

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa VIII

Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna						
Tematy lekcji	6 (celujący)	5 (bardzo dobry)	4 (dobry)	3 (dostateczny)	2 (dopuszczający)	1 (nie dostateczny)
	Uczeń spełnia poniższe wymagania:	Uczeń spełnia poniższe wymagania, sporadycznie ma niewielkie trudności:	Uczeń zazwyczaj spełnia poniższe wymagania, czasami ma problemy:	Uczeń często ma trudności ze spełnieniem poniższych wymagań, czasami potrzebuje pomocy nauczyciela:	Uczeń ma duże trudności ze spełnieniem wymagań, potrzebuje częstej pomocy nauczyciela:	Uczeń nie spełnia poniższych wymagań:
<p>Atletyka terenowa, lekkoatletyka</p> <p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> ● LA - przebiegamy dystans 60 m. ● LA - pokonujemy marszobieg z przeszkodami. ● LA - mierzymy i ważymy siebie nawzajem oraz oceniamy postawę ciała. ● LA - marszobieg terenowy. ● LA - przekazujemy pałeczkę sztafetową w czasie biegu. ● LA - pokonujemy przeszkody, skacząc techniką naturalną. <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> ● LA - przebiegamy dystans 60 m. ● LA - organizujemy zawody klasowe w skoku w dal. 	<p>Jest aktywny i zaangażowany. Dostrzega potrzebę ruchu na świeżym powietrzu. Dba o bezpieczeństwo swoje i innych. Pomaga innym podczas wykonywania pomiarów i prób sprawnościowych. Potrafi zachować się właściwie w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych. Wykazuje się umiejętnością adekwatnej oceny swoich możliwości psychofizycznych. Omawia korzyści dla zdrowia płynące z aktywności fizycznej. Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego. Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.</p>					

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa VIII

<ul style="list-style-type: none"> ● LA - pokonujemy marszobieg z przeszkodami. ● LA - oceniamy własną wytrzymałość tlenową – bieg na 800m,1500m. ● LA - marszobieg terenowy. ● LA - pokonujemy przeszkody, skacząc techniką naturalną. 	<p>Wskazuje, jak stosować siatki centylowe do oceny własnego rozwoju fizycznego.</p> <p>Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.</p> <p>Umie wskazać zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.</p> <p>Umie wyjaśnić ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.</p> <p>Omawia technikę przekazania pałeczki sztafetowej.</p> <p>Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki.</p> <p>Wykonuje wybrane próby kondycyjne i koordynacyjne zdolności motorycznych.</p> <p>Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej.</p> <p>Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne</p> <p>Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.</p> <p>Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym.</p> <p>Wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną.</p>					
Obszar 2. Aktywność fizyczna						
Tematy lekcji	6 (celujący)	5 (bardzo dobry)	4 (dobry)	3 (dostateczny)	2 (dopuszczający)	1 (nie dostateczny)
	Uczeń spełnia poniższe wymagania:	Uczeń spełnia poniższe wymagania, sporadycznie ma niewielkie trudności:	Uczeń zazwyczaj spełnia poniższe wymagania, czasami ma problemy:	Uczeń często ma trudności ze spełnieniem poniższych wymagań, czasami potrzebuje pomocy nauczyciela:	Uczeń ma duże trudności ze spełnieniem wymagań, potrzebuje częstej pomocy nauczyciela:	Uczeń nie spełnia poniższych wymagań:

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa VIII

Piłka nożna

Semestr I

- PN - doskonalimy prowadzenie piłki z omijaniem przeszkód.
- PN - przyjmujemy piłkę podeszwą i udem.
- PN - przyjmujemy piłkę stopą "gasimy piłkę".
- PN - doskonalimy prowadzenie piłki w dwójkach, trójkach ze zmianą kierunku.
- PN - wykonujemy strzały na bramkę z różnych pozycji i sytuacji.

Semestr II

- PN - mylimy przeciwnika stosując zwody ciałem i z piłką.
- PN - stosujemy taktykę obrony i ataku.
- PN - organizujemy turniej piłki nożnej.

Piłka ręczna

Semestr I

- PR - doskonalimy podania i chwyt piłki w miejscu i w ruchu dowolnym sposobem.
- PR - stosujemy podania sytuacyjne.
- PR - doskonalimy kozłowanie piłki ze zmianą tempa i kierunku. Gra szkolna.
- PR - wykonujemy stałe fragmenty gry: rzut wolny, rzut karny, rzut sędziowski, rzut z autu.
- PR - przyjmujemy postawę ciała w obronie i w ataku.
- PR - poruszamy się w obronie i w ataku.
- PR - stosujemy w grze krycie "każdy swego".
- PR - stosujemy w grze obronę strefową.

Semestr II

- PR - wykonujemy zwody pojedyncze i podwójne ciałem.
- PR - zwodzimy przeciwnika poprzez poruszanie się w zmiennym tempie.
- PR - zwodzimy przeciwnika, stosując zamierzony zwód.
- PR - doskonalimy rzut piłką na bramkę z wysoku.
- PR - wykonujemy rzuty na bramkę po wyminięciu obrońcy.
- PR - doskonalimy atak szybki w grze.

Jest bardzo aktywny na zajęciach.

Jest kreatywny w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.

Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego.

Potrafi zachować się właściwie w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę

Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych.

Stosuje się do zasad kulturalnego kibicowania.

Opisuje technikę i taktykę gier zespołowych.

Wymienia miejsca, które wg niego nadają się do aktywności fizycznej.

Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego.

Umie wskazać możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej.

Wymienia nazwiska polskich olimpijczyków oraz dyscypliny sportu, w których zdobywali medale.

Zna zasady wybranej formy aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy

Wymienia gospodarzy igrzysk olimpijskich.

Umie wskazać możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej.

Wymienia nazwiska polskich olimpijczyków oraz dyscypliny sportu, w których zdobywali medale.

Wykonuje techniczne i taktyczne elementy: zwody, obronę „każdy swego”.

Ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.

Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i sędzia.

Planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.

Analizuje własną dzienną aktywność fizyczną.

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa VIII

- PR - wyprowadzamy atak pozycyjny.
- PR - doskonalimy poznaną technikę i taktykę podczas gry.
- PR - wykorzystujemy poznane elementy w małych grach i w grze właściwej.
- PR - zawody klasowe w piłkę ręczną.

Piłka siatkowa

Semestr I

- PS - kierujemy piłkę w określony punkt na pole przeciwnika.
- PS - doskonalimy rozegranie piłki po przyjęciu.
- PS - doskonalimy zagrywkę górną (tenisową).
- PS - odbieramy piłkę po wykonaniu zagrywki.

Semestr II

- PS - ustawiamy się w ataku i w obronie. Gra szkolna.
- PS - wystawiamy piłkę partnerowi i próbujemy dokonać zbitcia piłki.
- PS - wykonujemy blokowania piłek.
- PS - stosujemy poznaną technikę i taktykę w grze. Gra szkolna.

Piłka koszykowa

Semestr I

- PK - doskonalimy prowadzenie piłki kozłowaniem ze zmianą ręki i kierunku.
- PK - doskonalimy rzuty piłką do kosza z podania partnera.
- PK - wykonujemy rzuty do kosza z dwutaktu.
- PK - wykonujemy atak szybki.
- PK - doskonalimy podania i chwyt piłki w biegu. Gra szkolna.

Semestr II

- PK - doskonalimy obronę.
- PK - ustawiamy się w obronie i w ataku. Gra szkolna.
- PK - stosujemy poznaną technikę i taktykę w grze. Gra szkolna.

Wykonuje podczas gry techniczne i taktyczne elementy: wystawienie, zbitcie i odbiór piłki.

Ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.

Wykonuje zagrywkę górną.

Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i sędzia. Planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa VIII

<p>Gimnastyka podstawowa</p> <p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> ● G - doskonalimy przewroty w przód i w tył z dowolnej pozycji. ● G - wykonujemy łączone przewroty w przód i w tył. ● G - doskonalimy skok rozkroczny przez kozła. ● G - kształtujemy sprawność fizyczną, ćwicząc ze skakankami. ● G - planujemy i wykonujemy dowolny układ gimnastyczny. ● G - wykonujemy stanie na głowie z asekuracją. <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> ● G - wykonujemy skok kuczny przez skrzynię. ● G - wykonujemy stanie na rękach. ● G - wykonujemy ćwiczenia równoważne według inwencji ucznia. ● G - wykonujemy piramidy dwójkowe i trójkowe. ● G - wykonujemy dowolne ćwiczenia na drążku. 	<p>Jest bardzo aktywny i zaangażowany na zajęciach.</p> <p>Przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń.</p> <p>Pomaga koledze wykonać dane ćwiczenie.</p> <p>Motywuje innych do udziału w zajęciach, szczególnie osoby mniej sprawne.</p> <p>Asekuje kolegę podczas wykonywania ćwiczeń.</p> <p>Opisuje technikę wykonania konkretnych ćwiczeń gimnastycznych, ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych, piramid dwójkowych i trójkowych</p> <p>Wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramidę dwójkową lub trójkową).</p> <p>Planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny.</p> <p>Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji.</p>
<p>Sporty zimowe</p> <p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Sporty zimowe - bawimy się na śniegu i ze śniegiem. ● Sporty zimowe - rzucamy śnieżkami do celu i na odległość. <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Sporty zimowe - Wozimy się na sankach w parach. ● Sporty zimowe - organizujemy konkursy i zawody z wykorzystaniem sanek. 	<p>Przestrzega ustalonych zasad bezpieczeństwa.</p> <p>Odczuwa radość i zadowolenie z doskonałej zabawy na śniegu i lodzie.</p> <p>Jest koleżeński wobec innych i pomocny.</p> <p>Współdziała z kolegą podczas wyścigów zaprzęgów saneczkarskich.</p> <p>Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.</p> <p>Umie wymienić zasady i metody hartowania organizmu.</p> <p>Omawia sposoby ochrony przed niską temperaturą.</p> <p>Umie podać zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendowanymi dla jego grupy wiekowej (np. WHO lub UE).</p> <p>Zjeżdża prawidłowo na sankach pojedynczo i w dwójkach.</p> <p>Potrafi w sposób ergonomiczny podnosić i przynosić kule śnieżne o różnej wielkości i różnym ciężarze.</p> <p>Wykorzystuje teren naturalny do wspólnej zabawy.</p> <p>Jest aktywny fizycznie niezależnie od warunków atmosferycznych.</p>
<p>Ringo</p> <p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ringo - doskonalimy rzuty i chwyt kółka. 	<p>Współpracuje w grupie.</p> <p>Jest chętny do gry z innymi.</p> <p>Przestrzega zasady „czystej gry”.</p> <p>Jest pomocy i troskliwy wobec mniej sprawnych uczniów.</p>

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa VIII

<ul style="list-style-type: none"> ● Ringo - doskonalimy zagrywkę w określone miejsce w pole przeciwnika. <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ringo - rozgrywamy turniej klasowy. <p>Unihokej</p> <p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Doskonalimy prowadzenie piłki kijem ze zmianą tempa i kierunku. ● Wykonujemy strzały na bramkę z różnych pozycji. ● Doskonalimy atak szybki. ● Doskonalimy poznane elementy techniczne w grze. <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Doskonalimy poznane elementy techniczne w grze. <p>Tenis stołowy</p> <p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> ● TS - doskonalimy odbicia piłeczki bekhendem i forhendem. ● TS - doskonalimy odbicia piłeczki różnymi sposobami. ● TS - uczestniczymy w grze deblowej. <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> ● TS - doskonalimy technikę gry. ● TS - uderzamy w ataku i w obronie. 	<p>Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.</p> <p>Wymienia podstawowe przepisy gry w ringo. Wymienia zalety tej gry Wykonuje zagrywkę. Organizuje w gronie rówieśników zabawę z wykorzystaniem kółka do ringo. Uczestniczy w rozgrywkach klasowych, stosując się do zasad „czystej gry”.</p> <p>Jest odpowiedzialny za zdrowie własne i kolegów. Współpracuje z zespołem. Przestrzega zasad „czystej gry”.</p> <p>Jest ostrożny, grając twardymi kijami. Wymienia podstawowe przepisy gry. Wymienia niebezpieczeństwa związane z grą w unihokeja. Omawia podstawową technikę i taktykę gry. Wykonuje w grze strzały piłką na bramkę. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych. Prawidłowo trzyma kij w dłoniach.</p> <p>Aktywnie uczestniczy w zajęciach. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych.</p> <p>Jest koleżeński wobec innych. Pełni rolę sędziego. Potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę. Pełni rolę organizatora.</p> <p>Wymienia podstawowe przepisy gry. Omawia technikę zagrywki rotacyjnej. Zna zasady kulturalnego kibicowania.</p> <p>Omawia technikę odbić bekhendowych i forhendowych. Zna nazwiska najlepszych tenisistów stołowych w historii Polski Uczestniczy w grze pojedynczej i deblowej. Wykonuje: zagrywkę rotacyjną, odbicia forhendowe i bekhendowe. Gra w tenisa w czasie wolnym. Uczestniczy w zawodach klasowych, stosując się do zasady „czystej gry”</p> <p>Przeżywa radość i zadowolenie z gry. Dostrzega jej walory zdrowotne.</p>
--	--

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa VIII

<ul style="list-style-type: none">● TS - doskonalimy serwis rotacyjny. <p>Kometka Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none">● Doskonalimy odbicia lotki forhendem i bekhendem.● Gramy rekreacyjnie w badmintona. <p>Dwa ognie Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none">● Dwa ognie - gry rekreacyjnie w dwa ognie. <p>Gry i zabawy Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none">● Gry i zabawy - prowadzimy zabawy ruchowe według inwencji uczniów. <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none">● Gry i zabawy - prowadzimy zabawy ruchowe według inwencji uczniów.	<p>Gra w kometkę w zgodzie z innymi. Zna podstawowe przepisy gry. Umie przedstawić zasady aktywnego wypoczynku. Prawidłowo odbija lotkę raketką. Wykonuje zagrywkę i odbicie lotki. Organizuje grę w gronie rówieśników.</p> <p>Przeżywa radość i zadowolenie z gry w dwa ognie. Dostrzega jej walory zdrowotne. Gra w dwa ognie w zgodzie z innymi. Zna podstawowe przepisy gry. Umie przedstawić zasady aktywnego wypoczynku. Prawidłowo porusza się po boisku. Wykonuje rzuty i chwytę piłki oraz stosuje uniki. Organizuje grę w gronie rówieśników</p> <p>Okazują chęci poznania nowych gier. Dostrzega walory nowo poznanych gier i zabaw. Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy; Opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy Organizuje grę w gronie rówieśników.</p>
--	---

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa VIII

<p>Rytm, muzyka, taniec</p> <p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> Wykonujemy prosty układ taneczny w parze lub zespole. <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> Poznajemy kroki poloneza. Tańczymy układ poloneza. <p>Aktywna turystyka</p> <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> Aktywna turystyka - bieg terenowy z elementami biegu na orientację. 	<p>Jest aktywny na zajęciach. Przejawia własną inwencję twórczą. Z szacunkiem traktuje swoje koleżanki. Umie scharakteryzować nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumbę). Umie wyjaśnić, jak należy zachowywać się podczas tańca, zabaw tanecznych. Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny taniec, wykorzystując przy tym elementy nowoczesnych form aktywności fizycznej.</p> <p>Jest odpowiedzialny. Odczuwa radość i przyjemność z kontaktu z naturą. Chętnie uczestniczy we wszelkich formach rekreacji. Wskazuje na korzyści wynikające z aktywności fizycznej uprawianej w terenie. Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej. Wybiera trasę biegu i pokonuje ją, ucząc się orientacji w terenie.</p>					
Obszar 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.						
Tematy lekcji	6 (celujący)	5 (bardzo dobry)	4 (dobry)	3 (dostateczny)	2 (dopuszczający)	1 (niedostateczny)
	Uczeń spełnia poniższe wymagania:	Uczeń spełnia poniższe wymagania, sporadycznie ma niewielkie trudności:	Uczeń zazwyczaj spełnia poniższe wymagania, czasami ma problemy:	Uczeń często ma trudności ze spełnieniem poniższych wymagań, czasami potrzebuje pomocy nauczyciela:	Uczeń ma duże trudności ze spełnieniem wymagań, potrzebuje częstej pomocy nauczyciela:	Uczeń nie spełnia poniższych wymagań:

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa VIII

<p>Bezpieczeństwo</p> <p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zapoznanie z wymaganiami edukacyjnymi z techniki. Przedmiotowe zasady oceniania. BHP na lekcjach techniki. • Wypadki na zajęciach ruchowych. <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pierwsza pomoc na zajęciach wychowania fizycznego. • Ochrona i samoochrona. 	<p>Bezpiecznie zachowuje się podczas zajęć. Przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.</p> <p>Umie dobrać strój i obuwie do miejsca i warunków atmosferycznych. Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej. Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.</p>					
<p>Obszar 4. Edukacja zdrowotna</p>						
<p>Tematy lekcji</p>	<p>6 (celujący)</p>	<p>5 (bardzo dobry)</p>	<p>4 (dobry)</p>	<p>3 (dostateczny)</p>	<p>2 (dopuszczający)</p>	<p>1 (niedostateczny)</p>
	<p>Uczeń spełnia poniższe wymagania:</p>	<p>Uczeń spełnia poniższe wymagania, sporadycznie ma niewielkie trudności:</p>	<p>Uczeń zazwyczaj spełnia poniższe wymagania, czasami ma problemy:</p>	<p>Uczeń często ma trudności ze spełnieniem poniższych wymagań, czasami potrzebuje pomocy nauczyciela:</p>	<p>Uczeń ma duże trudności ze spełnieniem wymagań, potrzebuje częstej pomocy nauczyciela:</p>	<p>Uczeń nie spełnia poniższych wymagań:</p>
<p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zdrowie i jego negatywne czynniki. • Stres i jego wpływ na zdrowie człowieka. • Samokontrola i samoocena sprawności fizycznej wg ISF K. Zuchory. • Znaczenie aktywności fizycznej przez całe życie. <p>Semestr II</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; • omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny; • omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do 					

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa VIII

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">● Poznajemy nowoczesne urządzenia techniczne oraz aplikacje internetowe do oceny dziennej aktywności fizycznej.● Diagnoza siły mięśni ramion, brzucha, gibkości, zwinności, wytrzymałości, skoczności, szybkości wg MTSF.● Diagnoza wydolności fizycznej - Test Coopera. | <ul style="list-style-type: none">● wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzenia się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;● wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.● opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;● dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;● potrafi w sposób ergonomiczny podnosić i przenosić przedmioty o różnej wielkości i ciężarze● oblicza wskaźnik wagowo-wzrostowy BMI i dokonuje jego oceny;● potrafi ułożyć „zdrowy” jadłospis dla siebie i swoich bliskich;● potrafi zabezpieczyć się przed grypą |
|--|--|

Przy ocenianiu ucznia z wychowania fizycznego przede wszystkim brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w zajęcia i wykonywanie ćwiczeń; jego zaangażowanie i praca na lekcji, a także bardzo ważnym kryterium oceny jest systematyczny udział ucznia na zajęciach.