

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klasy 8

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
1.	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 	<ul style="list-style-type: none"> -nie zawsze prezentuje postawę fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych 	<ul style="list-style-type: none"> -prezentuje postawę fair play -popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych 	<ul style="list-style-type: none"> -zawsze prezentuje postawę fair play -zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. -posiada duże wiadomości 	<ul style="list-style-type: none"> -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 kosza, bramki.	(kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, - nie trafia do kosza, bramki.	(kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -nie trafia do kosza, bramki.	z zakresu kultury fizycznej i umiejętności 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 kosza, bramki.	lub wojewódzkich -nie popełnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -trafia do bramki. -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
2.	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 doskonali 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
3.	Samokontrola i samoocena sprawności fizycznej wg ISF K.Zuchory. Pomiar wysokości i masy ciała – 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 doskonali 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
4.	Diagnoza wydolności fizycznej – Test Coopera.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -Wkłada umiarkowany	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -Systematycznie doskonali są sprawność	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej

		-wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi	wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
5.	Marszobieg terenowy.	-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
6.	Doskonalenie startu niskiego.	-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
7.	Doskonalenie 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 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.	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
9.	Nauka skoku w dal.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalili są sprawność motoryczną	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej

		-wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi	wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
10.	Zabawy ruchowe w terenie.	-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
11.	Bieg na orientację. Technika 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 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.	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 doskonalą się sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	-osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej

13.	Rzut piłką lekarską 2 kg do przodu. Ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnym ciężarze.	-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 -nie do końca wie jak należy podnosić i przemieszczać ciężary	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalili są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu -wie jak należy podnosić i przemieszczać ciężary	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej -wie i potrafi zaprezentować jak należy podnosić i przemieszczać ciężary
14.	Gry i zabawy ruchowe. Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę i zdolności motoryczne.	-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, -nie trafia do kosza, bramki -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 ćwiczenia kształtujące poszczególne części ciała	-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
15.	Gry i zabawy ruchowe z elementami piłki nożnej.	-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 trafia do bramki.</p>	<p>techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do bramki.</p>	<p>techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -nie trafia do bramki.</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, -trafia do bramki.</p>	<p>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 bezpieczeństwa</p>
16.	Technika i taktyka piłki nożnej – zwód pojedynczy.	<p>-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu</p>	<p>-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 doskonalili są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu</p>	<p>-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej</p>
17.	Technika i taktyka piłki nożnej – uderzenia i przyjęcia piłki zewnętrzną częścią stopy.	<p>-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu</p>	<p>-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 doskonalili są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu</p>	<p>-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej</p>
18.	Technika i taktyka piłki nożnej – uderzenia i przyjęcia piłki	<p>-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w</p>	<p>-wkłada minimalny wysiłek w swoje</p>	<p>-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z</p>	<p>-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką,</p>	<p>-spełnia wszystkie wymagania na ocenę</p>

	wewnętrzna część stopy.	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
19.	Technika i taktyka piłki nożnej – prowadzenie piłki ze zmianą kierunku i ominięciem przeciwnika.	-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
20.	Doskonalenie poznanych elementów piłki nożnej 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 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
21.	Nauka stania w piramidzie	-ćwiczenia wykonuje	-wkłada minimalny	-wykonuje ćwiczenia	-ćwiczenia wykonuje	-spełnia wszystkie

	„dwójkowej.	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
22.	Doskonalenie stania w piramidzie „dwójkowej.	-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
23.	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
24.	Nauka stania w piramidzie „dwójkowej.	-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
25.	Doskonalenie stania w piramidzie „dwójkowej.	-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

		-ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi	technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	odpowiednim tempie -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
26.	Nauka skoku wzwyż.	-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
27.	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 kosza. -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
28.	Technika i taktyka koszykówki – kozłowanie piłki ręką prawą i lewą, w	-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

	marszu i w biegu.	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
29.	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
30.	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
31.	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
32.	Ćwiczenia równoważne na ławeczce wg. inwencji ucznia.	-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
33.	Nauka stania w piramidzie „trójkowej.	-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
34.	Doskonalenie stania w piramidzie „trójkowej.	-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.	Nauka skoku kucznego przez skrzynię.	-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu -nie wykonuje skoku kucznego samodzielnie, -wykonanie naskoku obunóż na odskocznię, -nie układa nóg nad skrzynią w pozycji	-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi -akcentuje rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia, - skok kuczny wykonuje samodzielnie, - wykonuje naskok obunóż na odskocznię,	-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego -akcentuje rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia, - skok kuczny wykonuje samodzielnie, - wykonuje naskok obunóż na odskocznię,	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalili są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu -akcentuje rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia, - skok kuczny wykonuje samodzielnie, - wykonuje naskok obunóż na odskocznię, -nie układa nóg nad	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej -akcentuje rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia, - skok kuczny wykonuje samodzielnie, - wykonuje naskok obunóż na odskocznię, -ma nogi nad skrzynią w

		<p>kucznej, -nie łąduje na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, -nieprawidłowo odbija się z rąk od skrzyni, -nie zaznacza cechy gimnastycznej – obciążenie palców</p>	<p>-nie układa nóg nad skrzynią w pozycji kucznej, -nie łąduje na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, -nie prawidłowo odbija się od skrzyni, -nie zaznacza cechy gimnastyczne – obciążenie palców</p>	<p>-nie układa nóg nad skrzynią w pozycji kucznej, -nie łąduje na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, -ma prawidłowe odbicie z rąk od skrzyni, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążenie palców</p>	<p>skrzynią w pozycji kucznej, - łąduje na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, -ma prawidłowe odbicie z rąk od skrzyni, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążenie palców</p>	<p>pozycji kucznej, - łąduje na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, -ma prawidłowe odbicie z rąk od skrzyni, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążenie palców</p>
36.	Nauka układu gimnastycznego.	<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>
37.	Gry i zabawy ruchowe z elementami koszykówki.	<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,</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,</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,</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</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 kosza, -wykonuje ćwiczenie z</p>

					przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -trafia do kosza,	zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
38.	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
39.	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
40.	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
41.	Technika i taktyka koszykówki – zwód pojedynczy przodem i rzut do kosza.	-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
42.	Technika i taktyka koszykówki – zwód pojedynczy przodem i rzut do kosza.	-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
43.	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 kosza. -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
44.	Nauka skoku kucznego przez skrzynię. Ochrona i samoochrona.	-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

		<ul style="list-style-type: none"> -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu -nie wykonuje skoku kucznego samodzielnie, -wykonanie naskoku obunóż na odskocznę, -nie układa nóg nad skrzynią w pozycji kucznej, -nie łąduje na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, -nieprawidłowo odbija się z rąk od skrzyni, -nie zaznacza cechy gimnastycznej – obciążenia palców -nie wie na czym polega samoochrona i ochrona, 	<ul style="list-style-type: none"> małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi -akcentuje rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia, - skok kuczny wykonuje samodzielnie, - wykonuje naskok obunóż na odskocznę, -nie układa nóg nad skrzynią w pozycji kucznej, -nie łąduje na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, -nie prawidłowo odbija się od skrzyni, -nie zaznacza cechy gimnastyczne – obciążenia palców -wie co to jest ochrona, 	<ul style="list-style-type: none"> technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego -akcentuje rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia, - skok kuczny wykonuje samodzielnie, - wykonuje naskok obunóż na odskocznę, -nie układa nóg nad skrzynią w pozycji kucznej, -nie łąduje na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, -ma prawidłowe odbicie z rąk od skrzyni, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążenia palców -wie na czym polega samoochrona i ochrona, 	<ul style="list-style-type: none"> odpowiednim tempie -systematycznie doskonalili są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu -akcentuje rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia, - skok kuczny wykonuje samodzielnie, - wykonuje naskok obunóż na odskocznę, -nie układa nóg nad skrzynią w pozycji kucznej, - łąduje na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, -ma prawidłowe odbicie z rąk od skrzyni, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążenia palców -wie na czym polega samoochrona i ochrona, -potrafi podać przykłady ochrony i samoochrony 	<ul style="list-style-type: none"> -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej -akcentuje rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia, - skok kuczny wykonuje samodzielnie, - wykonuje naskok obunóż na odskocznę, -ma nogi nad skrzynią w pozycji kucznej, - łąduje na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, -ma prawidłowe odbicie z rąk od skrzyni, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążenia palców -wie na czym polega samoochrona i ochrona, -potrafi wskazać różnice między ochroną i samoochroną -potrafi podać przykłady ochrony i samoochrony
45.	Doskonalenie skoku kucznego przez skrzynię.	<ul style="list-style-type: none"> -ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu -nie wykonuje skoku kucznego samodzielnie, -wykonanie naskoku 	<ul style="list-style-type: none"> -wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi -akcentuje rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia, - skok kuczny wykonuje 	<ul style="list-style-type: none"> -wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego -akcentuje rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia, - skok kuczny wykonuje 	<ul style="list-style-type: none"> -ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalili są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu -akcentuje rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia, - skok kuczny wykonuje samodzielnie, 	<ul style="list-style-type: none"> -spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej -akcentuje rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia, - skok kuczny wykonuje samodzielnie,

		obunóż na odskocznię, -nie układa nóg nad skrzynią w pozycji kucznej, -nie łąduje na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, -nieprawidłowo odbija się z rąk od skrzyni, -nie zaznacza cechy gimnastycznej – obciążenie palców	samodzielnie, - wykonuje naskok obunóż na odskocznię, -nie układa nóg nad skrzynią w pozycji kucznej, -nie łąduje na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, -nie prawidłowo odbija się od skrzyni, -nie zaznacza cechy gimnastyczne – obciążenie palców	samodzielnie, - wykonuje naskok obunóż na odskocznię, -nie układa nóg nad skrzynią w pozycji kucznej, -nie łąduje na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, -ma prawidłowe odbicie z rąk od skrzyni, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążenie palców	- wykonuje naskok obunóż na odskocznię, -nie układa nóg nad skrzynią w pozycji kucznej, - łąduje na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, -ma prawidłowe odbicie z rąk od skrzyni, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążenie palców	- wykonuje naskok obunóż na odskocznię, -ma nogi nad skrzynią w pozycji kucznej, - łąduje na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, -ma prawidłowe odbicie z rąk od skrzyni, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążenie palców
46.	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
47.	Nauka układu gimnastycznego.	-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, -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, -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 zaznaczone i wytrzymane od 1 do 3 s, -właściwie łączy ćwiczenia w układzie, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążenie palców
48.	Doskonalenie skoku kucznego przez	-ćwiczenia wykonuje	-wkłada minimalny	-wykonuje ćwiczenia	-ćwiczenia wykonuje	-spełnia wszystkie

	skrzynię z asekuracją.	niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu -nie wykonuje skoku kucznego samodzielnie, -wykonanie naskoku obunóż na odskocznię, -nie układa nóg nad skrzynią w pozycji kucznej, -nie łąduje na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, -nieprawidłowo odbija się z rąk od skrzyni, -nie zaznacza cechy gimnastycznej – obciążnięcia palców	wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi -akcentuje rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia, -skok kuczny wykonuje samodzielnie, -wykonuje naskok obunóż na odskocznię, -nie układa nóg nad skrzynią w pozycji kucznej, -nie łąduje na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, -nie prawidłowo odbija się od skrzyni, -nie zaznacza cechy gimnastyczne – obciążnięcia palców	samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego -akcentuje rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia, -skok kuczny wykonuje samodzielnie, -wykonuje naskok obunóż na odskocznię, -nie układa nóg nad skrzynią w pozycji kucznej, -nie łąduje na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, -ma prawidłowe odbicie z rąk od skrzyni, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążnięcia palców	właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalili są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu -akcentuje rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia, -skok kuczny wykonuje samodzielnie, -wykonuje naskok obunóż na odskocznię, -nie układa nóg nad skrzynią w pozycji kucznej, -łąduje na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, -ma prawidłowe odbicie z rąk od skrzyni, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążnięcia palców	wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej -akcentuje rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia, -skok kuczny wykonuje samodzielnie, -wykonuje naskok obunóż na odskocznię, -ma nogi nad skrzynią w pozycji kucznej, -łąduje na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok, -ma prawidłowe odbicie z rąk od skrzyni, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążnięcia palców
49.	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
50.	Nauka stania w piramidzie „trójkowej.	-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

51.	Doskonalenie stania w piramidzie „trójkowej.	-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
52.	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
53.	Doskonalenie układu gimnastycznego na ścieżce.	-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, -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, -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 zaznaczone i wytrzymane od 1 do 3 s, -właściwie łączy ćwiczenia w układzie, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążenie palców
54.	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.	-zawsze prezentuje postawę fair play -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane miejsce w zawodach

					-posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. -popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,	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
55.	Pierwsza pomoc na zajęciach wychowania fizycznego.	-wymienia niektóre wypadki występujące na zajęciach ruchowych -nie wie jak udzielić pierwszej pomocy	-wymienia niektóre wypadki występujące na zajęciach ruchowych -wie jak postępować w przypadku stłuczenia -potrafi niechlujnie zawiązać bandaż	-potrafi wymienić wypadki występujące na zajęciach ruchowych -wie jak należy postępować w przypadku wybicia palca -potrafi wykonać opatrunek palca	-potrafi wymienić najczęściej występujące wypadki na zajęciach ruchowych -wie jak należy postępować w przypadku omdlenia, stłuczenia -potrafi wykonać opatrunek palca, głowy	-potrafi wymienić najczęściej występujące wypadki na zajęciach ruchowych -wie jak należy postępować w przypadku złamania, zwichnięcia, wybicia, omdlenia, stłuczenia -potrafi wykonać opatrunek palca, dłoni, ramienia, głowy
56.	Czynniki wpływające na zdrowie.	-wie co to jest zdrowie -wie, że trzeba dbać o zdrowie -nie wie co to jest stres	-wie co to jest zdrowie i jak należy o nie dbać -nie wie co to jest stres -nie do końca wie jaki jest wpływ stresu na zdrowie	-wie co to jest zdrowie i jak należy o nie dbać -wie co to jest stres -potrafi wskazać jego wpływ na zdrowie	-wie co to jest zdrowie i jak należy o nie dbać -potrafi wymienić czynniki wpływające na zdrowie -wie co to jest stres -wskazuje na podział stresu na negatywnie i pozytywnie działający na zdrowie	-wie co to jest zdrowie i jak należy o nie dbać -potrafi wymienić pozytywne czynniki wpływające na zdrowie -wie co to jest stres -wskazuje na podział stresu na negatywnie i pozytywnie działający na zdrowie -podaje sposoby radzenia sobie ze stresem
57.	Ćwiczenia równoważne na ławeczce wg. inwencji ucznia. Ochrona 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

	samoochroną.	ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu -nie wie na czym polega samoochrona i ochrona,	usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi -wie co to jest ochrona,	małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego -wie na czym polega samoochrona i ochrona,	pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalili są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu -wie na czym polega samoochrona i ochrona, -potrafi podać przykłady ochrony i samoochrony	bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej -wie na czym polega samoochrona i ochrona, -potrafi wskazać różnice między ochroną i samoochroną -potrafi podać przykłady ochrony i samoochrony
58.	Doskonalenie układu gimnastycznego na ścieżce.	-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, -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, -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 zaznaczone i wytrzymałe od 1 do 3 s, -właściwie łączy ćwiczenia w układzie, -zaznacza cechy gimnastyczne – obciążenie palców
59.	Gry i zabawy ruchowe. Olimpiada i paraolimpiada.	-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,	-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	-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,

		-zdawkowo wyjaśnia znaczenie zawodów sportowych	-wie co to jest olimpiada,	bramki. -wie co to jest olimpiada i paraolimpiada -podaje nazwę ostatniej olimpiady, która się niedawno odbyła	techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -trafia do kosza, bramki. -potrafi wskazać różnice między olimpiadą, a paraolimpiadą	-trafia do bramki. -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa -potrafi wskazać różnice między olimpiadą, a paraolimpiadą -podaje przykłady olimpiad i paraolimpiad (miejsca ich organizacji)
60.	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, -trafia do bramki. -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
61.	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 umiejętnie	-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. - popełnia 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
62.	Technika i taktyka piłki ręcznej – nauka kozłowania piłki.	-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
63.	Technika i taktyka piłki ręcznej – rzut na bramkę z wyskoku.	-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
64.	Technika i taktyka piłki ręcznej – rzut na bramkę jednoręcz.	-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 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

		usprawnianiu	technicznymi	psychofizycznego		
65.	Technika i taktyka piłki ręcznej – zwód pojedynczy.	-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
66.	Technika i taktyka piłki ręcznej – nauka poruszania się w obronie.	-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.	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	-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

					techniczne, -trafia do bramki.	
68.	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
69.	Technika i taktyka piłki ręcznej – rzut na bramkę z wysokości.	-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
70.	Technika i taktyka piłki ręcznej – rzut na bramkę jednoręcz.	-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
71.	Technika i taktyka piłki ręcznej – rzut na bramkę z wysokości.	-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 jednoręcz.	-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

		-ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi	technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	odpowiednim tempie -systematycznie doskonalą się sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	-osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
73.	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
74.	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 przebija 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 przebija piłki	-prezentuje postawę fair play - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -nie przebija piłki	-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	-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,

					<p>techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -nie przebija piłki.</p>	<p>-przebija piłkę, odbiera zagrywki -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa</p>
75.	Technika i taktyka piłki siatkowej – odbicia górne i dolne.	<p>-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu</p>	<p>-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 doskonalili są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu</p>	<p>-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej</p>
76.	Technika i taktyka piłki siatkowej – wystawienie piłki oburącz sposobem górnym.	<p>-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu</p>	<p>-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 doskonalili są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu</p>	<p>-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej</p>
77.	Technika i taktyka piłki siatkowej – zagrywka sposobem górnym i dolnym.	<p>-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu</p>	<p>-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 doskonalili są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu</p>	<p>-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej</p>
78.	Technika i taktyka piłki siatkowej – atak przez „plasowanie”.	<p>-ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w</p>	<p>-wkłada minimalny wysiłek w swoje</p>	<p>-wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z</p>	<p>-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką,</p>	<p>-spełnia wszystkie wymagania na ocenę</p>

		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
79.	Technika i taktyka piłki siatkowej – blok pojedynczy.	-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 – wystawienie piłki oburącz sposobem górnym.	-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 – atak przez „plasowanie”.	-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
82.	Doskonalenie poznanych elementów w grze w piłkę siatkową.	-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 przebija piłki	-stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie przebija piłki	-stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -nie przebija piłki	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, -nie przebija piłki.	-zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich -nie popełnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -przebija piłkę, odbiera zagrywki -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
83.	Gry drużynowe – dwa ognie, 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, -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 popełnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
84.	Gry drużynowe – dwa ognie, cztery	-nie wykazuje postawy	-nie zawsze prezentuje	-prezentuje postawę fair	-zawsze prezentuje	-zawsze prezentuje

	ognie.	<p>fair play</p> <ul style="list-style-type: none"> -popelnia wiksze błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, 	<p>postawę fair play</p> <ul style="list-style-type: none"> -popelnia wiksze błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, 	<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, 	<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, 	<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, -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
85.	Gry drużynowe – piłka koszykowa.	<p>-nie wykazuje postawy fair play</p> <ul style="list-style-type: none"> -popelnia wiksze 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 wiksze 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, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -trafia do kosza, 	<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 kosza. -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa

86.	Gry drużynowe – piłka koszykowa.	<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, 	<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, 	<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, 	<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, 	<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 błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -trafia do kosza. -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
87.	Gry drużynowe – piłka siatkowa.	<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 przebija piłki 	<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 przebija piłki 	<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 przebija piłki 	<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 	<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 błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -przebija piłkę, odbiera zagrywki -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa

					techniczne, -nie przebija piłki.	
88.	Gry drużynowe – piłka siatkowa.	-nie wykazuje postawy fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie przebija 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 przebija piłki	-prezentuje postawę fair play - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -nie przebija piłki	-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, -nie przebija piłki.	-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, -przebija piłkę, odbiera zagrywki -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
89.	Gry drużynowe – piłka siatkowa.	-nie wykazuje postawy fair play -popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie przebija 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 przebija piłki	-prezentuje postawę fair play - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -nie przebija piłki	-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, -przebija piłkę, odbiera zagrywki -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem

					(kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -nie przebija piłki.	podstawowych zasad bezpieczeństwa
90.	Gry drużynowe – piłka nożna.	-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
91.	Gry drużynowe – piłka nożna.	-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
92.	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 przebija 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 przebija piłki	-prezentuje postawę fair play - popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -nie przebija piłki	-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, -nie przebija piłki.	-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, -przebija piłkę, odbiera zagrywki -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
93.	Sterydy i ich wpływ na zdrowie.	-nie wie co to są sterydy	-nie wie co to są sterydy -nie potrafi podać żadnych przykładów -wie, że sterydy są szkodliwe	-wie co to są sterydy -potrafi wskazać ich wpływ na zdrowie	-wie co to są sterydy -podaje przykłady sterydów -wskazuje na ich negatywny wpływ na zdrowie	-podaje przykłady sterydów -wie jaki mają sterydy wpływ pozytywny i negatywny na zdrowie
94.	Wpływ stresu na zdrowie człowieka	-nie wie co to jest stres	-nie wie co to jest stres -nie do końca wie jaki jest wpływ stresu na zdrowie	-wie co to jest stres -potrafi wskazać jego wpływ na zdrowie	-wie co to jest stres -wskazuje na podział stresu na negatywnie i	-wie co to jest stres -wskazuje na podział stresu na negatywnie i

					pozytywnie działający na zdrowie	pozytywnie działający na zdrowie -podaje sposoby radzenia sobie ze stresem
95.	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 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
96.	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 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
97.	Technika i taktyka piłki nożnej – zwód pojedynczy.	-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

		-ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu	małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi	technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego	odpowiednim tempie -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
98.	Technika i taktyka piłki nożnej – uderzenia i przyjęcia piłki zewnętrzną częścią stopy.	-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
99.	Technika i taktyka piłki nożnej – uderzenia i przyjęcia piłki wewnętrzną częścią stopy.	-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
100.	Technika i taktyka piłki nożnej – prowadzenie piłki ze zmianą kierunku i ominięciem przeciwnika.	-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.	Doskonalenie poznanych elementów piłki nożnej w grze.	-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

		przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do bramki.	przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do bramki.	przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -nie trafia do bramki.	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.	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
102.	Gry drużynowe – piłka nożna.	-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
103.	Gry drużynowe – piłka nożna.	-nie wykazuje postawy fair play	-nie zawsze prezentuje postawę fair play	-prezentuje postawę fair play	-zawsze prezentuje postawę fair play	-zawsze prezentuje postawę fair play

		<p>-popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do bramki.</p>	<p>-popelnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, -nie trafia do bramki.</p>	<p>-popelnia drobne błędy techniczne, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -nie trafia do bramki.</p>	<p>-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.</p>	<p>-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</p>
104.	Gry drużynowe – piłka nożna.	<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 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 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 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, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, -trafia do bramki.</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. -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa</p>

105.	Bieg na orientację.	-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
106.	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 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
107.	Używki i ich wpływ na zdrowie.	-nie zna przykładów używek -nie wie jaki używki mają wpływ na zdrowie	-podaje przykłady używek (2-3) -wie jaki używki mają wpływ na zdrowie	-podaje przykłady używek (4) -wie jaki używki mają wpływ na zdrowie	-podaje przykłady używek (5) -wie jaki używki mają wpływ na zdrowie	-podaje przykłady używek (6) -wie jaki używki mają wpływ na zdrowie -wie czym można zastąpić używki
108.	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
109.	Technika 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 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

110.	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 doskonali 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
111.	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 doskonali 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
112.	Marszobieg terenowy.	-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
113.	Bieg na orientację.	-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
114.	Samokontrola i samoocena sprawności fizycznej wg ISF K.Zuchory	-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 doskonali 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

115.	Zabawy ruchowe w terenie.	<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 bramki. 	<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 bramki. 	<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 bramki. 	<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 bramki. 	<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 błędów technicznych, -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, -trafia do bramki. -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
116.	Bieg na 60m – sprawdzian szybkości.	<ul style="list-style-type: none"> -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu 	<ul style="list-style-type: none"> -wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy 	<ul style="list-style-type: none"> -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego 	<ul style="list-style-type: none"> -systematycznie doskonalą się sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu 	<ul style="list-style-type: none"> -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
117.	Nauka biegu sztafetowego. Przekazanie pałeczki sztafetowej.	<ul style="list-style-type: none"> -ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie wkłada w ich wykonanie wysiłku -ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi -wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu -nie potrafi podać i odebrać pałeczki sztafetowej kolejnemu zawodnikowi 	<ul style="list-style-type: none"> -wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy -ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi -podaje i przyjmuje pałeczkę sztafetową z niewielkimi błędami 	<ul style="list-style-type: none"> -wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie -wkłada umiarkowany wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego -w wyznaczonym czasie podaje i przyjmuje pałeczkę sztafetową 	<ul style="list-style-type: none"> -ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalą się sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu -w wyznaczonym czasie podaje i przyjmuje pałeczkę sztafetową 	<ul style="list-style-type: none"> -spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej -precyzyjnie podaje i przyjmuje pałeczkę sztafetową

118.	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 doskonalą się sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu	-osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej
119.	Rzut piłką lekarską 2 kg do przodu. Ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnym ciężarze.	-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 -nie do końca wie jak należy podnosić i przynosić ciężary	-ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie -systematycznie doskonalą się sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu -wie jak należy podnosić i przynosić ciężary	-spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą -osiąga wyniki powyżej normy obowiązującej dla danej kategorii wiekowej przy ocenie konkretnej sprawności fizycznej -wie i potrafi zaprezentować jak należy podnosić i przynosić ciężary
120.	Nauka skoku wzwyż.	-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
121.	Bieg na orientację.	-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,	-ćwiczenia wykonuje pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie oraz właściwą techniką
122.	Nauka układu tanecznego.	-wymienia aktywne formy spędzania czasu wolnego, -popołnia większe błędy techniczne, -nie stosuje zasad układu choreograficznego,	-wymienia aktywne formy spędzania czasu wolnego, -popołnia większe błędy techniczne, -stosuje szczegółowe zasady układu choreograficznego,	-wymienia aktywne formy spędzania czasu wolnego, -popołnia 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 umiejętności	-wymienia aktywne formy spędzania czasu wolnego, -jest wzorem dla innych uczniów -zajmuje punktowane miejsce w zawodach

					wykorzystuje je w praktycznym działaniu. - popelnia drobne błędy techniczne, -w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,	gminnych, powiatowych lub wojewódzkich -nie popelnia żadnych błędów technicznych, -stosuje szczegółowe zasady układu choreograficznego, -wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa
123.	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
124.	Wypadki na zajęciach ruchowych.	-wymienia niektóre wypadki występujące na zajęciach ruchowych -nie wie jak udzielić pierwszej pomocy	-wymienia niektóre wypadki występujące na zajęciach ruchowych -wie jak postępować w przypadku stłuczenia	-potrafi wymienić wypadki występujące na zajęciach ruchowych -wie jak należy postępować w przypadku wybicia palca	-potrafi wymienić najczęściej występujące wypadki na zajęciach ruchowych -wie jak należy postępować w przypadku omdlenia, stłuczenia	-potrafi wymienić najczęściej występujące wypadki na zajęciach ruchowych -wie jak należy postępować w przypadku złamania, zwichnięcia, wybicia, omdlenia, stłuczenia

125.	Pierwsza pomoc na zajęciach wychowania fizycznego.	-wymienia niektóre wypadki występujące na zajęciach ruchowych -nie wie jak udzielić pierwszej pomocy	-wymienia niektóre wypadki występujące na zajęciach ruchowych -wie jak postępować w przypadku stłuczenia -potrafi niechlujnie zawiązać bandaż	-potrafi wymienić wypadki występujące na zajęciach ruchowych -wie jak należy postępować w przypadku wybicia palca -potrafi wykonać opatrunek palca	-potrafi wymienić najczęściej występujące wypadki na zajęciach ruchowych -wie jak należy postępować w przypadku omdlenia, stłuczenia -potrafi wykonać opatrunek palca, głowy	-potrafi wymienić najczęściej występujące wypadki na zajęciach ruchowych -wie jak należy postępować w przypadku złamania, zwichnięcia, wybicia, omdlenia, stłuczenia -potrafi wykonać opatrunek palca, dłoni, ramienia, głowy
126.	Zdrowie i jego pozytywne czynniki. Wpływ stresu na zdrowie człowieka. Ćwiczenia relaksacyjne.	-wie co to jest zdrowie -wie, że trzeba dbać o zdrowie -nie wie co to jest stres	-wie co to jest zdrowie i jak należy o nie dbać -nie wie co to jest stres -nie do końca wie jaki jest wpływ stresu na zdrowie	-wie co to jest zdrowie i jak należy o nie dbać -wie co to jest stres -potrafi wskazać jego wpływ na zdrowie	-wie co to jest zdrowie i jak należy o nie dbać -potrafi wymienić czynniki wpływające na zdrowie -wie co to jest stres -wskazuje na podział stresu na negatywnie i pozytywnie działający na zdrowie	-wie co to jest zdrowie i jak należy o nie dbać -potrafi wymienić pozytywne czynniki wpływające na zdrowie -wie co to jest stres -wskazuje na podział stresu na negatywnie i pozytywnie działający na zdrowie -podaje sposoby radzenia sobie ze stresem
127.	Choroby cywilizacyjne – anoreksja.	-nie potrafi wymienić chorób cywilizacyjnych,	-wymienia 3 choroby cywilizacyjne, w tym anoreksję	-potrafi wymienić choroby cywilizacyjne (4), -opisuje przyczyny anoreksji,	-potrafi wymienić choroby cywilizacyjne (5), -opisuje przyczyny i skutki anoreksji,	-potrafi wymienić choroby cywilizacyjne (6 i więcej), -opisuje przyczyny i skutki anoreksji, -wymienia sposoby pomocy osobom z anoreksją
128.	Różne formy aktywności fizycznej. Planujemy swój rozkład dnia pod kątem aktywności fizycznej.	-wymienia podstawowe formy aktywności fizycznej -nie uczestniczy w aktywnościach fizycznych	-wymienia różne formy aktywności fizycznej -czasem uczestniczy w aktywnościach fizycznych organizowanych poza	-wymienia różne formy aktywności fizycznej -czasem uczestniczy w aktywnościach fizycznych organizowanych poza	-wymienia różne formy aktywności fizycznej -uczestniczy w aktywnościach fizycznych organizowanych poza	-wymienia różne formy aktywności fizycznej -uczestniczy we wszystkich możliwych aktywnościach

		organizowanych poza szkołą -nie planuje dnia pod kątem aktywności fizycznej	szkołą -od czasu do czasu planuje swój rozkład dnia pod kątem aktywności fizycznej	szkołą -od czasu do czasu planuje swój rozkład dnia pod kątem aktywności fizycznej	szkołą -często planuje swój rozkład dnia pod kątem aktywności fizycznej	fizycznych organizowanych poza szkołą -codziennie planuje swój rozkład dnia pod kątem aktywności fizycznej
129.	Poznajemy aplikacje do oceny aktywności fizycznej.	-nie zna aplikacji, które oceniają aktywność fizyczną	-zna aplikacje do oceny aktywności fizycznej (2-3), ale z nich nie korzysta	-zna aplikacje do oceny aktywności fizycznej (4-5), ale z nich nie korzysta	-zna i codziennie korzysta z aplikacji monitorujących aktywność fizyczną	-zna i codziennie korzysta z aplikacji, które oceniają aktywność fizyczną -potrafi wykorzystać dane z aplikacji, które monitorują aktywność i zaplanować na przyszłość swoją aktywność