

Ocenianie ucznia z wychowania fizycznego w branżowej szkole I stopnia

Ministerstwo Edukacji Narodowej, oceniając funkcjonujący system oceniania ucznia z wychowania fizycznego, uznało za niewłaściwą i niebezpieczną tendencję, polegającą na dowartościowywaniu i faworyzowaniu uczniów najbardziej sprawnych fizycznie. Wprowadziło w zapisie dotyczącym oceny z wychowania fizycznego następujące zalecenie: „**Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego (...) należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz jego aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej**”.

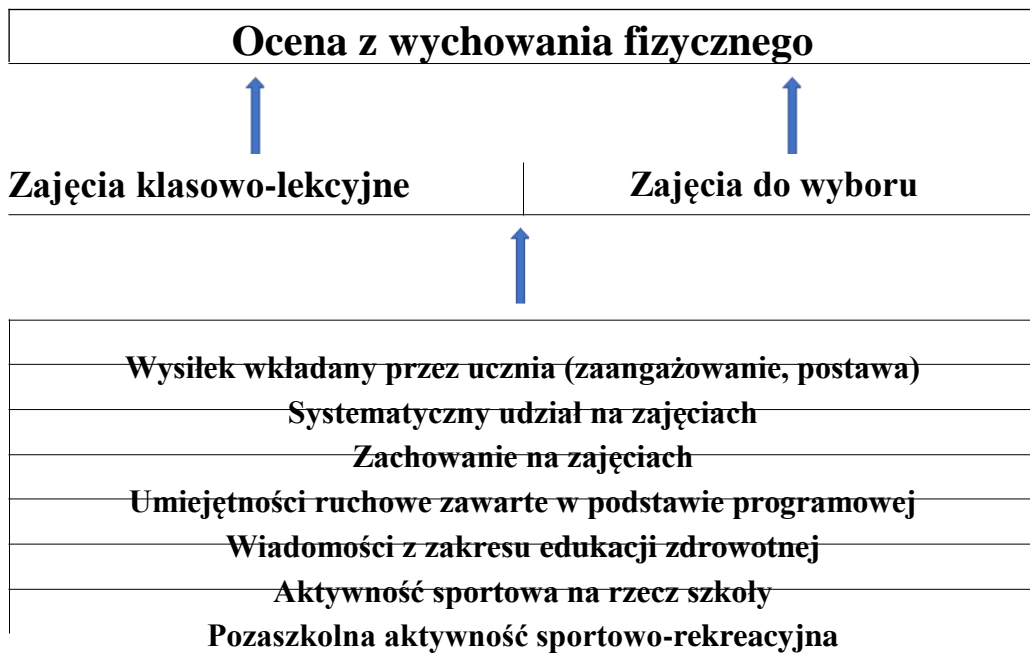
(Rozp. MEN z dn. 3 sierpnia 2017 r., Dz. U. z dn. 16 sierpnia 2017 r., poz. 1534).

Oceniając, należy zatem uwzględniać zdobyte przez ucznia umiejętności i wiadomości wskazane w podstawie programowej wychowania fizycznego, lecz przede wszystkim powinno się eksponować jego wysiłek i zaangażowanie. Dodatkowymi kryteriami oceny mogą być zachowania wynikające z opanowywania kompetencji społecznych. Organizacja zajęć wychowania fizycznego wymaga, aby oceny śródroczna i roczna były wystawiane na podstawie ocen z zajęć prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym, jak i z zajęć do wyboru – zgodnie z przyjętym przez nauczycieli przedmiotowym systemem oceniania.

Ze względu na specyfikę treści z zakresu edukacji zdrowotnej, w ocenianiu osiągnięć uczniów należy wziąć pod uwagę:

- gotowość do podejmowania zadań indywidualnych lub zespołowych;
- samoocenę uczniów dotyczącą rozwoju ich umiejętności osobistych i społecznych oraz zmian postaw i zachowań;
- wzajemną ocenę rówieśników w przypadku wykonywania projektów i prac zespołowych;
- ocenę pracy ucznia przez nauczyciela dotyczącą specyficznych zadań, prac domowych, projektów edukacyjnych i innych wytworów pracy ucznia.

4.1. Schemat oceniania ucznia z wychowania fizycznego



4.2. Obszar i przedmiot oceny

Obszar oceny	Przedmiot oceny	Uwagi o ocenianiu
Postawa ucznia, zaangażowanie	<ul style="list-style-type: none"> • aktywność i zaangażowanie (wkładany wysilek) • przygotowanie do zajęć (odpowiedni strój) • systematyczny udział na zajęciach • postawa wobec przedmiotu • wywiązywanie się z postawionych zadań • udział w zajęciach pozalekcyjnych pozaszkolnych i zawodach sportowych • praca na rzecz szkolnego wychowania fizycznego 	<ul style="list-style-type: none"> • nie należy karać ucznia oceną niedostateczną za brak stroju sportowego, jednak należy to odnotować w „<i>Karcie obserwacji ucznia na zajęciach wychowania fizycznego</i>”
Umiejętności ruchowe	<ul style="list-style-type: none"> • postęp w opanowywaniu umiejętności: utylitarnych, rekreacyjnych i sportowych, wymienionych w podstawie programowej 	<ul style="list-style-type: none"> • doceniać każdy postęp • motywować ocenami wysokimi

Wiadomości z edukacji fizycznej	<ul style="list-style-type: none"> • podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i zespołowych • podstawowe przepisy drogowe • wiadomości odnoszące się do rozwoju fizycznego, psychicznego, społecznego i sprawności • podstawowe wiadomości z olimpiizmu • znajomość nazwisk zasłużonych polskich sportowców • choroby cywilizacyjne 	<ul style="list-style-type: none"> • doceniać każdą gotowość do działania • zachęcać do samooceny • brać pod uwagę ocenę rówieśników, w przypadku prac zbiorowych
Wiadomości z edukacji zdrowotnej	<ul style="list-style-type: none"> • choroby cywilizacyjne • zasady zdrowego stylu życia • profilaktyka zdrowotna • wiadomości odnoszące się do zdrowia 	<ul style="list-style-type: none"> • zachęcać do samooceny
Zachowanie, kompetencje społeczne	<ul style="list-style-type: none"> • przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, zasad „czystej gry” • właściwe pełnienie roli kibica, zawodnika, sędziego i organizatora • właściwe odbieranie informacji zwrotnych: pozytywnych i negatywnych • związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym • etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących • właściwe radzenie sobie z krytyką • właściwe zachowanie w sytuacji zwycięstwa i porażki • kultura słowa • właściwe relacje z innymi • znajomość swoich mocnych i słabych strony • współpraca w grupie • troska o innych, szczególnie o chorych i niepełnosprawnych 	<ul style="list-style-type: none"> • stosować pochwały za każde właściwe zachowanie • nie karać ocenami niskimi! • tłumaczyć, na czym polegało zachowanie niewłaściwe • podkreślać mocne strony ucznia

Sprawność fizyczna, wydolność organizmu, rozwój fizyczny	<ul style="list-style-type: none"> • wysokość i ciężar ciała • postawa ciała • marszowo-biegowy test Coopera • sprawność fizyczna mierzona Międzynarodowym Testem Sprawności Fizycznej • wydolność organizmu mierzona prostym testem, np. próbą harwardzką lub próbą Ruffiera 	<ul style="list-style-type: none"> • Obszary te nie powinny stanowić kryterium oceny! • Ocenic jednak możemy postawę ucznia podczas wykonywania testów
---	--	--

4.3. Zasady oceniania

- ocena półroczna/roczna z wychowania fizycznego będzie wypadkową ocen końcowych z poszczególnych obszarów oceniania, zarówno z zajęć lekcyjnych, jak i z zajęć do wyboru;
- przy ocenianiu ucznia z wychowania fizycznego na pierwszym miejscu brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia na zajęciach;
- bardzo ważnym kryterium oceny jest systematyczny udział ucznia na zajęciach;
- ocenę semestralną i roczną z wychowania fizycznego wystawia nauczyciel prowadzący zajęcia klasowo-lekcyjne, po konsultacji z nauczycielem prowadzącym zajęcia do wyboru;
- na początku każdego roku szkolnego przedstawiane są uczniom szczegółowe kryteria na poszczególne stopnie szkolne ze wszystkich obszarów oceniania;
- wszystkie obszary oceniania eksponują wysiłek ucznia oraz uwzględniają zdefiniowane w podstawie programowej umiejętności i wiadomości;
- bardzo ważnym elementem przy wystawianiu uczniowi oceny z wychowania fizycznego jest regularne przynoszenie przez niego stroju sportowego;
- ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona o jedną do góry za wysokie osiągnięcia sportowe lub inne szczególne działania i zasługi;
- uczeń ma prawo do poprawy oceny częściowej;
- uczeń jest informowany o uzyskaniu danej oceny na bieżąco;
- rodzice otrzymują informację o ocenach na bieżąco i na zebraniach rodzicielskich.

4.4. Szczegółowe kryteria oceniania

Kryteria są wspólne dla wszystkich klas, z uwzględnieniem treści przewidzianych w planach pracy w systemie klasowo-lekcyjnym w poszczególnych klasach branżowej szkoły I oraz II stopnia.

Obszar 1. Postawa ucznia (zaangażowanie)	
Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych i zajęciach do wyboru. 2. Wykazuje dużą aktywność sportowo-rekreacyjną organizowaną w czasie wolnym od zajęć szkolnych. 3. Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy). 4. Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania. 5. Powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie. 6. Systematycznie uczęszcza na zajęcia. 7. Przestrzega zasady „fair play” na boisku i w życiu. 8. Jest zaangażowany w działalność sportową szkoły. 9. Chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego. 10. Godnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany. 2. Jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze). 3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone zadania. 4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia – zdarzają się nieobecności nieusprawiedliwione. 5. Przestrzega zasady „fair play” na boisku. 6. Dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych. 7. Pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach. 2. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się pięciokrotny brak stroju sportowego w półroczu). 3. Dość często jest nieobecny na zajęciach. 4. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych. 5. Na zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie. 6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach. 2. Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć. 3. Często jest nieobecny na zajęciach. 4. Powierzone zadania wykonuje niestarannie i niedbale. 5. Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych. 6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje sprzętu sportowego.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności. 2. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć. 3. Bardzo często opuszcza zajęcia. 4. Powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań. 2. Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu. 3. Do zajęć nigdy nie jest przygotowany. 4. Samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia.

Obszar 2. Umiejętności ruchowe

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny	
	Branżowa szkoła I stopnia	Branżowa szkoła II stopnia
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Z dużym zaangażowaniem podchodzi do wszystkich prób sprawnościowych, uzyskując w nich wyniki na miarę swoich możliwości. 2. Bez błędnie technicznie wykonuje i stosuje w grze: przyjęcie i prowadzenie piłki, uderzenie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, prostym podbiciem, kozłowanie piłki, rzuty piłką na bramkę z wyskoku i z padem, odbicia 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Z dużym zaangażowaniem podchodzi do wszystkich prób sprawnościowych, uzyskując w nich wyniki na miarę swoich możliwości. 2. Bez błędnie technicznie wykonuje i stosuje w grze: przyjęcie i prowadzenie piłki, uderzenie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, prostym podbiciem, kozłowanie piłki, rzuty piłką na bramkę z wyskoku i z padem, odbicia

<p>oburącz górne i dolne, zagrywkę dolną, teni-sową i z wyskoku, rozegranie piłki na trzy od-bicia, wystawienie i zbi-cie piłki, blok pojedyn-czy i podwójny, rzuty piłką do kosza z dwu - taktu, zbiórkę piłki z ta-blicy z dobitką, zwody z piłką i bez piłki.</p> <p>3. Przeprowadza: atak szybki w różnych wa-riantach, atak pozy-cyjny, obronę strefową i obronę „każdy swego”.</p> <p>4. Doskonale potrafi ustawić się w obronie i w ataku.</p> <p>5. Prawidłowo technicz-nie wykonuje zagryw-kę w tenisie stołowym, w tym zagrywkę rota-cyjną oraz atak i obro-nę.</p> <p>6. Podczas gier zespoło-wych prezentuje bardzo wysoki poziom technicz-ny swoich umiejętności.</p> <p>7. Potrafi wzorowo zor-ganizować i przepro-wadzić rozgrzewkę pod konkretną formę aktyw-ności fizycznej.</p> <p>8. Bezbłędnie technicz-nie wykonuje: przewrót w przód z kilku pozycji wyjściowych, przewrót w tył, skok rozkroczny przez kozła, skok kucz-ny i zawrotny przez skrzynię, stanie na rę-kach, odmyk i wymyk.</p>		<p>oburącz górne i dolne, zagrywkę dolną, teniso-wą i z wyskoku, rozegra-nie piłki na trzy odbicia, wystawienie i zbiecie pił-ki, blok pojedynczy i po-dwójny, rzuty piłką do kosza z dwutaktu, zbiór-kę piłki z tablicy z dobit-ką, zwody z piłką i bez piłki.</p> <p>3. Stosuje poznane elemen-ty techniki i taktyki form aktywności fizycznej z in-nych kręgów kulturo-wych, np. ultimate, korfball.</p> <p>4. Przeprowadza: atak szybki w różnych wa-riantach, atak pozycyjny, obronę strefową i obronę „każdy swego”.</p> <p>5. Doskonale potrafi ustawić się w obronie i w ataku.</p> <p>6. Prawidłowo technicznie wykonuje zagrywkę w te-nisie stołowym, w tym za-grywkę rotacyjną oraz atak i obronę.</p> <p>7. Podczas gier zespołowych prezentuje bardzo wysoki poziom techniczny swoich umiejętności.</p> <p>8. Bezbłędnie technicz-nie wykonuje: przewrót w przód</p>
<p>37</p>		<p>z kilku pozycji wyjściowych, przewrót w tył, skok rozkroczny przez kozła, skok kuczny i zawrotny przez skrzy-nię, stanie na rękach, od-myk i wymyk.</p>

- | | |
|---|---|
| <p>9. Bezbłędnie technicznie wykonuje: pchnięcie kulą, rzut oszczepem, skok w dal z rozbiegu, skok wzwyż, przekazanie pałeczki sztafetowej.</p> <p>10. Stosuje prawidłową technikę gry: w unihokeja, kometkę, ringo i innych gier.</p> <p>11. Bardzo dobrze pływa różnymi stylami.</p> <p>12. Potrafi wykonać skok ratowniczy oraz wyholować tonącego z wody.</p> <p>13. Potrafi, w razie potrzeby, udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej.</p> | <p>9. Wzorowo wykonuje opracowany przez siebie układ gimnastyczny i tańeczny.</p> <p>10. Bezbłędnie technicznie wykonuje: pchnięcie kulą, rzut oszczepem, skok w dal z rozbiegu, skok wzwyż, przekazanie pałeczki sztafetowej.</p> <p>11. Stosuje prawidłową technikę gry: w unihokeja, kometkę, ringo i innych gier.</p> <p>12. Bardzo dobrze pływa różnymi stylami.</p> <p>13. Potrafi wykonać skok ratowniczy oraz wyholować tonącego z wody.</p> <p>14. Potrafi, w razie potrzeby, udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej.</p> <p>15. Opracowuje bezpieczną imprezę rekreacyjno-sportową, np. festyn.</p> |
|---|---|

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Z niewielkimi technicznymi błędami wykonuje i stosuje w grze: przyjęcie i prowadzenie piłki, uderzenie piłki wewnętrznej i zewnętrznej częścią stopy, prostym podbiciem, kozłowanie piłki, rzuty piłką na bramkę z wyskoku i z padem, odbicia obręcz górne i dolne, zagrywkę dolną, tenisową i z wyskoku, rozegranie piłki na trzy odbicia,

1. Z niewielkimi technicznymi błędami wykonuje i stosuje w grze: przyjęcie i prowadzenie piłki, uderzenie piłki wewnętrznej i zewnętrznej częścią stopy, prostym podbiciem, kozłowanie piłki, rzuty piłką na bramkę z wyskoku i z padem, odbicia obręcz górne i dolne, zagrywkę dolną, tenisową i z wyskoku, rozegranie piłki na trzy odbicia,

<p>wystawienie i zabicie pił-ki, blok pojedynczy i po-dwójny, rzuty piłką do kosza z dwutaktu, zbiór-kę piłki z tablicy z do-bitką, zwody z piłką i bez piłki.</p> <p>2. Przeprowadza: atak szybki w różnych wa-riantach, atak pozy-cyjny, obronę strefową i obronę „każdy swego”.</p> <p>3. Ustawia się w obronie i w ataku.</p> <p>4. Podchodzi do wszystkich prób sprawnościowych.</p> <p>5. Prawidłowo technicz-nie wykonuje zagrywkę w tenisie stołowym, atak i obronę.</p> <p>6. Podczas gier zespoło-wych prezentuje dość wy-soki poziom techniczny swoich umiejętności.</p> <p>7. Potrafi zorganizować i przeprowadzić roz-grzewkę pod konkret-ną formę aktywności fi-zycznej.</p> <p>8. Z niewielkimi technicz-nymi błędami wykonu-je: przewrót w przód z kilku pozycji wyjścio-wych, przewrót w tył, skok rozkroczny przez kozła, skok kuczny i za-wrotny przez skrzynię, stanie na rękach, odmyk i wymyk.</p> <p>9. Prawidłowo technicz-nie wykonuje: pchnięcie kulą, rzut oszczepem, skok w dal z rozbiegu,</p>		<p>wystawienie i zabicie pił-ki, blok pojedynczy i po-dwójny, rzuty piłką do kosza z dwutaktu, zbiór-kę piłki z tablicy z do-bitką, zwody z piłką i bez piłki.</p> <p>2. Przeprowadza: atak szybki w różnych wa-riantach, atak pozy-cyjny, obronę strefową i obronę „każdy swego”.</p> <p>3. Ustawia się w obronie i w ataku.</p> <p>4. Podchodzi do wszystkich prób sprawnościowych.</p> <p>5. Prawidłowo technicz-nie wykonuje zagrywkę w tenisie stołowym, atak i obronę.</p> <p>6. Podczas gier zespołowych prezentuje dość wysoki poziom techniczny swo-ich umiejętności.</p> <p>7. Z niewielkimi technicz-nymi błędami wykonu-je: przewrót w przód z kilku pozycji wyjścio-wych, przewrót w tył, skok rozkroczny przez kozła, skok kuczny i za-wrotny przez skrzynię, stanie na rękach, odmyk i wymyk.</p> <p>8. Wykonuje opracowany przez siebie układ gim-nastyczny lub taneczny.</p> <p>9. Prawidłowo technicz-nie wykonuje: pchnię-cie kulą, rzut oszczepem, skok w dal z rozbiegu, skok wzwyż, przeka-za-nie pałeczki sztafetowej.</p>
<p>39</p>		

	<p>skok wzwyż, przekazanie pałeczki sztafetowej.</p> <p>10. Stosuje prawidłową technikę gry: w unihokeja, kometkę, ringo i innych gier.</p> <p>11. Dość dobrze technicznie pływa dwoma stylami.</p> <p>12. Potrafi wykonać skok ratowniczy oraz przy pomocy drugiej osoby wyholować tonącego z wody.</p> <p>13. Potrafi, w razie potrzeby, udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej.</p>	<p>10. Stosuje prawidłową technikę gry: w unihokeja, kometkę, ringo i innych gier.</p> <p>11. Dość dobrze technicznie pływa dwoma stylami.</p> <p>12. Potrafi wykonać skok ratowniczy oraz przy pomocy drugiej osoby wyholować tonącego z wody.</p> <p>13. Potrafi, w razie potrzeby, udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej.</p>
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</p>	<p>1. Na miarę swoich możliwości wykonuje i stosuje w grze: przyjęcie i prowadzenie piłki, uderzenie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, prostym podbiciem, kozłowanie piłki, rzuty piłką na bramkę z wyskoku i z padem, odbicia oburącz górne i dolne, zagrywkę dolną, tenisową i z wyskoku, rozegranie piłki na trzy odbicia, wystawienie i zbiecie piłki, blok pojedynczy i podwójny, rzuty piłką do kosza z dwutaktu, zbiórkę piłki z tablicy z dobitką, zwody z piłką i bez piłki.</p> <p>2. Na miarę swoich możliwości potrafi przeprowadzić: atak szybki, atak pozycyjny, obronę strefową i obronę „każdy swego”.</p>	<p>1. Na miarę swoich możliwości wykonuje i stosuje w grze: przyjęcie i prowadzenie piłki, uderzenie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, prostym podbiciem, kozłowanie piłki, rzuty piłką na bramkę z wyskoku i z padem, odbicia oburącz górne i dolne, zagrywkę dolną, tenisową i z wyskoku, rozegranie piłki na trzy odbicia, wystawienie i zbiecie piłki, blok pojedynczy i podwójny, rzuty piłką do kosza z dwutaktu, zbiórkę piłki z tablicy z dobitką, zwody z piłką i bez piłki.</p> <p>2. Na miarę swoich możliwości potrafi przeprowadzić: atak szybki, atak pozycyjny, obronę strefową i obronę „każdy swego”.</p>

<p>3. ustawia się w obronie i w ataku.</p> <p>4. Podchodzi do wszystkich prób sprawnościowych, lecz nie wszystkie udaje mu się ukończyć.</p> <p>5. Z pewnymi błędami technicznymi wykonuje zagrywkę w tenisie stołowym, atak i obronę.</p> <p>6. Podczas gier zespołowych prezentuje średni poziom techniczny swoich umiejętności.</p> <p>7. Przy pomocy nauczyciela organizuje i przeprowadza ogólną rozgrzewkę przed zajęciami.</p> <p>8. Z błędami technicznymi wykonuje: przewrót w przód z wybranej przez siebie pozycji wyjściowej.</p> <p>9. Podje muje próbę przewrotu w tył, skoku rozkrocznego przez kozła, skoku kucznego i zawrotnego przez skrzynię, stania na rękach z asekuracją.</p> <p>10. Z błędami technicznymi wykonuje: pchnięcie kulą, rzut oszczepem, skok w dal z rozbiegu, skok wzwyż, przekazanie pałeczki sztafetowej.</p> <p>11. Uczestniczy w grze, grając: w unihokeja, kołmetkę, ringo i innych grach.</p> <p>12. Pływa jednym stylem na niewielkim odcinku.</p>	<p>Z pomocą nauczyciela</p>	<p>3. Z pomocą nauczyciela ustawia się w obronie i w ataku.</p> <p>4. Podchodzi do wszystkich prób sprawnościowych, lecz nie wszystkie udaje mu się ukończyć.</p> <p>5. Z pewnymi błędami technicznymi wykonuje zagrywkę w tenisie stołowym, atak i obronę.</p> <p>6. Podczas gier zespołowych prezentuje średni poziom techniczny swoich umiejętności.</p> <p>7. Przy pomocy nauczyciela organizuje i przeprowadza ogólną rozgrzewkę przed zajęciami.</p> <p>8. Z błędami technicznymi wykonuje: przewrót w przód z wybranej przez siebie pozycji wyjściowej.</p> <p>9. Podje muje próbę przewrotu w tył, skoku rozkrocznego przez kozła, skoku kucznego i zawrotnego przez skrzynię, stania na rękach z asekuracją.</p> <p>10. Przy pomocy nauczyciela i kolegów/koleżanek wykonuje prosty układ gimnastyczny lub tańeczny.</p> <p>11. Z błędami technicznymi wykonuje: pchnięcie kulą, rzut oszczepem, skok w dal z rozbiegu, skok wzwyż, przekazanie pałeczki sztafetowej.</p>
<p>41</p>		

13.	Przy pomocy nauczyciela udziela pierwszej pomocy przedmedycznej.	12. Uczestniczy w grze, grając: w unihokeja, kometkę, ringo i innych grach. 13. Pływa jednym stylem na niewielkim odcinku. 14. Przy pomocy nauczyciela udziela pierwszej pomocy przedmedycznej.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	1. Nie stara się wykonać i zastosować w grze: uderzenia piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, prostym podbiciem, rzutów piłką na bramkę z wysokości i z padem, zagrywkę tenisową i z wysokości, rozegrania piłki na trzy odbicia, wystawienia i zbiać piłki, bloku pojedynczego i podwójnego, rzutów piłką do kosza z dwutaktu, zbiórki piłki z tablicy z dobitką, zwodów z piłką i bez piłki. 2. Wykonuje tylko podstawową technikę gry, jak: prowadzenie i kozłowanie piłki, proste odbicia, zagrywkę dolną, proste rzuty. 3. Nie stara się przeprowadzić: ataku szybkiego i pozycyjnego, obrony strefowej i „każdy swego”. 4. Nie podchodzi do większości prób sprawnościowych. 5. Nie ustawia się w obronie i w ataku.	1. Nie stara się wykonać i zastosować w grze: uderzenia piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, prostym podbiciem, rzutów piłką na bramkę z wysokości i z padem, zagrywkę tenisową i z wysokości, rozegrania piłki na trzy odbicia, wystawienia i zbiać piłki, bloku pojedynczego i podwójnego, rzutów piłką do kosza z dwutaktu, zbiórki piłki z tablicy z dobitką, zwodów z piłką i bez piłki. 2. Wykonuje tylko podstawową technikę gry, jak: prowadzenie i kozłowanie piłki, proste odbicia, zagrywkę dolną, proste rzuty. 3. Nie stara się przeprowadzić: ataku szybkiego i pozycyjnego, obrony strefowej i „każdy swego”. 4. Nie podchodzi do większości prób sprawnościowych. 5. Nie ustawia się w obronie i w ataku.

	<p>6. Z błędami technicznymi wykonuje zagrywkę w tenisie stołowym, atak i obronę.</p> <p>7. Podczas gier zespołowych prezentuje bardzo niski poziom techniczny swoich umiejętności.</p> <p>8. Nie przeprowadza rozgrzewki.</p> <p>9. Nie potrafi wykonać: przewrotu w przód z dowolnej pozycji wyjściowej, przewrotu w tył, skoku rozkrocznego przez kozła, skoku kucznego i zawrotnego przez skrzynię, stania na rękach.</p> <p>10. Nie zależy mu na prawidłowym wykonaniu: pchnięcia kulą, rzutu oszczepem, skoku w dal z rozbiegu, skoku wzwyż, przekazania pałeczki sztafetowej.</p> <p>11. Nie zawsze uczestniczy w grze, grając: w unihokeja, kometkę, ringo i innych grach.</p> <p>12. Nie podejmuje próby nauki pływania.</p>	<p>6. Z błędami technicznymi wykonuje zagrywkę w tenisie stołowym, atak i obronę.</p> <p>7. Podczas gier zespołowych prezentuje bardzo niski poziom techniczny swoich umiejętności.</p> <p>8. Nie potrafi wykonać: przewrotu w przód z dowolnej pozycji wyjściowej, przewrotu w tył, skoku rozkrocznego przez kozła, skoku kucznego i zawrotnego przez skrzynię, stania na rękach.</p> <p>9. Nie wykonuje prostego układu gimnastycznego i tanecznego.</p> <p>10. Nie zależy mu na prawidłowym wykonaniu: pchnięcia kulą, rzutu oszczepem, skoku w dal z rozbiegu, skoku wzwyż, przekazania pałeczki sztafetowej.</p> <p>11. Nie zawsze uczestniczy w grze, grając: w unihokeja, kometkę, ringo i innych grach.</p> <p>12. Nie podejmuje próby nauki pływania.</p>
<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</p>	<p>1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych.</p> <p>2. Nie podchodzi do żadnych prób sprawnościowych.</p> <p>3. W czasie indywidualnych i zespołowych różnych</p>	<p>1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych.</p> <p>2. Nie podchodzi do żadnych prób sprawnościowych.</p> <p>3. W czasie indywidualnych i zespołowych różnych</p>

	<p>form aktywności fizycznych umyślnie stosuje błędną technikę.</p> <p>4. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności.</p>	<p>form aktywności fizycznych umyślnie stosuje błędną technikę.</p> <p>4. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności.</p>
<p>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</p>	<p>1. Nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach.</p> <p>2. Nie podchodzi do żadnych ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych.</p> <p>3. Lekceważy wszelkie próby zachęcenia go do podjęcia jakiegokolwiek aktywności na zajęciach.</p> <p>4. Notorycznie opuszcza zajęcia.</p>	<p>1. Nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach.</p> <p>2. Nie podchodzi do żadnych ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych.</p> <p>3. Lekceważy wszelkie próby zachęcenia go do podjęcia jakiegokolwiek aktywności na zajęciach.</p> <p>4. Notorycznie opuszcza zajęcia.</p>

Obszar 3. Wiadomości z edukacji fizycznej

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny	
	Branżowa szkoła I stopnia	Branżowa szkoła II stopnia
<p>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</p>	<p>1. Wyjaśnia dogłębnie związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.</p> <p>2. Wskazuje mocne i słabe strony własnej aktywności fizycznej.</p> <p>3. Definiuje pojęcie, oblicza i interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI).</p> <p>4. Diagnozuje, planuje i organizuje własną,</p>	<p>1. Wyjaśnia dogłębnie związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.</p> <p>2. Definiuje pojęcie wskaźnik masy ciała (BMI), oblicza i interpretuje wynik.</p> <p>3. Diagnozuje, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną (trening zdrowotny),</p>

<p>tygodniową aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) i rekomendacji (np. WHO).</p> <p>5. Stosuje zasady samosekuracyj i asekuracji w różnych sytuacjach w szkole i poza nią.</p> <p>6. Wymienia zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas zajęć wychowania fizycznego na boisku, sali sportowej, pływalni, lodowisku i w terenie naturalnym.</p> <p>7. Ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.</p> <p>8. Wymienia zasady „czystej gry” w sporcie i w życiu.</p> <p>9. Omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska.</p> <p>10. Opisuje wybrane techniki relaksacyjne.</p> <p>11. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.</p> <p>12. Wskazuje związek między odpoczynkiem a efektywnością skutecznego działania.</p> <p>13. Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.</p>		<p>z uwzględnieniem sportów całego życia przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) i rekomendacji zdrowotnych (np. WHO lub UE).</p> <p>4. Omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia.</p> <p>5. Wskazuje i wyjaśnia zalety i niebezpieczeństwa wynikające z uprawiania turystyki rowerowej, zna przepisy ruchu drogowego i zasady zachowania się na drodze.</p> <p>6. Stosuje zasady samosekuracyj i asekuracji w różnych sytuacjach w szkole i poza nią.</p> <p>7. Omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia.</p> <p>8. Wymienia zasady „czystej gry” w sporcie i w życiu.</p> <p>9. Omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska.</p>
		<p>10. Wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależnie od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiska.</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 14. Opisuje zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy. 15. Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka. 16. Opisuje techniki relaksacyjne. 17. Omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od wieku i pracy zawodowej. 18. Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej. 19. Zna przepisy gier zespołowych. 20. Omawia technikę i taktykę poznanych form aktywności fizycznej. 21. Potrafi udzielić pomocy w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych. 	<ol style="list-style-type: none"> 11. Opisuje wybrane techniki relaksacyjne. 12. Wskazuje zagrożenia związane z komercjalizacją sportu, w tym ruchu olimpijskiego. 13. Wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi. 14. Wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych. 15. Opisuje zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy. 16. Opisuje zasady asekuracji i pomocy w różnych sytuacjach życiowych osobom młodszym, seniorom, osobom niepełnosprawnym. 17. Wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego.
<p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Omawia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem. 2. Stosuje zasady samosekuracji i asekuracji w różnych sytuacjach w szkole. 3. Wymienia zasady „czystej gry” w sporcie i w życiu. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Omawia krótko związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem. 2. Podaje konkretne sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia. 3. Stosuje zasady samosekuracji i asekuracji w różnych sytuacjach w szkole.

<p>4. Omawia ogólnie zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska.</p> <p>5. Opisuje wybrane techniki relaksacyjne.</p> <p>6. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.</p> <p>7. Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.</p> <p>8. Wymienia zasady bezpieczeństwa obowiązujące na boisku, sali sportowej, pływalni, lodowisku oraz w terenie naturalnym.</p> <p>9. Wyjaśnia związek wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.</p> <p>10. Wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych.</p> <p>11. Opisuje podstawowe zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy.</p> <p>12. Podaje przykłady zagrożeń związanych z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego.</p> <p>13. Omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od wieku i pracy zawodowej.</p>		<p>4. Wymienia zasady „czystej gry” w sporcie i w życiu.</p> <p>5. Omawia ogólnie zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska.</p> <p>6. Wymienia niektóre czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależnie od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiska.</p> <p>7. Opisuje wybrane techniki relaksacyjne.</p> <p>8. Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.</p> <p>9. Wskazuje przykłady zagrożeń związane z komercjalizacją sportu, w tym ruchu olimpijskiego.</p> <p>10. Wyjaśnia związek wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.</p> <p>11. Wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych.</p> <p>12. Opisuje podstawowe zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy osobom młodszym, seniorom, osobom niepełnosprawnym.</p>
<p>47</p>		

	<p>14. Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej.</p> <p>15. Zna przepisy gier zespołowych.</p> <p>16. Omawia technikę i taktykę poznanych form aktywności fizycznej.</p> <p>17. Potrafi udzielić pomocy w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.</p>	<p>13. Podaje przykłady zagrożeń związanych z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego.</p> <p>14. Zna przepisy gier zespołowych.</p> <p>15. Omawia technikę i taktykę poznanych form aktywności fizycznej.</p> <p>16. Potrafi udzielić pomocy w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.</p>
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</p> <p>3.</p> <p>6.</p> <p>7.</p>	<p>1. Dostrzega związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.</p> <p>2. Wymienia zasady bezpieczeństwa obowiązujące na boisku, sali sportowej, pływalni, lodowisku oraz w terenie naturalnym.</p> <p>3. Stara się asekurować swoich kolegów/swoje koleżanki w czasie zajęć ruchowych.</p> <p>4. Wymienia niektóre zasady „czystej gry” w sporcie i w życiu.</p> <p>5. Opisuje wybrane techniki relaksacyjne.</p> <p>Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.</p> <p>Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.</p>	<p>1. Dostrzega związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.</p> <p>2. Podaje konkretne sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia.</p> <p>3. Wymienia zasady bezpieczeństwa obowiązujące na boisku, sali sportowej, pływalni, lodowisku oraz w terenie naturalnym.</p> <p>4. Stara się asekurować swoich kolegów/swoje koleżanki w czasie zajęć ruchowych.</p> <p>5. Wymienia niektóre zasady „czystej gry” w sporcie i w życiu.</p> <p>6. Omawia ogólnie zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia,</p>

<p>8. Dostrzega związek wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.</p> <p>9. Wyjaśnia krótko, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych.</p> <p>10. Z pomocą nauczyciela opisuje podstawowe zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy.</p> <p>11. Podaje konkretne przykłady asekuracji i pomocy w różnych sytuacjach życiowych.</p> <p>12. Wskazuje związek między odpoczynkiem a efektywnością skutecznego działania.</p> <p>13. Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej.</p> <p>14. Zna podstawowe przepisy gier zespołowych.</p> <p>15. Omawia podstawową technikę i taktykę poznanych form aktywności fizycznej.</p> <p>16. Stara się udzielić pomocy w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.</p>		<p>rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska.</p> <p>7. Wymienia niektóre czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależnie od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiska.</p> <p>8. Opisuje wybrane techniki relaksacyjne.</p> <p>9. Podaje przykład zagrożenia związanego z komercjalizacją sportu, w tym ruchu olimpijskiego.</p> <p>10. Dostrzega związek wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.</p> <p>11. Wyjaśnia krótko, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych.</p> <p>12. Z pomocą nauczyciela opisuje podstawowe zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy.</p> <p>13. Podaje konkretne przykłady asekuracji i pomocy w różnych sytuacjach życiowych osobom młodszym, seniorom, osobom niepełnosprawnym.</p>
<p>49</p>		

<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Z pomocą nauczyciela wymienia wybrane techniki relaksacyjne. 2. Zna niektóre punkty regulaminu sali gimnastycznej i boiska sportowego. 3. Wymienia podstawowe zasady bezpiecznego poruszania się po boisku. 4. Dostrzega ryzyko wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi. 5. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 6. Przy pomocy nauczyciela wymienia zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy. 7. Podaje przykłady pomocy w różnych sytuacjach życiowych. 8. Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej. 9. Wskazuje związek między odpoczynkiem a efektywnością skutecznego działania. 10. Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej. 11. Zna wybiórczo przepisy gier zespołowych. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dostrzega związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem, ale nie potrafi go opisać. 2. Omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska. 3. Ma problem z wymienieniem czynników wpływających na podejmowanie aktywności fizycznej zależnie od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiska. 4. Z pomocą nauczyciela wymienia wybrane techniki relaksacyjne. 5. Zna niektóre punkty regulaminu sali gimnastycznej i boiska sportowego. 6. Nie widzi specjalnych zagrożeń związanych z komercjalizacją sportu, w tym ruchu olimpijskiego. 7. Wymienia podstawowe zasady bezpiecznego poruszania się po boisku. 8. Dostrzega ryzyko wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi. 9. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
--	---	--

	<p>12. Ma problemy z omówieniem podstawowej techniki i taktyki poznanych form aktywności fizycznej.</p> <p>13. Nie potrafi udzielić pomocy w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.</p>	<p>10. Nie potrafi wyjaśnić, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych.</p> <p>11. Przy pomocy nauczyciela wymienia zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy.</p>
<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</p>	<p>1. Nie chce opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia.</p> <p>2. Nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania.</p> <p>3. Nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości.</p> <p>4. Nie wymienia zasad bezpieczeństwa.</p> <p>5. Nie zna żadnych regulaminów.</p>	<p>1. Nie chce opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia.</p> <p>2. Nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania.</p> <p>3. Nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości.</p> <p>4. Nie wymienia zasad bezpieczeństwa.</p> <p>5. Nie zna żadnych regulaminów.</p>
<p>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</p>	<p>1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań.</p> <p>2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości.</p> <p>3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy.</p>	<p>1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań.</p> <p>2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości.</p> <p>3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy.</p>

Obszar 4. Wiadomości z edukacji zdrowotnej

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny	
	Branżowa szkoła I stopnia	Branżowa szkoła II stopnia
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia. 2. Wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi. 3. Wymienia czynniki warunkujące zdrowie. 4. Wyjaśnia zależności między odżywianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej. 5. Omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej. 6. Wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia. 7. Omawia zasady zdrowego odżywiania oraz piramidę zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. 8. Wyjaśnia, czego dotyczy wskaźnik masy ciała (BMI). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi. 2. Omawia zasady zdrowego odżywiania oraz piramidę zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. 3. Wyjaśnia, czego dotyczy wskaźnik masy ciała (BMI). 4. Wyjaśnia zależności między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej. 5. Wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe). 6. Wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia układu ruchu i otyłość oraz omawia sposoby zapobiegania im. 7. Wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem, w tym omawia problem dopingu.

<p>9. Wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia układu ruchu i otyłość oraz omawia sposoby zapobiegania im.</p> <p>10. Wymienia wady postawy ciała oraz wymienia konsekwencje z nich wynikające.</p> <p>11. Diagnostyka, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) z rekomendacji (np. WHO).</p> <p>12. Wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia.</p> <p>13. Omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych.</p> <p>14. Omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem</p>	<p>8. Wymienia wady postawy ciała oraz wymienia konsekwencje z nich wynikające.</p> <p>9. Diagnostyka, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną (trening zdrowotny) z uwzględnieniem sportów całego życia przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) i rekomendacji zdrowotnych (np. WHO lub UE).</p> <p>10. Wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach młodoci i wczesnej dorosłości, szczególnie w kontekście różnego rodzaju używek i substancji psychoaktywnych.</p> <p>11. Wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia.</p>	<p>12. Omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych.</p> <p>13. Omawia szkody zdrowotne i społeczne</p>
<p>53</p>		

<p>alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnienia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.</p> <p>15. Opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego.</p> <p>16. Wylicza i interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI).</p> <p>17. Opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych z zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej.</p> <p>18. Opracowuje indywidualny, tygodniowy plan treningu zdrowotnego uwzględniającego rekomendacje aktywności fizycznej.</p> <p>19. Opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego.</p> <p>20. Wykonuje ćwiczenia kompensacyjne w celu</p>	<p>związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych.</p> <p>14. Wylicza i interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI).</p> <p>15. Dobiera sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim.</p> <p>16. Wymienia przykłady zasad zdrowego odżywiania oraz omawia piramidę zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.</p> <p>17. Opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych z zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa.</p>	
54		

	<p>przeciwdziałania negatywnym biologicznym skutkom wykonywania pracy o różnym charakterze.</p>	
<p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia. 2. Wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi. 3. Wyjaśnia zależności między odżywianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej. 4. Omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej. 5. Wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia. 6. Wyjaśnia, czego dotyczy wskaźnik masy ciała (BMI). 7. Wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi. 2. Wyjaśnia zależności między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej. 3. Wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe). 4. Wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia układu ruchu i otyłość oraz omawia sposoby zapobiegania im. 5. Wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem, w tym omawia problem doping. 6. Wymienia wady postawy ciała oraz wymienia konsekwencje z nich wynikające. 7. Diagnozuje, planuje i organizuje własną,

<p>krażenia układu ru-chu i otyłość oraz oma-wia sposoby zapobiega-nia im.</p> <p>8. Diagnostuje, planuje i organizuje własną, ty-godniową aktywność fi-zyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorują-ce, aplikacje interneto-we) z rekomendacji (np. WHO).</p> <p>9. Wyjaśnia, na czym pole-ga samobadanie i samo-kontrola zdrowia oraz dlaczego należy podda-wać się badaniom pro-filaktycznym w okresie całego życia.</p> <p>10. Omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych.</p> <p>11. Omawia szkody zdro-wotne i społeczne zwią-zane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktyw-nych; wyjaśnia, dlacze-go i w jaki sposób nale-ży opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktyw-nych i innych zachowań ryzykownych.</p>		<p>tygodniową aktywność fi-zyczną (trening zdrowot-ny) z uwzględnieniem sportów całego życia przy wykorzystaniu nowocze-snych technologii (urzą-dzenia monitorujące, apli-kacje internetowe) i re-komendacji zdrowotnych (np. WHO lub UE).</p> <p>8. Wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dba-łość o zdrowie w róż-nych okresach młodo-ści i wczesnej dorosłości, szczególnie w kontekście różnego rodzaju używek i substancji psychoak-tywnych.</p> <p>9. Wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokon-trola zdrowia oraz dlacze-go należy poddawać się badaniom profilaktycz-nym.</p> <p>10. Omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych.</p> <p>11. Omawia szkody zdro-wotne i społeczne zwią-zane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych sub-stancji psychoaktywnych.</p> <p>12. Wylicza i interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI).</p>

	<p>12. Opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego.</p> <p>13. Wylicza i interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI).</p> <p>14. Opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych z zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej.</p> <p>15. Opracowuje indywidualny, tygodniowy plan treningu zdrowotnego uwzględniającego rekomendacje aktywności fizycznej.</p> <p>16. Opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego.</p> <p>17. Wykonuje ćwiczenia kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym skutkom wykonywania pracy o różnym charakterze.</p>	<p>13. Dobiera sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim.</p> <p>14. Wymienia przykłady zasad zdrowego odżywiania oraz omawia piramidę zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.</p> <p>15. Opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych z zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa.</p>
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</p>	<p>1. Wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia oraz odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi.</p>	<p>1. Wyjaśnia ogólnie, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi.</p>

<p>2. czynniki warunkujące zdrowie.</p> <p>3. Widzi zależności między odżywianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej.</p> <p>4. Omawia ogólnie zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej.</p> <p>5. Wyjaśnia krótko, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia.</p> <p>6. Omawia zasady zdrowego odżywiania oraz piramidę zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.</p> <p>7. Wymienia przykłady chorób cywilizacyjnych, wynikających z niedostatku ruchu, złego odżywiania.</p> <p>8. Stara się diagnozować, planować i organizować własną, tygodniową aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) z rekomendacji (np. WHO).</p>	<p>Wymienia przykłady</p> <p>Widzi zależności między</p> <p>Omawia ogólnie zasady</p> <p>Wyjaśnia krótko, na</p> <p>Omawia zasady zdrowego</p> <p>Wymienia przykłady</p> <p>Stara się diagnozować,</p>	<p>2. Wie, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe).</p> <p>3. Wymienia przykłady chorób cywilizacyjnych warunkowanych niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia układu ruchu i otyłość.</p> <p>4. Widzi różnicę między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem, w tym omawia problem dopingu.</p> <p>5. Wymienia wady postawy ciała oraz wymienia konsekwencje z nich wynikające.</p> <p>6. Wyjaśnia pobieżnie, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach młodości i wczesnej dorosłości, szczególnie w kontekście różnego rodzaju używek i substancji psychoaktywnych.</p> <p>7. Wie, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego</p>
<p>58</p>		

<p>9. Omawia szkody zdrowotne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych.</p> <p>10. Opracowuje z kolegami jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego.</p> <p>11. Wylicza wskaźnik masy ciała (BMI).</p> <p>12. Opracowuje z kolegami i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych z zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej.</p> <p>13. Opracowuje w grupie indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego.</p> <p>14. Wykonuje proste ćwiczenia kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym skutkom wykonywania pracy o różnym charakterze.</p>		<p>należy poddawać się badaniom profilaktycznym.</p> <p>8. Omawia ogólnie przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych.</p> <p>9. Omawia szkody zdrowotne i związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych.</p> <p>10. Wylicza i interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI).</p> <p>11. Dobiera sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim.</p> <p>12. Wymienia przykłady zasad zdrowego odżywiania oraz omawia piramidę zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.</p> <p>13. Wspólnie z kolegami opracowuje i wykonuje</p>
		<p>zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych z zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz pracy zawodowej.</p>

<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wie, co to znaczy prozdrowotny styl życia. 2. Wie, czego dotyczy wskaźnik masy ciała (BMI). 3. Widzi zależność między odżywianiem a wysiłkiem fizycznym. 4. Wymienia przykładową chorobę cywilizacyjną uwarunkowaną niedostatkami ruchu i nieodpowiednim odżywianiem. 5. Widzi potrzebę samobadania i samokontroli zdrowia. 6. Wymienia przykłady szkód dla zdrowia związanych z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych. 7. Przy pomocy nauczyciela stara się opracować indywidualny, jednodniowy, zdrowy plan żywienia. 8. Przy pomocy nauczyciela wylicza i interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wie, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia. 2. Wymienia przykłady chorób wynikających z braku ruchu. 3. Nie potrafi wymienić różnic między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem. 4. Wyjaśnia pobieżnie, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka. 5. Widzi potrzebę samobadania i samokontroli zdrowia. 6. Omawia ogólnie przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych. 7. Omawia szkody zdrowotne i związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu. 8. Dobiera sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim. 9. Przy pomocy nauczyciela opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych z zakresie trenin-gu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa.
--	--	--

<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie chce wyjaśnić czy omówić żadnych zagadnień dotyczących zdrowia czy aktywności fizycznej. 2. Nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania. 3. Nie przejawia chęci przyswojenia nowych wiadomości. 4. Nie przestrzega zasad zdrowego stylu życia. 5. Nie opracowuje żadnych planów związanych ze swoim zdrowiem. 6. Nie potrafi wyliczyć i dokonać interpretacji uzyskanego wyniku. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie chce wyjaśnić czy omówić żadnych zagadnień dotyczących zdrowia czy aktywności fizycznej. 2. Nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania. 3. Nie przejawia chęci przyswojenia nowych wiadomości. 4. Nie przestrzega zasad zdrowego stylu życia. 5. Nie opracowuje żadnych planów związanych ze swoim zdrowiem. 6. Nie potrafi wyliczyć i dokonać interpretacji uzyskanego wyniku.
<p>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań. 2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości. 3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań. 2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości. 3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.

Obszar 5. Kompetencje społeczne

Szczegółowe kryteria oceny		
Skala ocen	Branżowa szkoła I stopnia	Branżowa szkoła II stopnia
<p>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, cechuje go wysoka kultura osobista. 2. Wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, cechuje go wysoka kultura osobista. 2. Wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary

<p>w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.</p> <p>3. Nigdy nie stosuje przemocy i nigdy nie używa wulgaryzmów.</p> <p>4. Wzorowo pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych.</p> <p>5. Wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.</p> <p>6. Bardzo chętnie podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe.</p> <p>7. Zawsze przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.</p> <p>8. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.</p> <p>9. Stosuje zasady „czystej gry”: szanuje rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę.</p> <p>10. Jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</p> <p>11. Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiernej płci.</p>		<p>w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.</p> <p>3. Nigdy nie stosuje przemocy i nigdy nie używa wulgaryzmów.</p> <p>4. Wzorowo pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych.</p> <p>5. Zawsze przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.</p> <p>6. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.</p> <p>7. Stosuje zasady „czystej gry”: szanuje rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę.</p> <p>8. Jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</p> <p>9. Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiernej płci.</p> <p>10. Doskonale współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.</p> <p>11. Doskonale radzi sobie z krytyką innych.</p>
62		

	<p>12. Wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych.</p> <p>13. Doskonale radzi sobie z krytyką innych.</p> <p>14. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie zażywa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.</p> <p>15. Dokonuje samooceny swoich możliwości psychoruchowych, wymienia swoje mocne i słabe strony w stosunku do aktywności fizycznej.</p> <p>16. Motywuje innych do aktywności fizycznej.</p> <p>17. Chętnie angażuje się w pomoc innym oraz w wolontariat.</p>	<p>12. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie zażywa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.</p> <p>13. Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.</p> <p>14. Wskazuje związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym.</p> <p>15. Motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</p> <p>16. Omawia etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących.</p> <p>17. Bardzo chętnie angażuje się w pomoc innym oraz w wolontariat.</p>
<p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</p>	<p>1. Prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, cechuje go wysoka kultura osobista.</p> <p>2. Wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.</p> <p>3. Nie stosuje przemocy i nie używa wulgaryzmów.</p> <p>4. Właściwie pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica</p>	<p>1. Jest koleżeński i kulturalny wobec innych.</p> <p>2. Wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.</p> <p>3. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów.</p> <p>4. Nie stosuje przemocy.</p> <p>5. Wyjaśnia ogólnie, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych</p>

<p>w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych.</p> <p>5. Wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.</p> <p>6. Chętnie podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe.</p> <p>7. Zawsze przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.</p> <p>8. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.</p> <p>9. Stosuje zasady „czystej gry”: szanuje rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się sędziemu, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę.</p> <p>10. Jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</p> <p>11. Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.</p> <p>12. Doskonale współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.</p> <p>13. Wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych</p>	<p>Wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.</p> <p>Chętnie podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe.</p> <p>Zawsze przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.</p> <p>Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.</p> <p>Stosuje zasady „czystej gry”: szanuje rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się sędziemu, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę.</p> <p>Jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</p> <p>Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.</p> <p>Doskonale współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.</p> <p>Wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych</p>	<p>i negatywnych informacji zwrotnych.</p> <p>6. Stara się przestrzegać ustalonych zasad i regulaminów.</p> <p>7. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.</p> <p>8. Stara się stosować zasady „czystej gry”: szanuje rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę.</p> <p>9. Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</p> <p>10. Raczej właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi.</p> <p>11. Właściwie pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych.</p> <p>12. Wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.</p>
		<p>13. Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.</p> <p>14. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie zażywa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.</p>

	<p>i negatywnych informacji zwrotnych.</p> <p>14. Doskonale radzi sobie z krytyką innych.</p> <p>15. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie zażywa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.</p> <p>16. Dokonuje samooceny swoich możliwości psychoruchowych, wymienia swoje mocne i słabe strony w stosunku do aktywności fizycznej.</p> <p>17. Motywuje innych do aktywności fizycznej.</p> <p>18. Stara się pomagać innym.</p>	<p>15. Dokonuje ogólnej samooceny swoich możliwości psychoruchowych.</p> <p>16. Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.</p> <p>17. Wskazuje związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym.</p> <p>18. Omawia ogólnie etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących.</p> <p>19. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób mniej sprawnych.</p>
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</p>	<p>1. Jest koleżeński, życzliwy, cechuje go wysoka kultura osobista.</p> <p>2. Wyjaśnia ogólnie, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.</p> <p>3. Stara się nie stosować przemocy i nie używa wulgaryzmów.</p> <p>4. Stara się właściwie pełnić rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych.</p> <p>5. Wymienia przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.</p>	<p>1. Swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń.</p> <p>2. Wyjaśnia ogólnikowo, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.</p> <p>3. Z pomocą nauczyciela wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych.</p> <p>4. Nie przejawia chęci inicjatyw indywidualnych i zespołowych.</p> <p>5. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych.</p>

<p>6. Czasami podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe.</p> <p>7. Zawsze przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.</p> <p>8. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.</p> <p>9. Stosuje zasady „czystej gry”: szanuje rywala, re-spektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę.</p> <p>10. Stara się być kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</p> <p>11. Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.</p> <p>12. Doskonale współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.</p> <p>13. Stara się wyjaśnić, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych.</p> <p>14. Nie zawsze właściwie radzi sobie z krytyką innych.</p> <p>15. Nie zawsze szanuje własne zdrowie.</p> <p>16. Nie zawsze motywuje innych do aktywności fizycznej.</p>	<p>6. Czasami nie przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.</p> <p>7. Nie zawsze troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.</p> <p>8. Zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.</p> <p>9. Stara się być dobrym organizatorem, kibicem, zawodnikiem i sędzią.</p> <p>10. Stara się szanować własne zdrowie: nie palić papierosów, nie pić alkoholu.</p> <p>11. Nie zażywa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.</p> <p>12. Ma problem z wymienieniem i interpretacją przykładów konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.</p>	<p>13. Z pomocą nauczyciela omawia etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących.</p> <p>14. Z pomocą nauczyciela wskazuje związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym.</p>
<p>66</p>		

<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego: często bywa nieżyczliwy i niekoleżeński. 2. Nie potrafi wyjaśnić, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji. 3. Nie potrafi wyjaśnić, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych. 4. Nie uczestniczy w zawodach sportowych, nie współorganizuje imprez sportowych, nie pełni roli sędziego. 5. Niewłaściwie pełni rolę kibica sportowego. 6. Często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażzeń. 7. Niewłaściwie radzi sobie z krytyką innych. 8. Często stosuje przemoc wobec innych. 9. Zdarzają mu się częste przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego: często bywa nieżyczliwy i niekoleżeński. 2. Nie potrafi wyjaśnić, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji. 3. Nie potrafi wyjaśnić, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych. 4. Nie uczestniczy w zawodach sportowych, nie współorganizuje imprez sportowych, nie pełni roli sędziego. 5. Niewłaściwie pełni rolę kibica sportowego. 6. Często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażzeń. 7. Często stosuje przemoc wobec innych. 8. Zdarzają mu się częste przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę. 9. Nie potrafi omówić etycznych konsekwencji stosowania środków dopingujących.
---	--	---

	<p>10. Nie przejawia chęci inicjatyw indywidualnych i zespołowych.</p> <p>11. Nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemów.</p>	<p>10. Nie wskazuje związków między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym.</p>
<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</p> <p>6.</p>	<p>1. Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego: jest niekulturalny i agresywny wobec innych.</p> <p>2. Nie uczestniczy w zawodach sportowych, nie współorganizuje imprez sportowych, nie pełni roli sędziego.</p> <p>3. Bardzo często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń.</p> <p>4. Nie potrafi wyjaśnić, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie.</p> <p>5. Bardzo często zdarzają mu się przypadki nie stosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywal, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.</p> <p>Niewłaściwie zachowuje się jako kibic, zawodnik i sędzia.</p> <p>7. Nie chce dokonać ogólnej samooceny swoich możliwości psychoruchowych.</p> <p>8. Nie rozwiązuje problemów, a nagminnie je stwarza.</p>	<p>1. Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego: jest niekulturalny i agresywny wobec innych.</p> <p>2. Bardzo często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń.</p> <p>3. Bardzo często zdarzają mu się przypadki nie stosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywal, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.</p> <p>4. Niewłaściwie zachowuje się jako kibic, zawodnik i sędzia.</p> <p>5. Nie chce dokonać ogólnej samooceny swoich możliwości psychoruchowych.</p> <p>6. Nie rozwiązuje problemów, a nagminnie je stwarza.</p> <p>7. Nie zależy mu na innych, także z różnymi potrzebami.</p> <p>8. Nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych pytań.</p>

	<p>9. Nie podejmuje inicjatyw indywidualnych i zespołowych.</p> <p>10. Nie zależy mu na innych, także z różnymi potrzebami.</p>	<p>9. Nie uczestniczy w żadnych rozgrywkach sportowych.</p> <p>10. Nie podejmuje żadnych inicjatyw indywidualnych i zbiorowych.</p> <p>11. Nie widzi potrzeby pomagania innym.</p>
<p>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</p>	<p>1. Nagminnie łamie zasady współżycia społecznego.</p> <p>2. Jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych.</p> <p>3. Używa bardzo wulgarnego języka.</p> <p>4. Stanowi zagrożenie dla innych.</p> <p>5. Nie podejmuje żadnych inicjatyw i nie pełni żadnych ról.</p> <p>6. Z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach.</p>	<p>1. Nagminnie łamie zasady współżycia społecznego.</p> <p>2. Jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych.</p> <p>3. Używa bardzo wulgarnego języka.</p> <p>4. Stanowi zagrożenie dla innych.</p> <p>5. Z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach.</p>

4.5. Narzędzia pomiaru

1. Obserwacja ucznia na zajęciach wychowania fizycznego.
2. Testy umiejętności ruchowych lub pojedyncze zadania ruchowe, sprawdzające postęp w opanowywaniu umiejętności ruchowych.
3. Testy/rozmowy sprawdzające wiadomości ucznia.
4. Próby sprawności i wydolności fizycznej (**wyniki prób sprawnościowych i wydolnościowych nie podlegają ocenie! Ocenie może natomiast podlegać wysiłek, jaki uczeń wkłada w czasie wykonywania ww. prób**).

4.6. Skala oceniania

- ocena celująca (6),
- ocena bardzo dobra (5),
- ocena dobra (4),
- ocena dostateczna (3),
- ocena dopuszczająca (2),
- ocena niedostateczna (1).

Ocen dopuszczających i niedostatecznych należy unikać, ponieważ powoduje to zniechęcenie uczniów do wychowania fizycznego. Należy ciągle motywować uczniów do systematycznej aktywności ruchowej oraz stworzyć im możliwości współdecydowania o programie i jego realizacji.

