -nie wytrzymuje 3 s, -nie ustawia ramion, głowy, tułowia, nóg w linii prostej, -nie zaznacza cechy gimnastycznej – obciążenie palców	-stanie na RR wykonuje samodzielnie ze stania, z zamachem jednej nogi, z pomocą nauczyciela -nie wytrzymuje 3 s, -nie ustawia ramion, głowy, tułowia, nóg w linii prostej, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążenie palców	samodzielnie ze stania, z zamachem jednej nogi, -nie wytrzymuje 3 s, -nie ustawia ramion, głowy, tułowia, nóg w linii prostej, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążenie palców	samodzielnie ze stania, z zamachem jednej nogi, -wytrzymuje 3 s, -nie ustawia ramion, głowy, tułowia, nóg w linii prostej, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążenie palców	zamachem jednej nogi, -wytrzymuje 3 s, -ustawia ramiona, głowę, tułów, nogi w linii prostej, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążenie palców.
55.	Marsz terenowy zimą.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką,	-ćwiczenie wykonuje pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie oraz właściwą techniką
56.	Ćwiczenia równoważne na ławeczce wg. inwencji ucznia.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalili są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
57.	Nauka układu gimnastycznego. Podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”.	-nie akcentuje rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, -nie wykonuje płynnie układu, widać liczne zachwiania, -nie zatrzymuje się i nie zaznacza pozycji równoważnych od 1 do 3 s, -niewłaściwie łączy ćwiczenia w układzie, -nie zaznacza cechy gimnastycznej –	-nie akcentuje rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, -nie wykonuje płynnie układu, widać liczne zachwiania, -nie zatrzymuje się i nie zaznacza pozycji równoważnych od 1 do 3 s, -niewłaściwie łączy ćwiczenia w układzie, -zaznacza cechy gimnastyczne –	-akcentuje rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia, -układ wykonuje płynnie bez zachwiania, -nie zatrzymuje się i nie zaznacza pozycji równoważnych od 1 do 3 s, -niewłaściwie łączy ćwiczenia w układzie, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążenie palców	-akcentuje rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia, -układ wykonuje płynnie bez zachwiania, -nie zatrzymuje się i nie zaznacza pozycji równoważnych od 1 do 3 s, -właściwie łączy ćwiczenia w układzie, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążenie palców	-akcentuje rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia, -układ wykonuje płynnie bez zachwiania, -pozycje równoważne są wytrzymane od 1 do 3 s, -właściwie łączy ćwiczenia w układzie, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążenie palców -spełnia wszystkie

		<p>obciążenie palców -ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu</p>	<p>obciążenie palców -wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi</p>	<p>-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego</p>	<p>-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalą się sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu</p>	<p>wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej</p>
58.	Doskonalenie układu gimnastycznego na ścieżce.	<p>-nie akcentuje rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, -nie wykonuje płynnie układu, widać liczne zachwiania, -nie zatrzymuje się i nie zaznacza pozycji równoważnych od 1 do 3 s, -niewłaściwie łączy ćwiczenia w układzie, -nie zaznacza cechy gimnastycznej – obciążenie palców</p>	<p>-nie akcentuje rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, -nie wykonuje płynnie układu, widać liczne zachwiania, -nie zatrzymuje się i nie zaznacza pozycji równoważnych od 1 do 3 s, -niewłaściwie łączy ćwiczenia w układzie, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążenie palców</p>	<p>-akcentuje rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia, -układ wykonuje płynnie bez zachwiania, -nie zatrzymuje się i nie zaznacza pozycji równoważnych od 1 do 3 s, -niewłaściwie łączy ćwiczenia w układzie, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążenie palców</p>	<p>-akcentuje rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia, -układ wykonuje płynnie bez zachwiania, -nie zatrzymuje się i nie zaznacza pozycji równoważnych od 1 do 3 s, -właściwie łączy ćwiczenia w układzie, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążenie palców</p>	<p>-akcentuje rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia, -układ wykonuje płynnie bez zachwiania, -pozycje równoważne są zaznaczone i wytrzymane od 1 do 3 s, -właściwie łączy ćwiczenia w układzie, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążenie palców</p>
59.	Gry i zabawy ruchowe na śniegu.	<p>-nie wykazuje postawy fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,</p>	<p>-nie zawsze prezentuje postawę fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,</p>	<p>-prezentuje postawę fair play -popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,</p>	<p>-zawsze prezentuje postawę fair play -zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. -posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. -popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,</p>	<p>-zawsze prezentuje postawę fair play -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich -nie popelnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad</p>

						bezpieczeństwa
60.	Hartowanie organizmu.	-nie wie co to jest hartowanie organizmu -nie potrafi podać przykładów hartowania organizmu	-nie do końca wie, co to jest hartowanie organizmu -wymienia 2-3 przykłady hartowania organizmu	-wie co to jest hartowanie organizmu -wymienia 4 przykłady hartowania organizmu	-wie jakie znaczenie dla organizmu ma hartowanie organizmu -wymienia 5 przykładów hartowania organizmu	-wie jakie znaczenie dla organizmu ma hartowanie organizmu -wymienia 6 przykładów hartowania organizmu
61.	Gry i zabawy ruchowe na śniegu.	-nie wykazuje postawy fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,	-nie zawsze prezentuje postawę fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,	-prezentuje postawę fair play - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,	-zawsze prezentuje postawę fair play -zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. -posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,	-zawsze prezentuje postawę fair play -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich -nie popelnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
62.	Zdrowie i jego pozytywne mierniki. Ćwiczenia relaksacyjne.					
63.	Gry i zabawy ruchowe z elementami piłki ręcznej.	-nie wykazuje postawy fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do bramki,	-nie zawsze prezentuje postawę fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do bramki,	-prezentuje postawę fair play - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -nie trafia do bramki,	-zawsze prezentuje postawę fair play -zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. -posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. - popelnia drobne błędy techniczne,	-zawsze prezentuje postawę fair play -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich -nie popelnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -trafia do bramki.

					-stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -trafia do bramki,	-wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
64.	Marsz terenowy zimą. Zimowa rozgrzewka.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką,	-ćwiczenie wykonuje pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie oraz właściwą techniką
65.	Hartowanie organizmu.	-nie wie co to jest hartowanie organizmu -nie potrafi podać przykładów hartowania organizmu	-nie do końca wie, co to jest hartowanie organizmu -wymienia 2-3 przykłady hartowania organizmu	-wie co to jest hartowanie organizmu -wymienia 4 przykłady hartowania organizmu	-wie jakie znaczenie dla organizmu ma hartowanie organizmu -wymienia 5 przykładów hartowania organizmu	-wie jakie znaczenie dla organizmu ma hartowanie organizmu -wymienia 6 przykładów hartowania organizmu
66.	Technika i taktyka piłki ręcznej – kozłowanie piłki po prostej ze zmianą ręki kozłującej.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalili są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
67.	Technika i taktyka piłki ręcznej – podanie piłki jednorącz i chwyt oburącz.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalili są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
68.	Technika i taktyka piłki ręcznej – rzut	-ćwiczenia wykonuje	-wkłada minimalny	-wykonuje ćwiczenia	-ćwiczenia wykonuje	-spełnia wszystkie

	na bramkę z miejsca.	niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi	samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalą swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
69.	Gry i zabawy ruchowe z elementami piłki ręcznej.	-nie wykazuje postawy fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do bramki,	-nie zawsze prezentuje postawę fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do bramki,	-prezentuje postawę fair play - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -nie trafia do bramki,	-zawsze prezentuje postawę fair play -zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. -posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -trafia do bramki,	-zawsze prezentuje postawę fair play -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich -nie popelnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -trafia do bramki. -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
70.	Doskonalenie poznanych elementów w grze w piłkę ręczną.	-nie wykazuje postawy fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,	-nie zawsze prezentuje postawę fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,	-prezentuje postawę fair play - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia	-zawsze prezentuje postawę fair play -zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. -posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w	-zawsze prezentuje postawę fair play -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich -nie popelnia żadnych błędów technicznych,

		-nie trafia do bramki.,	-nie trafia do bramki,	techniczne, -nie trafia do bramki,	praktycznym działaniu. - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -trafia do bramki,	-stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -trafia do bramki. -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
71.	Technika i taktyka piłki ręcznej – kozłowanie piłki po prostej ze zmianą ręki kozłującej.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalili są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
72.	Technika i taktyka piłki ręcznej – rzut na bramkę z biegu.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalili są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
73.	Gry i zabawy ruchowe z elementami piłki ręcznej.	-nie wykazuje postawy fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują	-nie zawsze prezentuje postawę fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują	-prezentuje postawę fair play - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują	-zawsze prezentuje postawę fair play -zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. -posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętności	-zawsze prezentuje postawę fair play -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich -nie popelnia żadnych

		uchybień technicznych, -nie trafia do bramki,	uchybień technicznych, -nie trafia do bramki,	niewielkie uchybień technicznych, -nie trafia do bramki,	wykorzystuje je w praktycznym działaniu. -popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybień technicznych, -trafia do bramki,	błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -trafia do bramki. -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
74.	Technika i taktyka piłki ręcznej – podanie piłki jednorącz i chwyt oburącz.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalą są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
75.	Gry i zabawy ruchowe z elementami piłki ręcznej.	-nie wykazuje postawy fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybień technicznych, -nie trafia do bramki,	-nie zawsze prezentuje postawę fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybień technicznych, -nie trafia do bramki,	-prezentuje postawę fair play -popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybień technicznych, -nie trafia do bramki,	-zawsze prezentuje postawę fair play -zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. -posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. -popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują	-zawsze prezentuje postawę fair play -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich -nie popelnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -trafia do bramki. -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa

					niewielkie uchybienia techniczne, -trafia do bramki,	
76.	Doskonalenie poznanych elementów w grze w piłkę ręczną.	-nie wykazuje postawy fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do bramki,	-nie zawsze prezentuje postawę fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do bramki,	-prezentuje postawę fair play - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -nie trafia do bramki,	-zawsze prezentuje postawę fair play -zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. -posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -trafia do bramki,	-zawsze prezentuje postawę fair play -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich -nie popelnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -trafia do bramki. -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
77.	Gry i zabawy ruchowe z elementami piłki siatkowej.	-nie wykazuje postawy fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie potrafi zagrać i odbić piłki	-nie zawsze prezentuje postawę fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie potrafi zagrać i odbić piłki	-prezentuje postawę fair play - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -potrafi zagrać i odbić piłkę	-zawsze prezentuje postawę fair play -zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. -posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,	-zawsze prezentuje postawę fair play -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich -nie popelnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -potrafi zagrać i odbić piłkę -wykonuje ćwiczenie z

					-w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -potrafi zagrać i odbić piłkę	zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
78.	Technika i taktyka piłki siatkowej – odbicia górne i dolne.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalili są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
79.	Technika i taktyka piłki siatkowej – zagrywka sposobem górnym i dolnym.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalili są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
80.	Technika i taktyka piłki siatkowej – odbicia górne i dolne.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalili są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
81.	Technika i taktyka piłki siatkowej – zagrywka sposobem górnym i dolnym.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej

		dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	-ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi	słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	-systematycznie doskonalili są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
82.	Gry i zabawy ruchowe z elementami piłki siatkowej.	-nie wykazuje postawy fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie potrafi zagrać i odbić piłki	-nie zawsze prezentuje postawę fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie potrafi zagrać i odbić piłki	-prezentuje postawę fair play - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -potrafi zagrać i odbić piłkę	-zawsze prezentuje postawę fair play -zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. -posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -potrafi zagrać i odbić piłkę	-zawsze prezentuje postawę fair play -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane miejsca w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich -nie popelnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -potrafi zagrać i odbić piłkę -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
83.	Technika i taktyka piłki siatkowej – doskonalenie odbić piłki oburącz sposobem górnym i dolnym.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalili są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
84.	Technika i taktyka piłki siatkowej – doskonalenie zagrywki dolnej i	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w	-wkłada minimalny wysiłek w swoje	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką,	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę

	górnjej.	ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi	małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalili się sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
85.	Doskonalenie poznanych elementów w grze w piłkę siatkową.	-nie wykazuje postawy fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie potrafi zagrać i odbić piłki	-nie zawsze prezentuje postawę fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie potrafi zagrać i odbić piłki	-prezentuje postawę fair play - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -potrafi zagrać i odbić piłkę	-zawsze prezentuje postawę fair play -zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. -posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -potrafi zagrać i odbić piłkę	-zawsze prezentuje postawę fair play -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich -nie popelnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -potrafi zagrać i odbić piłkę -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
86.	Doskonalenie poznanych elementów w grze w piłkę siatkową.	-nie wykazuje postawy fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,	-nie zawsze prezentuje postawę fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,	-prezentuje postawę fair play - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia	-zawsze prezentuje postawę fair play -zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. -posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w	-zawsze prezentuje postawę fair play -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich -nie popelnia żadnych błędów technicznych,

		-nie potrafi zagrać i odbić piłki	-nie potrafi zagrać i odbić piłki	techniczne, -potrafi zagrać i odbić piłkę	praktycznym działaniu. -popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -potrafi zagrać i odbić piłkę	-stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -potrafi zagrać i odbić piłkę -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
87.	Aktywne formy spędzania wolnego czasu – PS.	-nie wykazuje postawy fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie potrafi zagrać i odbić piłki	-nie zawsze prezentuje postawę fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie potrafi zagrać i odbić piłki	-prezentuje postawę fair play -popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -potrafi zagrać i odbić piłkę	-zawsze prezentuje postawę fair play -zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. -posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. -popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -potrafi zagrać i odbić piłkę	-zawsze prezentuje postawę fair play -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane miejsca w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich -nie popelnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -potrafi zagrać i odbić piłkę -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
88.	Organizujemy sportowe zawody klasowe. Bezpieczne korzystanie ze sprzętu sportowego.	-nie wykazuje postawy fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe	-nie zawsze prezentuje postawę fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe	-prezentuje postawę fair play -popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe	-zawsze prezentuje postawę fair play -zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w	-zawsze prezentuje postawę fair play -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane

		<p>przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do kosza, bramki. -nie stosuje się do zasad bezpieczeństwa -celowo niszczy sprzęt sportowy</p>	<p>przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do kosza, bramki. -zna, ale nie przestrzega zasad bezpieczeństwa -bezpiecznie korzysta ze sprzętu sportowego -zdarza się, że korzysta ze sprzętu sportowego niezgodnie z jego przeznaczeniem</p>	<p>przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -nie trafia do kosza, bramki. -przestrzega zasad bezpieczeństwa -bezpiecznie korzysta ze sprzętu sportowego</p>	<p>programie. -posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. -popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -trafia do kosza, bramki. -przestrzega zasad bezpieczeństwa -bezpiecznie korzysta ze sprzętu sportowego</p>	<p>miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich -nie popelnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -trafia do kosza, bramki. -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa -przestrzega zasad bezpieczeństwa -bezpiecznie korzysta ze sprzętu sportowego</p>
89.	Profilaktyka przed niską i wysoką temperaturą.	<p>-nie wie co to jest profilaktyka -nie potrafi podać przykładów profilaktyki przed niską i wysoką temperaturą</p>	<p>-nie do końca wie, co to jest profilaktyka -wymienia 2-3 przykłady profilaktyki przed niską i wysoką temperaturą</p>	<p>-wie co to jest profilaktyka -wymienia 4 przykłady profilaktyki przed niską i wysoką temperaturą</p>	<p>-wie jakie znaczenie dla organizmu ma profilaktyka -wymienia 5 przykładów profilaktyki przed niską i wysoką temperaturą</p>	<p>-wie jakie znaczenie dla organizmu ma profilaktyka -wymienia 6 przykładów profilaktyki przed niską i wysoką temperaturą</p>
90.	Gry i zabawy ruchowe w terenie.	<p>-nie wykazuje postawy fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do kosza, bramki.</p>	<p>-nie zawsze prezentuje postawę fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do kosza, bramki.</p>	<p>-prezentuje postawę fair play -popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -nie trafia do kosza, bramki.</p>	<p>-zawsze prezentuje postawę fair play -zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. -posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. -popelnia drobne błędy techniczne,</p>	<p>-zawsze prezentuje postawę fair play -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich -nie popelnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -trafia do bramki.</p>

					-stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -trafia do kosza, bramki.	-wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
91.	Bieg na orientację.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy	-wkłada umiarkowany wysiłek w wykonanie ćwiczenia	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką,	-ćwiczenie wykonuje pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie oraz właściwą techniką
92.	Rzut piłeczką palantową.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalili są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
93.	Nauka skoku w dal.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalili są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
94.	Gry i zabawy ruchowe z elementami piłki nożnej.	-nie wykazuje postawy fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach	-nie zawsze prezentuje postawę fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach	-prezentuje postawę fair play -popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach	-zawsze prezentuje postawę fair play -zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. -posiada duże wiadomości z zakresu kultury	-zawsze prezentuje postawę fair play -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich

		ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do bramki,	ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do bramki,	ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -nie trafia do bramki,	fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. -popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -trafia do bramki,	-nie popelnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -trafia do bramki. -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
95.	Technika i taktyka piłki nożnej – przyjęcie i uderzenie piłki prostym podbiciem w miejscu.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalą się sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
96.	Technika i taktyka piłki nożnej – przyjęcie i uderzenie piłki prostym podbiciem w ruchu.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalą się sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
97.	Doskonalenie poznanych elementów w grze w piłkę nożną.	-nie wykazuje postawy fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych	-nie zawsze prezentuje postawę fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych	-prezentuje postawę fair play -popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych	-zawsze prezentuje postawę fair play -zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. -posiada duże wiadomości	-zawsze prezentuje postawę fair play -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych

		(kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do bramki.,	(kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do bramki,	(kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -nie trafia do bramki,	z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -trafia do bramki,	lub wojewódzkich -nie popelnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -trafia do bramki. -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
98.	Doskonalenie poznanych elementów w grze w piłkę nożną.	-nie wykazuje postawy fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do bramki.,	-nie zawsze prezentuje postawę fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do bramki,	-prezentuje postawę fair play - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -nie trafia do bramki,	-zawsze prezentuje postawę fair play -zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. -posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -trafia do bramki,	-zawsze prezentuje postawę fair play -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich -nie popelnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -trafia do bramki. -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
99.	Choroby cywilizacyjne – otyłość.	-nie potrafi wymienić chorób cywilizacyjnych,	-wymienia 3 choroby cywilizacyjne, w tym otyłość	-potrafi wymienić choroby cywilizacyjne (4), -opisuje skutki otyłości,	-potrafi wymienić choroby cywilizacyjne (5), -opisuje przyczyny i skutki otyłości,	-potrafi wymienić choroby cywilizacyjne (6 i więcej), -opisuje przyczyny i

						skutki otyłości, -wymienia sposoby profilaktyki przed otyłością
100.	Doskonalenie skoku w dal.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalili są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
101.	Diagnoza sprawności fizycznej wg. MTSF – interpretacja wyników.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -Wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -Systematycznie doskonalili są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
102.	Diagnoza wydolności fizycznej – test Coopera.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -Wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -Systematycznie doskonalili są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
103.	Gry i zabawy ruchowe z elementami piłki nożnej.	-nie wykazuje postawy fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych	-nie zawsze prezentuje postawę fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych	-prezentuje postawę fair play - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych	-zawsze prezentuje postawę fair play -zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. -posiada duże wiadomości	-zawsze prezentuje postawę fair play -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych

		(kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do bramki.,	(kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do bramki,	(kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -nie trafia do bramki,	z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. - spełnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -trafia do bramki,	lub wojewódzkich -nie popełnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -trafia do bramki. -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
104.	Marszobieg terenowy.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy	-wkłada umiarkowany wysiłek w wykonanie ćwiczenia	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką,	-ćwiczenie wykonuje pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie oraz właściwą techniką
105.	Bieg na orientację.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy	-wkłada umiarkowany wysiłek w wykonanie ćwiczenia	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką,	-ćwiczenie wykonuje pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie oraz właściwą techniką
106.	Gry drużynowe – dwa ognie.	-nie wykazuje postawy fair play -popełnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do bramki.,	-nie zawsze prezentuje postawę fair play -popełnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do bramki,	-prezentuje postawę fair play - spełnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -nie trafia do bramki,	-zawsze prezentuje postawę fair play -zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. -posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. - spełnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych	-zawsze prezentuje postawę fair play -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich -nie popełnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -trafia do bramki. -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad

					(kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -trafia do bramki,	bezpieczeństwa
107.	Gry drużynowe – dwa ognie.	-nie wykazuje postawy fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do bramki.,	-nie zawsze prezentuje postawę fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do bramki,	-prezentuje postawę fair play - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -nie trafia do bramki,	-zawsze prezentuje postawę fair play -zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. -posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -trafia do bramki,	-zawsze prezentuje postawę fair play -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich -nie popelnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -trafia do bramki. -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
108.	Gry drużynowe – cztery ognie.	-nie wykazuje postawy fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,	-nie zawsze prezentuje postawę fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,	-prezentuje postawę fair play - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,	-zawsze prezentuje postawę fair play -zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. -posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. - popelnia drobne błędy techniczne,	-zawsze prezentuje postawę fair play -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich -nie popelnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -wykonuje ćwiczenie z

					-stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,	zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
109.	Bezpieczna aktywność fizyczna w górach i nad wodą. Profilaktyka przed niską i wysoką temperaturą.	-nie zna i nie stosuje się do zasad bezpieczeństwa -nie wie co to jest profilaktyka -nie potrafi podać przykładów profilaktyki przed niską i wysoką temperaturą	-pobieżnie zna zasady bezpieczeństwa, i czasem stosuje się do nich -nie do końca wie, co to jest profilaktyka -wymienia 2-3 przykłady profilaktyki przed niską i wysoką temperaturą	-zna zasady bezpieczeństwa, i stosuje się do nich -wie co to jest profilaktyka -wymienia 4 przykłady profilaktyki przed niską i wysoką temperaturą	-zna zasady bezpieczeństwa, i stosuje się do nich -wie jakie znaczenie dla organizmu ma profilaktyka -wymienia 5 przykładów profilaktyki przed niską i wysoką temperaturą	-zna zasady bezpieczeństwa, i stosuje się do nich -wie jakie znaczenie dla organizmu ma profilaktyka -wymienia 6 przykładów profilaktyki przed niską i wysoką temperaturą
110.	Ochrona i samoochrona. Elementy samoobrony.	-nie wie na czym polega samoochrona i ochrona, -wie czym jest samoobrona	-wie co to jest ochrona, -wie czym jest samoobrona	-wie na czym polega samoochrona i ochrona, -wie czym jest samoobrona	-wie na czym polega samoochrona i ochrona, -potrafi podać przykłady ochrony i samoochrony -wie czym jest samoobrona	-wie na czym polega samoochrona i ochrona, -potrafi wskazać różnice między ochroną i samoochroną -potrafi podać przykłady ochrony i samoochrony -wie czym jest samoobrona
111.	Gry drużynowe – tenis stołowy.	-nie wykazuje postawy fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie potrafi odbić piłeczki, ani zagrać serwy	-nie zawsze prezentuje postawę fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie potrafi odbić piłeczki, ani zagrać serwy	-prezentuje postawę fair play -popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -potrafi odbić piłeczkę, ale nie zagra serwów	-zawsze prezentuje postawę fair play -zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. -posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. -popelnia drobne błędy techniczne,	-zawsze prezentuje postawę fair play -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich -nie popelnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -potrafi odbić piłeczkę i

					-stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -potrafi odbić piłeczkę i zagrać serwy	zagrać serwy -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
112.	Gry drużynowe – tenis stołowy.	-nie wykazuje postawy fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie potrafi odbić piłeczki, ani zagrać serwy	-nie zawsze prezentuje postawę fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie potrafi odbić piłeczki, ani zagrać serwy	-prezentuje postawę fair play - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -potrafi odbić piłeczkę, ale nie zagra serwów	-zawsze prezentuje postawę fair play -zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. -posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -potrafi odbić piłeczkę i zagrać serwy	-zawsze prezentuje postawę fair play -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich -nie popełnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -potrafi odbić piłeczkę i zagrać serwy -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
113.	Gry drużynowe – tenis stołowy.	-nie wykazuje postawy fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach	-nie zawsze prezentuje postawę fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach	-prezentuje postawę fair play - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach	-zawsze prezentuje postawę fair play -zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. -posiada duże wiadomości z zakresu kultury	-zawsze prezentuje postawę fair play -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich

		ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie potrafi odbić piłeczki, ani zagrać serwy	ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie potrafi odbić piłeczki, ani zagrać serwy	ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -potrafi odbić piłeczkę, ale nie zagra serwów	fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. -popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -potrafi odbić piłeczkę i zagrać serwy	-nie popelnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -potrafi odbić piłeczkę i zagrać serwy -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
114.	Gry drużynowe – tenis stołowy.	-nie wykazuje postawy fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie potrafi odbić piłeczki, ani zagrać serwy	-nie zawsze prezentuje postawę fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie potrafi odbić piłeczki, ani zagrać serwy	-prezentuje postawę fair play -popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -potrafi odbić piłeczkę, ale nie zagra serwów	-zawsze prezentuje postawę fair play -zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. -posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. -popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -potrafi odbić piłeczkę i zagrać serwy	-zawsze prezentuje postawę fair play -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich -nie popelnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -potrafi odbić piłeczkę i zagrać serwy -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
115.	Gry drużynowe – tenis stołowy.	-nie wykazuje postawy fair play -popelnia większe błędy	-nie zawsze prezentuje postawę fair play -popelnia większe błędy	-prezentuje postawę fair play -popelnia drobne błędy	-zawsze prezentuje postawę fair play -zna założenia taktyczne i	-zawsze prezentuje postawę fair play -jest wzorem dla innych

		<p>techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie potrafi odbić piłeczki, ani zagrać serwy</p>	<p>techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie potrafi odbić piłeczki, ani zagrać serwy</p>	<p>techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -potrafi odbić piłeczkę, ale nie zagra serwów</p>	<p>przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. -posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. -popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -potrafi odbić piłeczkę i zagrać serwy</p>	<p>uczniów -zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich -nie popełnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -potrafi odbić piłeczkę i zagrać serwy -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa</p>
116.	Gry drużynowe – tenis stołowy.	<p>-nie wykazuje postawy fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie potrafi odbić piłeczki, ani zagrać serwy</p>	<p>-nie zawsze prezentuje postawę fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie potrafi odbić piłeczki, ani zagrać serwy</p>	<p>-prezentuje postawę fair play -popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -potrafi odbić piłeczkę, ale nie zagra serwów</p>	<p>-zawsze prezentuje postawę fair play -zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. -posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. -popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -potrafi odbić piłeczkę i</p>	<p>-zawsze prezentuje postawę fair play -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich -nie popełnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -potrafi odbić piłeczkę i zagrać serwy -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa</p>

					zagrać serwy	
117.	Gry drużynowe – tenis stołowy.	-nie wykazuje postawy fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach uchybienia techniczne, -nie potrafi odbić piłeczki, ani zagrać serwy	-nie zawsze prezentuje postawę fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach uchybienia techniczne, -nie potrafi odbić piłeczki, ani zagrać serwy	-prezentuje postawę fair play - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -potrafi odbić piłeczkę, ale nie zagra serwów	-zawsze prezentuje postawę fair play -zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. -posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -potrafi odbić piłeczkę i zagrać serwy	-zawsze prezentuje postawę fair play -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich -nie popelnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -potrafi odbić piłeczkę i zagrać serwy -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
118.	Ćwiczenia koordynacji ruchowej.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalili są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
119.	Nauka układu tanecznego.	-wymienia aktywne formy spędzania czasu wolnego, -popelnia większe błędy techniczne, -nie stosuje zasad układu choreograficznego,	-wymienia aktywne formy spędzania czasu wolnego, -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe zasady układu	-wymienia aktywne formy spędzania czasu wolnego, - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe zasady układu	-wymienia aktywne formy spędzania czasu wolnego, -zna kroki układu choreograficznego -posiada duże wiadomości z zakresu kultury	-wymienia aktywne formy spędzania czasu wolnego, -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane

			choreograficznego,	choreograficznego,	fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. - popelnia drobne błędy techniczne, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,	miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich -nie popelnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe zasady układu choreograficznego, -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
120.	Doskonalenie układu tanecznego.	-wymienia aktywne formy spędzania czasu wolnego, -popelnia większe błędy techniczne, -nie stosuje zasad układu choreograficznego,	-wymienia aktywne formy spędzania czasu wolnego, -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe zasady układu choreograficznego,	-wymienia aktywne formy spędzania czasu wolnego, - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe zasady układu choreograficznego,	-wymienia aktywne formy spędzania czasu wolnego, -zna kroki układu choreograficznego -posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. - popelnia drobne błędy techniczne, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,	-wymienia aktywne formy spędzania czasu wolnego, -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich -nie popelnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe zasady układu choreograficznego, -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
121.	Gry drużynowe – dwa ognie.	-nie wykazuje postawy fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują	-nie zawsze prezentuje postawę fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują	-prezentuje postawę fair play - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują	-zawsze prezentuje postawę fair play -zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. -posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie	-zawsze prezentuje postawę fair play -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich -nie popelnia żadnych

		uchybylenia techniczne,	uchybylenia techniczne,	niewielkie uchybylenia techniczne,	wykorzystuje je w praktycznym działaniu. - popełnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybylenia techniczne,	błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
122.	Nauka techniki biegu krótkiego.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalili są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
123.	Bieg na 60m – sprawdzian szybkości.	-wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy	-wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	-systematycznie doskonalili są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	-osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
124.	Bieg na 600m – sprawdzian wytrzymałościowy.	-wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy	-wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	-systematycznie doskonalili są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	-osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
125.	Rzut piłką lekarską 1 kg do przodu.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalili są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej

		usprawnianiu	technicznymi	psychofizycznego		
126.	Bieg na orientację.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy	-wkłada umiarkowany wysiłek w wykonanie ćwiczenia	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką,	-ćwiczenie wykonuje pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie oraz właściwą techniką
127.	Gry drużynowe – dwa ognie.	-nie wykazuje postawy fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,	-nie zawsze prezentuje postawę fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,	-prezentuje postawę fair play - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,	-zawsze prezentuje postawę fair play -zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. -posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,	-zawsze prezentuje postawę fair play -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich -nie popelnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
128.	Aktywne formy spędzania wolnego czasu – taniec współczesny.	-wymienia aktywne formy spędzania czasu wolnego, -popelnia większe błędy techniczne, -nie stosuje zasad układu choreograficznego,	-wymienia aktywne formy spędzania czasu wolnego, -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe zasady układu choreograficznego,	-wymienia aktywne formy spędzania czasu wolnego, - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe zasady układu choreograficznego,	-wymienia aktywne formy spędzania czasu wolnego, -zna kroki układu choreograficznego -posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. - popelnia drobne błędy techniczne, -w powtarzanych	-wymienia aktywne formy spędzania czasu wolnego, -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich -nie popelnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe

					(kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,	zasady układu choreograficznego, -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
129.	Bezpieczna aktywność fizyczna w górach i nad wodą.	-nie zna i nie stosuje się do zasad bezpieczeństwa	-pobieżnie zna zasady bezpieczeństwa, i czasem stosuje się do nich	-zna zasady bezpieczeństwa, i stosuje się do nich	-dobrze zna zasady bezpieczeństwa, i stosuje się do nich	-bardzo dobrze zna zasady bezpieczeństwa, i stosuje się do nich
130.	Ochrona i samoochrona. Elementy samoobrony.	-nie wie na czym polega samoochrona i ochrona, -wie czym jest samoobrona	-wie co to jest ochrona, -wie czym jest samoobrona	-wie na czym polega samoochrona i ochrona, -wie czym jest samoobrona	-wie na czym polega samoochrona i ochrona, -potrafi podać przykłady ochrony i samoochrony -wie czym jest samoobrona	-wie na czym polega samoochrona i ochrona, -potrafi wskazać różnice między ochroną i samoochroną -potrafi podać przykłady ochrony i samoochrony -wie czym jest samoobrona