	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
Klasa 4					
wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;			wykonuje co najmniej trzy wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;	wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;	
wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa;			wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha	wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i poprawiające ruchomość kręgosłupa;	
dobiera i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną;				dobiera i wykonuje co najmniej jedno ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną;	dobiera i wykonuje co najmniej dwa ćwiczenie kształtujące zdolność motoryczną;
wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;	wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;	wykonuje dwa ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;	wykonuje trzy ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;	wykonuje cztery ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;	
wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo- -ruchową.	wykonuje ćwiczenie poprawiające równowagę	wykonuje ćwiczenie poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo-ruchową.	wykonuje co najmniej dwa ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo- -ruchową.	wykonuje co najmniej trzy ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację wzrokowo- -ruchową.	
potrafi wykonać oraz stosować w grach uproszczonych, mini-grach i zabawach podstawowe elementy techniczne charakterystyczne dla gier zespołowych, takich jak:					
w przypadku koszykówki – przyjmowanie postawy koszykarskiej, kozłowanie, podania i rzuty do kosza,			w przypadku koszykówki – przyjmowanie postawy koszykarskiej, kozłowanie	w przypadku koszykówki – przyjmowanie postawy koszykarskiej, kozłowanie, podania i rzuty do kosza,	
w przypadku piłki nożnej – prowadzenie piłki, podania i strzały do bramki,			w przypadku piłki nożnej – prowadzenie piłki, podania	w przypadku piłki nożnej – prowadzenie piłki, podania i strzały do bramki,	
w przypadku piłki ręcznej – kozłowanie, podania i rzuty,			w przypadku piłki ręcznej – kozłowanie, podania	w przypadku piłki ręcznej – kozłowanie, podania i rzuty,	
w przypadku siatkówki – przyjmowanie postawy siatkarskiej, odbicia piłki i gra w rzucankę siatkarską;			w przypadku siatkówki – przyjmowanie postawy siatkarskiej, i gra w rzucankę siatkarską;	w przypadku siatkówki – przyjmowanie postawy siatkarskiej, odbicia piłki i gra w rzucankę siatkarską;	
uczestniczy w dwóch grach zespołowych i mini-grach, innych niż wymienione w pkt 1, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;				uczestniczy w jednej grze zespołowej i mini-grze, innej niż wymieniona w pkt 1, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;	uczestniczy w dwóch grach zespołowych i mini-grach, innych niż wymienione w pkt 1, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;
uczestniczy w wybranej zabawie lub grze ruchowej			uczestniczy w wybranej zabawie i grze ruchowej	uczestniczy w wybranej zabawie lub grze ruchowej	
wykonuje bieg i chód z zachowaniem poprawnej techniki;			wykonuje chód z zachowaniem poprawnej techniki;	wykonuje bieg i chód z zachowaniem poprawnej techniki;	
uczestniczy w grach i zabawach sztafetowych;			uczestniczy w zabawach sztafetowych;	uczestniczy w grach i zabawach sztafetowych;	
wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu; uczestniczy w grach i zabawach rzutnych;			wykonuje rzut lekkim przyborem z miejsca; uczestniczy w grach i zabawach rzutnych;	wykonuje pchnięcie i rzut lekkim przyborem z miejsca i wolnego biegu; uczestniczy w grach i zabawach rzutnych;	
wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych;			wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; uczestniczy w zabawach szybkościowych;	wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych;	
wykonuje skok w dal z miejsca; uczestniczy w grach i zabawach skocznościowych;			wykonuje skok w dal z miejsca; uczestniczy w zabawach skocznościowych;	wykonuje skok w dal z miejsca; uczestniczy w grach i zabawach skocznościowych;	
wykonuje marszobiegi; uczestniczy w grach i zabawach wytrzymałościowych w sali i terenie.			wykonuje marszobiegi; uczestniczy w grach i zabawach wytrzymałościowych w Sali	wykonuje marszobiegi; uczestniczy w grach i zabawach wytrzymałościowych w sali i terenie.	
wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową.	wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową.	wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową.	wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową.	wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową.	wykonuje dowolny układ taneczny przy muzyce w oparciu o własną ekspresję ruchową.
wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po wysiłku fizycznym.	wykonuje ćwiczenia oddechowe po wysiłku fizycznym.	wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające po wysiłku fizycznym.	wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie po wysiłku fizycznym.	wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające poprawiające samopoczucie oraz wspierające regenerację po wysiłku fizycznym.	
rozpoznaje zdolności motoryczne człowieka;	rozpoznaje zdolności motoryczne człowieka (1)	rozpoznaje zdolności motoryczne człowieka (2)	rozpoznaje zdolności motoryczne człowieka (3)		
wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;	wymienia cechy prawidłowej postawy ciała (1)	wymienia cechy prawidłowej postawy ciała (2)	wymienia cechy prawidłowej postawy ciała (3)		
mierzy tętno przed i po wysiłku przy użyciu narzędzi pomiarowych, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.			mierzy tętno przed i po wysiłku przy użyciu narzędzi pomiarowych	mierzy tętno przed i po wysiłku przy użyciu narzędzi pomiarowych, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.	
omawia regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego;	omawia regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego;	omawia regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego;	omawia regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego;		
opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;	opisuje niektóre zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;	opisuje większość zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;	opisuje wszystkie zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;		
wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji wystąpienia urazu ciała;	wymienia niektóre osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji wystąpienia urazu ciała;	wymienia większość osób, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji wystąpienia urazu ciała;	wymienia wszystkie osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji wystąpienia urazu ciała;		
respektuje zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych;			respektuje większość zasad bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych;	respektuje wszystkie zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć ruchowych;	
wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;			wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;		
dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych;			dobiera odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych;		
posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem;			posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem;		
wykonuje elementy samoasekuracji umożliwiające bezpieczne upadanie;			wykonuje elementy samoasekuracji umożliwiające bezpieczne upadanie;		
omawia zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku, oraz zasady zachowania na terenach zielonych tak, aby kształtować postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.	omawia niektóre zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku, oraz zasady zachowania na terenach zielonych tak, aby kształtować postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.	omawia większość zasad bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku, oraz zasady zachowania na terenach zielonych tak, aby kształtować postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.	omawia wszystkie zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach w różnych porach roku, oraz zasady zachowania na terenach zielonych tak, aby kształtować postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.		
rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play;			rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play;		
uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play;			uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik	uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play;	uczestniczy i wygrywa w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play;
okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych;			okazuje częściowo szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych;	okazuje całościowo szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych;	

	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;	współdziała w grupie	poprawnie współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;	odpowiednio współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;	dobrze współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;	wzorowo współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;
komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;	komunikuje się odpowiednio w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;	komunikuje się poprawnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;	komunikuje się dobrze w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;	komunikuje się bardzo dobrze w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;	komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;
pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;				pełni funkcję sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;	pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;	wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania 1	wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania 2	wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania 3		
wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;				wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;	wykazuje dużą kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;	czasem traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;	większość czasu traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;	zawsze traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;		
przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne;	przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne 1	przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne 2	przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne 3		
współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;	raczej współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;	często współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;	zawsze współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;		
motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;				często motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;	zawsze motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;
przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;				często przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;	zawsze przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;
rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych;				często rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych;	zawsze rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych;
wzmacnia poczucie własnej wartości;			wzmacnia poczucie własnej wartości;		
buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.			raczej buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.	często buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.	

Klasa 5

wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne;			wykonuje co najmniej trzy wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne;	wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne;	
wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualne i z partnerem;				wykonuje statyczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualne i z partnerem;	wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualne i z partnerem;
wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne – indywidualnie i z partnerem;				wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne – indywidualnie;	wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne – indywidualnie i z partnerem;
wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w trakcie wykonywania różnych codziennych czynności;			wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w trakcie wykonywania różnych codziennych czynności;		
wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;			wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;		
omawia znaczenie rozgrzewki i opisuje jej zasady, a także przeprowadza jej część.			omawia znaczenie rozgrzewki a także przeprowadza jej część.	omawia znaczenie rozgrzewki i opisuje jej zasady, a także przeprowadza jej część.	
omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych, w tym posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych;			omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych, w tym posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych;		
potrafi w:					
koszykówce – poruszać się po boisku, kozłować i podawać piłkę oraz rzucać do kosza,			koszykówce – poruszać się po boisku, kozłować	koszykówce – poruszać się po boisku, kozłować i podawać piłkę oraz rzucać do kosza,	
piłce nożnej – poruszać się po boisku, prowadzić piłkę, podawać i strzelać do bramki,			piłce nożnej – poruszać się po boisku, prowadzić piłkę, podawać	piłce nożnej – poruszać się po boisku, prowadzić piłkę, podawać i strzelać do bramki,	
piłce ręcznej – poruszać się po boisku, kozłować piłkę, podawać piłkę i rzucać do bramki,			piłce ręcznej – poruszać się po boisku, kozłować piłkę, podawać piłkę	piłce ręcznej – poruszać się po boisku, kozłować piłkę, podawać piłkę i rzucać do bramki,	
siatkówce – przyjmować postawę siatkarską, odbijać piłkę, rozgrywać i wykonywać zagrywkę oraz uczestniczyć w rzucance siatkarskiej;			siatkówce – przyjmować postawę siatkarską, odbijać piłkę i wykonywać zagrywkę oraz uczestniczyć w rzucance siatkarskiej;	siatkówce – przyjmować postawę siatkarską, odbijać piłkę, rozgrywać i wykonywać zagrywkę oraz uczestniczyć w rzucance siatkarskiej;	
uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione w pkt 2, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;			uczestniczy w co najmniej jednej grze zespołowej innej niż wymienione w pkt 2, wybranej zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;	uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione w pkt 2, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;	
uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych;			uczestniczy w mini-grach	uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych	uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną.				organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę rekreacyjną.	organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną.
uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji i wybieg startowy (prędkość biegu);			czasem uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji i wybieg startowy (prędkość biegu);	często uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji i wybieg startowy (prędkość biegu);	
wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;			dobrze wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;	bardzo dobrze wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;	
wykonuje bieg przez przeszkody;			dobrze wykonuje bieg przez przeszkody;	bardzo dobrze wykonuje bieg przez przeszkody;	
wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca i krótkiego rozbiegu;			wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca	wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca i krótkiego rozbiegu;	

	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego;				wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego;	wybiera i pokonuje trasę marszobiegu i biegu terenowego;
wykonuje przekazanie pałeczki w miejscu i lekkim biegu;			wykonuje przekazanie pałeczki w miejscu	wykonuje przekazanie pałeczki w miejscu i lekkim biegu;	
wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu			dobrze wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu	bardzo dobrze wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu	
wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.	odpowiednio wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.	poprawnie wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.	dobrze wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.	bardzo dobrze wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.	wzorowo wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.
wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym;			czasem wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym;	często wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym;	
omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia.	omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej	omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu,	omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia.		
wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.				wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość,	wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.
przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności fizycznej, uwzględniając miejsce jej realizacji, odpowiedni strój sportowy i rozgrzewkę;			przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności fizycznej, uwzględniając miejsce jej realizacji, odpowiedni strój sportowy i rozgrzewkę;		
wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji;			wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji;		
omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej;			omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej;		
korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;			korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;		
wykonuje elementy samoasekuracji w różnych formach aktywności fizycznej, uwzględniając własne bezpieczeństwo;			dobrze wykonuje elementy samoasekuracji w różnych formach aktywności fizycznej, uwzględniając własne bezpieczeństwo;	bardzo dobrze wykonuje elementy samoasekuracji w różnych formach aktywności fizycznej, uwzględniając własne bezpieczeństwo;	
omawia i stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych, w różnych porach roku, oraz wyjaśnia, jak jego postawa i działania mogą wpływać na bezpieczeństwo własne, innych oraz stan środowiska naturalnego.	omawia i stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w różnych porach roku, oraz wyjaśnia, jak jego postawa i działania mogą wpływać na bezpieczeństwo własne, innych oraz stan środowiska naturalnego.	omawia i stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach, w różnych porach roku, oraz wyjaśnia, jak jego postawa i działania mogą wpływać na bezpieczeństwo własne, innych oraz stan środowiska naturalnego.	omawia i stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych, w różnych porach roku, oraz wyjaśnia, jak jego postawa i działania mogą wpływać na bezpieczeństwo własne, innych oraz stan środowiska naturalnego.		
rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play;			rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play;		
uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play;			uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik,	uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play;	uczestniczy i wygrywa w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play;
okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych poznanych podczas zajęć;			częściowo okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych poznanych podczas zajęć;	okazuje szacunek wobec przeciwnika, i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych poznanych podczas zajęć;	wzorowo okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych poznanych podczas zajęć;
współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;	odpowiednio współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;	poprawnie współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;	dobrze współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;	Bardzo dobrze współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;	wzorowo współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;
komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;	komunikuje się odpowiednio w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;	komunikuje się poprawnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;	komunikuje się dobrze w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;	komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;	komunikuje się bardzo efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;
pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;				pełni funkcję, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;	pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;	wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; 1	wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; 2	wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; 3		
wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;				często wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;	zawsze wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;	raczej traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;	często traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;	zawsze traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;		
przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne;	przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne; 1	przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne; 2	przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne; 3		
współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;	dobrze współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;	bardzo dobrze współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;	wzorowo współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;		
motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;				raczej motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;	często motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;
przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;				przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;	zawsze przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;
rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych;				rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych;	zawsze rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych;
wzmacnia poczucie własnej wartości;			wzmacnia poczucie własnej wartości;		
buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.			dobrze buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.	wzorowo buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.	

Klasa 6

wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne;			wykonuje co najmniej trzy wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne;	wykonuje co najmniej cztery wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne;	

	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualne i z partnerem;				wykonuje statyczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualne i z partnerem;	wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne oraz ćwiczenia gibkościowe – indywidualne i z partnerem;
wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne – indywidualnie i z partnerem;				wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne – indywidualnie;	wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne – indywidualnie i z partnerem;
wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w trakcie wykonywania różnych codziennych czynności;			wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w trakcie wykonywania różnych codziennych czynności;		
wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;			wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;		
omawia znaczenie rozgrzewki i opisuje jej zasady, a także przeprowadza jej część.			omawia znaczenie rozgrzewki a także przeprowadza jej część.	omawia znaczenie rozgrzewki i opisuje jej zasady, a także przeprowadza jej część.	
omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych, w tym posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych;			omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych, w tym posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych;		
potrafi w:					
koszykówce – poruszać się po boisku, kozłować i podawać piłkę oraz rzucać do kosza,			koszykówce – poruszać się po boisku, kozłować	koszykówce – poruszać się po boisku, kozłować i podawać piłkę oraz rzucać do kosza,	
piłce nożnej – poruszać się po boisku, prowadzić piłkę, podawać i strzelać do bramki,			piłce nożnej – poruszać się po boisku, prowadzić piłkę, podawać	piłce nożnej – poruszać się po boisku, prowadzić piłkę, podawać i strzelać do bramki,	
piłce ręcznej – poruszać się po boisku, kozłować piłkę, podawać piłkę i rzucać do bramki,			piłce ręcznej – poruszać się po boisku, kozłować piłkę, podawać piłkę	piłce ręcznej – poruszać się po boisku, kozłować piłkę, podawać piłkę i rzucać do bramki,	
siatkówce – przyjmować postawę siatkarską, odbijać piłkę, rozgrywać i wykonywać zagrywkę oraz uczestniczyć w rzucance siatkarskiej;			siatkówce – przyjmować postawę siatkarską, odbijać piłkę i wykonywać zagrywkę oraz uczestniczyć w rzucance siatkarskiej;	siatkówce – przyjmować postawę siatkarską, odbijać piłkę, rozgrywać i wykonywać zagrywkę oraz uczestniczyć w rzucance siatkarskiej;	
uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione w pkt 2, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;			uczestniczy w co najmniej jednej grze zespołowej innej niż wymienione w pkt 2, wybranej zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;	uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione w pkt 2, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;	
uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych;			uczestniczy w mini-grach	uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych	uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną.				organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę rekreacyjną.	organizuje w gronie rówieśników co najmniej jedną grę sportową lub rekreacyjną.
uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji i wybieg startowy (prędkość biegu);			czasem uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji i wybieg startowy (prędkość biegu);	często uczestniczy w grach i zabawach szybkościowych, rozwijających czas reakcji i wybieg startowy (prędkość biegu);	
wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;			dobrze wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;	bardzo dobrze wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;	
wykonuje bieg przez przeszkody;			dobrze wykonuje bieg przez przeszkody;	bardzo dobrze wykonuje bieg przez przeszkody;	
wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca i krótkiego rozbiegu;			wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca	wykonuje pchnięcie i rzut zamachowy piłką z miejsca i krótkiego rozbiegu;	
wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego;				wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego;	wybiera i pokonuje trasę marszobiegu i biegu terenowego;
wykonuje przekazanie pałeczki w miejscu i lekkim biegu;			wykonuje przekazanie pałeczki w miejscu	wykonuje przekazanie pałeczki w miejscu i lekkim biegu;	
wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu			dobrze wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu	bardzo dobrze wykonuje skok w dal jednonóż z krótkiego rozbiegu	
wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.	odpowiednio wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.	poprawnie wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.	dobrze wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.	bardzo dobrze wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.	wzorowo wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.
wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym;			czasem wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym;	często wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające o charakterze relaksacyjnym;	
omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia.	omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej	omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu,	omawia korzyści płynące z podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ze szczególnym uwzględnieniem jej wpływu na redukcję stresu i poprawę samopoczucia.		
wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.				wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość,	wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość, a z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.
przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności fizycznej, uwzględniając miejsce jej realizacji, odpowiedni strój sportowy i rozgrzewkę;			przygotowuje się właściwie do wybranej formy aktywności fizycznej, uwzględniając miejsce jej realizacji, odpowiedni strój sportowy i rozgrzewkę;		
wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji;			wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji;		
omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej;			omawia, jak postępować przy najczęstszych kontuzjach, związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej;		
korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;			korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;		
wykonuje elementy samoasekuracji w różnych formach aktywności fizycznej, uwzględniając własne bezpieczeństwo;			dobrze wykonuje elementy samoasekuracji w różnych formach aktywności fizycznej, uwzględniając własne bezpieczeństwo;	bardzo dobrze wykonuje elementy samoasekuracji w różnych formach aktywności fizycznej, uwzględniając własne bezpieczeństwo;	
omawia i stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych, w różnych porach roku, oraz wyjaśnia, jak jego postawa i działania mogą wpływać na bezpieczeństwo własne, innych oraz stan środowiska naturalnego.	omawia i stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w różnych porach roku, oraz wyjaśnia, jak jego postawa i działania mogą wpływać na bezpieczeństwo własne, innych oraz stan środowiska naturalnego.	omawia i stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach, w różnych porach roku, oraz wyjaśnia, jak jego postawa i działania mogą wpływać na bezpieczeństwo własne, innych oraz stan środowiska naturalnego.	omawia i stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych, w różnych porach roku, oraz wyjaśnia, jak jego postawa i działania mogą wpływać na bezpieczeństwo własne, innych oraz stan środowiska naturalnego.		
rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play;			rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play;		

	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play;			uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik,	uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play;	uczestniczy i wygrywa w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play;
okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych poznanych podczas zajęć;			częściowo okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych poznanych podczas zajęć;	okazuje szacunek wobec przeciwnika, i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych poznanych podczas zajęć;	wzorowo okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych poznanych podczas zajęć;
współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;	odpowiednio współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;	poprawnie współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;	dobrze współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;	Bardzo dobrze współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;	wzorowo współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;
komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;	komunikuje się odpowiednio w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;	komunikuje się poprawnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;	komunikuje się dobrze w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;	komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;	komunikuje się bardzo efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;
pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;				pełni funkcję, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;	pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;	wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; 1	wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; 2	wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; 3		
wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;				często wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;	zawsze wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;	raczej traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;	często traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;	zawsze traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;		
przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne;	przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne; 1	przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne; 2	przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne; 3		
współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;	dobrze współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;	bardzo dobrze współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;	wzorowo współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;		
motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;				raczej motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;	często motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;
przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;				przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;	zawsze przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;
rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych;				rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych;	zawsze rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych;
wzmacnia poczucie własnej wartości;			wzmacnia poczucie własnej wartości;		
buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.			dobrze buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.	wzorowo buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.	

Klasa 7

wykonuje wybrane cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;			wykonuje wybrane trzy ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;	wykonuje wybrane cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;	
wykonuje elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy;			wykonuje elementy treningu funkcjonalnego,	wykonuje elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy;	
omawia i stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego (np. trening HIIT, trening tabata, trening obwodowy);			omawia i stosuje co najmniej jeden wybrany rodzaj treningu wzmacniającego (np. trening HIIT, trening tabata, trening obwodowy);	omawia i stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego (np. trening HIIT, trening tabata, trening obwodowy);	
wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;			wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;		
wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);			wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);	wykonuje co najmniej dwie nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);	
przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności;				przeprowadza rozgrzewkę	przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności;
wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;			wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;		
omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia, a także wyjaśnia jej rolę w profilaktyce zdrowotnej.	omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego,	omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia,	omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia, a także wyjaśnia jej rolę w profilaktyce zdrowotnej.		
wykonuje i stosuje elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce;			wykonuje i stosuje elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce; 1	wykonuje i stosuje elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce; 2	
przyjmuje pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych, o których mowa w pkt 1;			przyjmuje pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych, o których mowa w pkt 1; 1	przyjmuje pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych, o których mowa w pkt 1; 2	
uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione w pkt 1, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;			uczestniczy w co najmniej jednej grze zespołowej innej niż wymienione w pkt 1, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;	uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione w pkt 1, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;	
uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, pełniąc funkcję zawodnika i sędziego;				uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, pełniąc funkcję zawodnika	uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, pełniąc funkcję zawodnika i sędziego;
planuje szkolne rozgrywki według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.				planuje szkolne rozgrywki według systemu „każdy z każdym”.	planuje szkolne rozgrywki według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.
wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, osiągając maksymalną prędkość;			wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego,	wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, osiągając maksymalną prędkość;	
wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu, na różnych dystansach;			wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu,	wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu, na różnych dystansach;	
wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej;			wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego	wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej;	

	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;			wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;	wzorowo wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;	
wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;				wybiera i pokonuje trasę marszobiegu	wybiera i pokonuje trasę marszobiegu i biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki.			wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy .	wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy i belki.	
opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego.	opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego.	opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego.	opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego.	opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego.	opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego.
stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego.			stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego.	stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego.	
wymienia testy sprawności fizycznej i wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej;	wymienia testy sprawności fizycznej (1) i wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej;	wymienia testy sprawności fizycznej (2) i wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej;	wymienia testy sprawności fizycznej (3) i wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej;		
korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sport testerów);			czasem korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sport testerów);	często korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sport testerów);	
mierzy własną dzienną aktywność fizyczną.			mierzy własną dzienną aktywność fizyczną.		
omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych			omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych		
stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych;	poprawnie stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych;	odpowiednio stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych;	dobrze stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych;	bardzo dobrze stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych;	wzorowo stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych;
planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników.	poprawnie planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników.	odpowiednio planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników.	dobrze planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników.	bardzo dobrze planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników.	wzorowo planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników.
rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play;			rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play;		
uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play;			uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik,	uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play;	uczestniczy i wygrywa w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play;
okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych obowiązujących w szkolnych rozgrywkach;	poprawnie okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych obowiązujących w szkolnych rozgrywkach;	odpowiednio okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych obowiązujących w szkolnych rozgrywkach;	dobrze okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych obowiązujących w szkolnych rozgrywkach;	bardzo dobrze okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych obowiązujących w szkolnych rozgrywkach;	wzorowo okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych obowiązujących w szkolnych rozgrywkach;
współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;	poprawnie współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;	odpowiednio współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;	dobrze współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;	bardzo dobrze współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;	wzorowo współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;
komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;	komunikuje się odpowiednio w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;	komunikuje się poprawnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;	komunikuje się dobrze w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;	komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;	komunikuje się bardzo efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;
pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;				pełni funkcję sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;	pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;	wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; 1	wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; 2	wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; 3		
wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;				często wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;	zawsze wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;	raczej traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;	często traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;	zawsze traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;		
przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne;	przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne; 1	przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne; 2	przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne; 3		
współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;	dobrze współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;	bardzo dobrze współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;	wzorowo współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;		
motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;				raczej motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;	często motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;
przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;				przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;	zawsze przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;
rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych;				rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych;	zawsze rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych;
wzmacnia poczucie własnej wartości;			wzmacnia poczucie własnej wartości;		
buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.			dobrze buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.	wzorowo buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.	

klasa 8

wykonuje wybrane cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;			wykonuje wybrane trzy ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;	wykonuje wybrane cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;	
wykonuje elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy;			wykonuje elementy treningu funkcjonalnego,	wykonuje elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy;	

	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
omawia i stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego (np. trening HIIT, trening tabata, trening obwodowy);			omawia i stosuje co najmniej jeden wybrany rodzaj treningu wzmacniającego (np. trening HIIT, trening tabata, trening obwodowy);	omawia i stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego (np. trening HIIT, trening tabata, trening obwodowy);	
wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;			wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;		
wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);			wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);	wykonuje co najmniej dwie nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);	
przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności;				przeprowadza rozgrzewkę	przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności;
wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;			wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;		
omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia, a także wyjaśnia jej rolę w profilaktyce zdrowotnej.	omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego,	omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia,	omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia, a także wyjaśnia jej rolę w profilaktyce zdrowotnej.		
wykonuje i stosuje elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce;			wykonuje i stosuje elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce; 1	wykonuje i stosuje elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce; 2	
przyjmuje pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych, o których mowa w pkt 1;			przyjmuje pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych, o których mowa w pkt 1; 1	przyjmuje pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych, o których mowa w pkt 1; 2	
uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione w pkt 1, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;			uczestniczy w co najmniej jednej grze zespołowej innej niż wymienione w pkt 1, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;	uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione w pkt 1, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;	
uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, pełniąc funkcję zawodnika i sędziego;				uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, pełniąc funkcję zawodnika	uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, pełniąc funkcję zawodnika i sędziego;
planuje szkolne rozgrywki według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.				planuje szkolne rozgrywki według systemu „każdy z każdym”.	planuje szkolne rozgrywki według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.
wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, osiągając maksymalną prędkość;			wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego,	wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, osiągając maksymalną prędkość;	
wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu, na różnych dystansach;			wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu,	wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu, na różnych dystansach;	
wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej;			wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego	wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej;	
wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;			wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;	wzorowo wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;	
wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;				wybiera i pokonuje trasę marszobiegu	wybiera i pokonuje trasę marszobiegu i biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki.			wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy .	wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy i belki.	
opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego.	opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego.	opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego.	opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego.	opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego.	opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego.
stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego.			stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego.	stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego.	
wymienia testy sprawności fizycznej i wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej;	wymienia testy sprawności fizycznej (1) i wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej;	wymienia testy sprawności fizycznej (2) i wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej;	wymienia testy sprawności fizycznej (3) i wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej;		
korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sport testerów);			czasem korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sport testerów);	często korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sport testerów);	
mierzy własną dzienną aktywność fizyczną.			mierzy własną dzienną aktywność fizyczną.		
omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych			omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych		
stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych;	poprawnie stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych;	odpowiednio stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych;	dobrze stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych;	bardzo dobrze stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych;	wzorowo stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych;
planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników.	poprawnie planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników.	odpowiednio planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników.	dobrze planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników.	bardzo dobrze planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników.	wzorowo planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników.
rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play;			rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play;		
uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play;			uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik,	uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play;	uczestniczy i wygrywa w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play;
okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych obowiązujących w szkolnych rozgrywkach;	poprawnie okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych obowiązujących w szkolnych rozgrywkach;	odpowiednio okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych obowiązujących w szkolnych rozgrywkach;	dobrze okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych obowiązujących w szkolnych rozgrywkach;	bardzo dobrze okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych obowiązujących w szkolnych rozgrywkach;	wzorowo okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych obowiązujących w szkolnych rozgrywkach;
współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;	poprawnie współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;	odpowiednio współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;	dobrze współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;	bardzo dobrze współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;	wzorowo współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;
komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;	komunikuje się odpowiednio w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;	komunikuje się poprawnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;	komunikuje się dobrze w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;	komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;	komunikuje się bardzo efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;

	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;				pełni funkcję sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;	pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;	wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; 1	wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; 2	wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; 3		
wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;				często wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;	zawsze wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;	raczej traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;	często traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;	zawsze traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;		
przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne;	przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne; 1	przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne; 2	przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne; 3		
współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;	dobrze współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;	bardzo dobrze współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;	wzorowo współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;		
motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;				raczej motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;	często motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;
przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;				przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;	zawsze przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;
rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych;				rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych;	zawsze rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych;
wzmacnia poczucie własnej wartości;			wzmacnia poczucie własnej wartości;		
buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.			dobrze buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.	wzorowo buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.	