

## SZKOŁA PODSTAWOWA W WYCZÓLKACH

Nauczyciel wychowania fizycznego: Anna Pastuszko

### WYMAGANIA NA OCENY ŚRÓDROCZNE I ROCZNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS V-VI

#### I.      Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

| DOPUSZCZAJĄCA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | DOSTATECZNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | DOBRA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | BARDZO DOBRA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CELUJĄCA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>W zakresie wiedzy uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- w małym stopniu zna kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);</li> </ul> <p>W zakresie umiejętności uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rzadko wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość;</li> <li>- z pomocą nauczyciela demonstruje jedno ćwiczenie wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenie gibkościowe;</li> <li>- z pomocą nauczyciela demonstruje jedno ćwiczenie</li> </ul> | <p>W zakresie wiedzy uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- z pomocą nauczyciela wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);</li> </ul> <p>W zakresie umiejętności uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonuje część prób sprawnościowych pozwalających ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość;</li> <li>- z pomocą nauczyciela demonstruje jedno ćwiczenie wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenie gibkościowe;</li> </ul> | <p>W zakresie wiedzy uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- z pomocą nauczyciela wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);</li> <li>- z pomocą nauczyciela wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);</li> <li>- z pomocą nauczyciela wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.</li> </ul> <p>W zakresie umiejętności uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające</li> </ul> | <p>W zakresie wiedzy uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);</li> <li>- wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);</li> <li>- z pomocą nauczyciela wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.</li> </ul> <p>W zakresie umiejętności uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- z bardzo dużym zaangażowaniem wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić</li> </ul> | <p>W zakresie wiedzy uczeń: -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);</li> <li>- wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);</li> <li>- wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.</li> </ul> <p>W zakresie umiejętności uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- z bardzo dużym zaangażowaniem wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić</li> </ul> |

|                                                                                                     |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>rozwijające zdolności koordynacyjne.</p> <p>- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego</p> | <p>- z pomocą nauczyciela demonstruje jedno ćwiczenie rozwijające zdolności koordynacyjne.</p> <p>- z pomocą nauczyciela dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego;</p> | <p>ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;</p> <p>- z pomocą nauczyciela demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;</p> <p>- z pomocą nauczyciela demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.</p> <p>- z pomocą nauczyciela dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego;</p> | <p>pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;</p> <p>- demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;</p> <p>- demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.</p> <p>- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego;</p> | <p>wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;</p> <p>- demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;</p> <p>- demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem</p> <p>- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego;</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## II. Aktywność fizyczna.

| DOPUSZCZAJĄCA                                                                                                                                                                                                                                                                        | DOSTATECZNA                                                                                                                                                                                                                                                                | DOBRA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | BARDZO DOBRA                                                                                                                                                                                                                                                                        | CELUJĄCA                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>W zakresie wiedzy uczniów:</p> <p>- z pomocą nauczyciela częściowo opisuje podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;</p> <p>- z pomocą nauczyciela częściowo opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;</p> | <p>W zakresie wiedzy uczniów:</p> <p>- z pomocą nauczyciela wymienia część podstawowych przepisów wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;</p> <p>- z pomocą nauczyciela opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;</p> | <p>W zakresie wiedzy uczniów:</p> <p>- wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;</p> <p>- z pomocą nauczyciela opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;</p> <p>- z pomocą nauczyciela definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;</p> | <p>W zakresie wiedzy uczniów:</p> <p>- wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;</p> <p>- opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;</p> <p>- definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;</p> | <p>W zakresie wiedzy uczniów:</p> <p>- wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;</p> <p>- opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;</p> <p>- opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;</p> |

|                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>- z pomocą nauczyciela częściowo definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje część jej zasad;<br/>W zakresie umiejętności uczeń:</p> <p>- w pasywny sposób uczestniczy w lekcjach wychowania fizycznego.</p> | <p>- z pomocą nauczyciela definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje część jej zasad;<br/>W zakresie umiejętności uczeń:</p> <p>- wykonuje: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą kierunku, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym;<br/>- uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; - z pomocą nauczyciela uczestniczy w wybranej grze sportowej lub rekreacyjną;<br/>- podchodzi do wykonania przewrotu w przód i w tył; - podchodzi do wykonania innego ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);<br/>- podchodzi do wykonania układu ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;<br/>- podchodzi do wykonania dowolnego skoku przez przyrząd z asekuracją;</p> | <p>- rozumie ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.<br/>W zakresie umiejętności uczeń:</p> <p>- wykonuje: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”;<br/>- uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;<br/>- uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;<br/>- z pomocą nauczyciela organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;<br/>- podchodzi do wykonania przewrotu w przód i w tył;<br/>- podchodzi do wykonania innego ćwiczenia zwinnościowo-akrobatycznego (np. stanie na rękach lub na głowie z</p> | <p>- rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.<br/>W zakresie umiejętności uczeń:</p> <p>- w bardzo dobrym stopniu wykonuje: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;<br/>- uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;<br/>- uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;<br/>- organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;<br/>- wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;<br/>- wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-</p> | <p>- wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku<br/>- definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;<br/>- rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.<br/>W zakresie umiejętności uczeń:</p> <p>- wzorowo wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;<br/>- uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;<br/>- uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;<br/>- organizuje w gronie</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;</li> <li>- wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;</li> <li>- wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;</li> <li>- wykonuje skok w dal po rozbiegu;</li> <li>- z pomocą nauczyciela przeprowadza fragment rozgrzewki</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>asekuracją, przerzut bokiem);</li> <li>- wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;</li> <li>- podchodzi do wykonania dowolnego skoku przez przyrząd z asekuracją;</li> <li>- wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;</li> <li>- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;</li> <li>- wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;</li> <li>- wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;</li> <li>- wykonuje skok w dal po rozbiegu;</li> <li>- przeprowadza fragment rozgrzewki;</li> <li>- bierze udział w konkursach, zawodach sportowych.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);</li> <li>- wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;</li> <li>- wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;</li> <li>- wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;</li> <li>- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;</li> <li>- wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;</li> <li>- wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;</li> <li>- wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;</li> <li>- przeprowadza fragment rozgrzewki;</li> <li>- bierze udział w konkursach, zawodach sportowych.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;</li> <li>- wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;</li> <li>- wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);</li> <li>- wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;</li> <li>- wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;</li> <li>- wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;</li> <li>- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;</li> <li>- wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;</li> <li>- wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;</li> <li>- wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;</li> <li>- przeprowadza fragment rozgrzewki;</li> <li>- osiąga sukcesy w konkursach, zawodach sportowych lub posiada inne porównywalne osiągnięcia.</li> </ul> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

| DOPUSZCZAJĄCA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | DOSTATECZNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | DOBRA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | BARDZO DOBRA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | CELUJĄCA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>W zakresie wiedzy uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- z pomocą nauczyciela w niewielkim stopniu wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;</li> <li>- z pomocą nauczyciela w niewielkim stopniu omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</li> <li>- wymienia jedną zasadę bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;</li> <li>- omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.</li> </ul> <p>W zakresie umiejętności uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rzadko stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;</li> <li>- rzadko korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;</li> </ul> | <p>W zakresie wiedzy uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- z pomocą nauczyciela wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;</li> <li>- z pomocą nauczyciela omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</li> <li>- z pomocą nauczyciela wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;</li> <li>- omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.</li> </ul> <p>W zakresie umiejętności uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- często stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;</li> <li>- często korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;</li> </ul> | <p>W zakresie wiedzy uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;</li> <li>- z pomocą nauczyciela omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</li> <li>- wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;</li> <li>- z pomocą nauczyciela omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.</li> </ul> <p>W zakresie umiejętności uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- często stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;</li> <li>- prawie zawsze korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;</li> </ul> | <p>W zakresie wiedzy uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;</li> <li>- omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</li> <li>- wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;</li> <li>- omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.</li> </ul> <p>W zakresie umiejętności uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prawie zawsze stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;</li> <li>- prawie zawsze korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;</li> </ul> | <p>W zakresie wiedzy uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;</li> <li>- omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;</li> <li>- wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;</li> <li>- omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.</li> </ul> <p>W zakresie umiejętności uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zawsze stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;</li> <li>- zawsze korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;</li> </ul> |

#### IV. Edukacja zdrowotna.

| DOPUSZCZAJĄCA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | DOSTATECZNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | DOBRA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | BARDZO DOBRA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CELUJĄCA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>W zakresie wiedzy uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- w bardzo niewielkim stopniu wyjaśnia w małym stopniu pojęcie zdrowia;</li> <li>- wymienia jedną metodę hartowania organizmu;</li> <li>- w bardzo niewielkim stopniu opisuje omawia zasady aktywnego wypoczynku.</li> </ul> <p>W zakresie umiejętności uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rzadko wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu;</li> <li>- rzadko wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;</li> <li>- rzadko podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.</li> </ul> | <p>W zakresie wiedzy uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- z pomocą nauczyciela wyjaśnia w małym stopniu pojęcie zdrowia;</li> <li>- z pomocą nauczyciela wymienia część zasad i metod hartowania organizmu;</li> <li>- z pomocą nauczyciela omawia po jednym sposobie ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;</li> <li>- z pomocą nauczyciela omawia zasady aktywnego wypoczynku.</li> </ul> <p>W zakresie umiejętności uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- czasem wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu;</li> <li>- z pomocą nauczyciela wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;</li> <li>- czasem podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.</li> </ul> | <p>W zakresie wiedzy uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- z pomocą nauczyciela wyjaśnia pojęcie zdrowia;</li> <li>- z pomocą nauczyciela opisuje pozytywne mierniki zdrowia;</li> <li>- z pomocą nauczyciela wymienia zasady i metody hartowania organizmu;</li> <li>- z pomocą nauczyciela omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;</li> <li>- z pomocą nauczyciela omawia zasady aktywnego wypoczynku.</li> </ul> <p>W zakresie umiejętności uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- z pomocą nauczyciela wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu;</li> <li>- z pomocą nauczyciela wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;</li> <li>- podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.</li> </ul> | <p>W zakresie wiedzy uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia pojęcie zdrowia;</li> <li>- opisuje pozytywne mierniki zdrowia;</li> <li>- wymienia zasady i metody hartowania organizmu;</li> <li>- omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;</li> <li>- omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku.</li> </ul> <p>W zakresie umiejętności uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu;</li> <li>- wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;</li> <li>- podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.</li> </ul> | <p>W zakresie wiedzy uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia pojęcie zdrowia;</li> <li>- opisuje pozytywne mierniki zdrowia;</li> <li>- wymienia i stosuje zasady i metody hartowania organizmu;</li> <li>- omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;</li> <li>- omawia i stosuje zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku.</li> </ul> <p>W zakresie umiejętności uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;</li> <li>- wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;</li> <li>- podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.</li> </ul> |

## V. Kompetencje społeczne.

| DOPUSZCZAJĄCA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | DOSTATECZNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | DOBRA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | BARDZO DOBRA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CELUJĄCA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rzadko uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;</li> <li>- z pomocą nauczyciela wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;</li> <li>- z pomocą nauczyciela identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości;</li> <li>- z pomocą nauczyciela w małym stopniu wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;</li> <li>- rzadko współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;</li> </ul> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- często uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;</li> <li>- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;</li> <li>- z pomocą nauczyciela identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;</li> <li>- z pomocą nauczyciela wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;</li> <li>- często współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi,</li> </ul> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bardzo często uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;</li> <li>- pełni rolę kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;</li> <li>- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;</li> <li>- identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;</li> <li>- wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;</li> <li>- współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki</li> </ul> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prawie zawsze uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;</li> <li>- pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;</li> <li>- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;</li> <li>- wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;</li> <li>- identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;</li> </ul> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zawsze uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;</li> <li>- pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;</li> <li>- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;</li> <li>- wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;</li> <li>- omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;</li> <li>- identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| - rzadko motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze). | wykazując asertywność i empatię;<br>- rzadko motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze). | innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;<br>- motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze). | - wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;<br>- współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;<br>- motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze). | sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;<br>- wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;<br>- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;<br>- współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;<br>- motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze). |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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