

# 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**”.

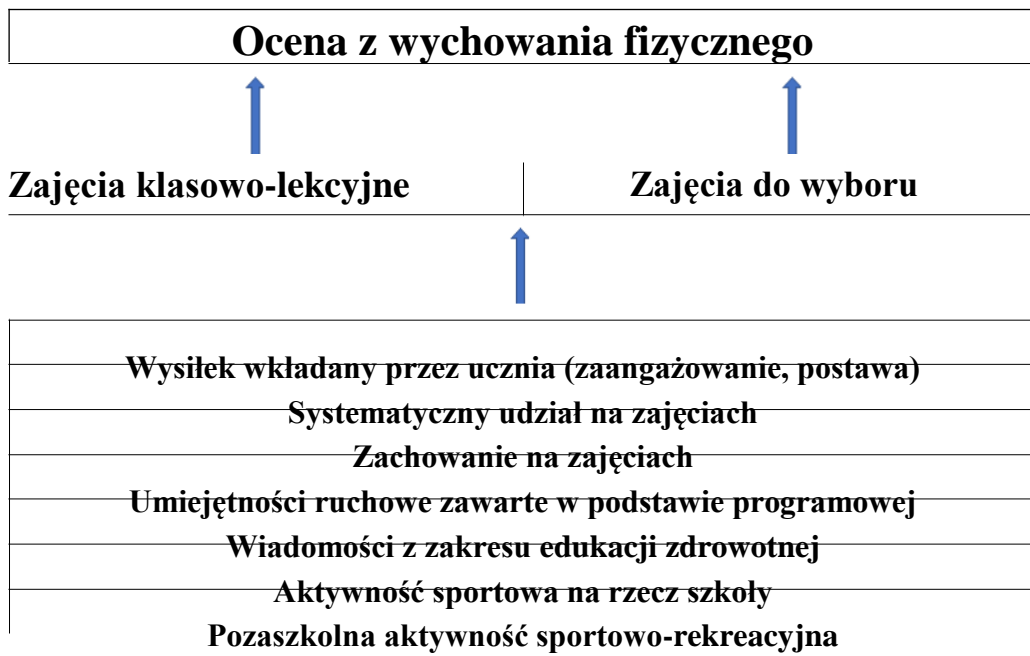
*(Rozp. MEN z dn. 3 sierpnia 2017 r., Dz. U. z dn. 16 sierpnia 2017 r., poz. 1534).*

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

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

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

### 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.

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

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

## 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"> <li>1. Z dużym zaangażowaniem podchodzi do wszystkich prób sprawnościowych, uzyskując w nich wyniki na miarę swoich możliwości.</li> <li>2. <b>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</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Z dużym zaangażowaniem podchodzi do wszystkich prób sprawnościowych, uzyskując w nich wyniki na miarę swoich możliwości.</li> <li>2. <b>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</b></li> </ol>

<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. Prawdłowo 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. Bezblędnie 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 pil-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. Prawdłowo 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. Bezblędnie 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. <b>Przeprowadza: atak szybki w różnych wa-riantach, atak pozy-cyjny, obronę strefową i obronę „każdy swego”.</b></p> <p>3. <b>Ustawia się w obronie i w ataku.</b></p> <p>4. <b>Podchodzi do wszystkich prób sprawnościowych.</b></p> <p>5. <b>Prawidłowo technicz-nie wykonuje zagrywkę w tenisie stołowym, atak i obronę.</b></p> <p>6. <b>Podczas gier zespoło-wych prezentuje dość wy-soki poziom techniczny swoich umiejętności.</b></p> <p>7. <b>Potrafi zorganizować i przeprowadzić roz-grzewkę pod konkret-ną formę aktywności fi-zycznej.</b></p> <p>8. <b>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.</b></p> <p>9. <b>Prawidłowo technicz-nie wykonuje: pchnięcie kulą, rzut oszczepem, skok w dal z rozbiegu,</b></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. <b>Przeprowadza: atak szybki w różnych wa-riantach, atak pozy-cyjny, obronę strefową i obronę „każdy swego”.</b></p> <p>3. <b>Ustawia się w obronie i w ataku.</b></p> <p>4. <b>Podchodzi do wszystkich prób sprawnościowych.</b></p> <p>5. <b>Prawidłowo technicz-nie wykonuje zagrywkę w tenisie stołowym, atak i obronę.</b></p> <p>6. <b>Podczas gier zespołowych prezentuje dość wysoki poziom techniczny swo-ich umiejętności.</b></p> <p>7. <b>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.</b></p> <p>8. <b>Wykonuje opracowany przez siebie układ gim-nastyczny lub taneczny.</b></p> <p>9. <b>Prawidłowo technicz-nie wykonuje: pchnię-cie kulą, rzut oszczepem, skok w dal z rozbiegu, skok wzwyż, przeka-za-nie pałeczki sztafetowej.</b></p>
<p>39</p>		

	<p>skok wzwyż, przekazanie pałeczki sztafetowej.</p> <p><b>10. Stosuje prawidłową technikę gry: w uniho-keja, kometkę, ringo i innych gier.</b></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><b>13. Potrafi, w razie potrzeby, udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej.</b></p>	<p><b>10. Stosuje prawidłową technikę gry: w uniho-keja, kometkę, ringo i innych gier.</b></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><b>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.</b></p> <p><b>2. Na miarę swoich możliwości potrafi przeprowadzić: atak szybki, atak pozycyjny, obronę strefową i obronę „każdy swego”.</b></p>	<p><b>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.</b></p> <p><b>2. Na miarę swoich możliwości potrafi przeprowadzić: atak szybki, atak pozycyjny, obronę strefową i obronę „każdy swego”.</b></p>

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

13.	Przy pomocy nauczyciela udziela pierwszej pomocy przedmedycznej.	<b>12. Uczestniczy w grze, grając: w unihokeja, kometkę, ringo i innych grach.</b> 13. Pływa jednym stylem na niewielkim odcinku. 14. Przy pomocy nauczyciela udziela pierwszej pomocy przedmedycznej.
<b>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</b>	<b>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.</b> <b>2. Wykonuje tylko podstawową technikę gry, jak: prowadzenie i kozłowanie piłki, proste odbicia, zagrywkę dolną, proste rzuty.</b> <b>3. Nie stara się przeprowadzić: ataku szybkiego i pozycyjnego, obrony strefowej i „każdy swego”.</b> <b>4. Nie podchodzi do większości prób sprawnościowych.</b> <b>5. Nie ustawia się w obronie i w ataku.</b>	<b>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.</b> <b>2. Wykonuje tylko podstawową technikę gry, jak: prowadzenie i kozłowanie piłki, proste odbicia, zagrywkę dolną, proste rzuty.</b> <b>3. Nie stara się przeprowadzić: ataku szybkiego i pozycyjnego, obrony strefowej i „każdy swego”.</b> <b>4. Nie podchodzi do większości prób sprawnościowych.</b> <b>5. Nie ustawia się w obronie i w ataku.</b>

	<p>6. <b>Z błędami technicznymi wykonuje zagrywkę w tenisie stołowym, atak i obronę.</b></p> <p>7. Podczas gier zespołowych prezentuje bardzo niski poziom techniczny swoich umiejętności.</p> <p>8. <b>Nie przeprowadza rozgrzewki.</b></p> <p>9. <b>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.</b></p> <p>10. <b>Nie zależy mu na prawidłowym wykonaniu: pchnięcia kulą, rzutu oszczepem, skoku w dal z rozbiegu, skoku wzwyż, przekazania pałeczki sztafetowej.</b></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. <b>Z błędami technicznymi wykonuje zagrywkę w tenisie stołowym, atak i obronę.</b></p> <p>7. Podczas gier zespołowych prezentuje bardzo niski poziom techniczny swoich umiejętności.</p> <p>8. <b>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.</b></p> <p>9. <b>Nie wykonuje prostego układu gimnastycznego i tanecznego.</b></p> <p>10. <b>Nie zależy mu na prawidłowym wykonaniu: pchnięcia kulą, rzutu oszczepem, skoku w dal z rozbiegu, skoku wzwyż, przekazania pałeczki sztafetowej.</b></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><b>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</b></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><b>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</b></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"> <li>14. Opisuje zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy.</li> <li>15. Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka.</li> <li>16. Opisuje techniki relaksacyjne.</li> <li>17. Omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od wieku i pracy zawodowej.</li> <li>18. Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej.</li> <li>19. Zna przepisy gier zespołowych.</li> <li>20. Omawia technikę i taktykę poznanych form aktywności fizycznej.</li> <li>21. Potrafi udzielić pomocy w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>11. Opisuje wybrane techniki relaksacyjne.</li> <li>12. Wskazuje zagrożenia związane z komercjalizacją sportu, w tym ruchu olimpijskiego.</li> <li>13. Wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.</li> <li>14. Wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych.</li> <li>15. Opisuje zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy.</li> <li>16. Opisuje zasady asekuracji i pomocy w różnych sytuacjach życiowych osobom młodszym, seniorom, osobom niepełnosprawnym.</li> <li>17. Wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego.</li> </ol>
<p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Omawia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.</li> <li>2. Stosuje zasady samosekuracji i asekuracji w różnych sytuacjach w szkole.</li> <li>3. Wymienia zasady „czystej gry” w sporcie i w życiu.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Omawia krótko związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.</li> <li>2. Podaje konkretne sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia.</li> <li>3. Stosuje zasady samosekuracji i asekuracji w różnych sytuacjach w szkole.</li> </ol>



<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><b>14. Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej.</b></p> <p>15. Zna przepisy gier zespołowych.</p> <p>16. Omawia technikę i taktykę poznanych form aktywności fizycznej.</p> <p><b>17. Potrafi udzielić pomocy w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.</b></p>	<p><b>13. Podaje przykłady zagrożeń związanych z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego.</b></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><b>3.</b></p> <p><b>6.</b></p> <p><b>7.</b></p>	<p><b>1. Dostrzega związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.</b></p> <p>2. Wymienia zasady bezpieczeństwa obowiązujące na boisku, sali sportowej, pływalni, lodowisku oraz w terenie naturalnym.</p> <p><b>3. Stara się asekurować swoich kolegów/swoje koleżanki w czasie zajęć ruchowych.</b></p> <p>4. Wymienia niektóre zasady „czystej gry” w sporcie i w życiu.</p> <p><b>5. Opisuje wybrane techniki relaksacyjne.</b></p> <p>Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.</p> <p>Opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.</p>	<p><b>1. Dostrzega związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.</b></p> <p><b>2. Podaje konkretne sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia.</b></p> <p>3. Wymienia zasady bezpieczeństwa obowiązujące na boisku, sali sportowej, pływalni, lodowisku oraz w terenie naturalnym.</p> <p><b>4. Stara się asekurować swoich kolegów/swoje koleżanki w czasie zajęć ruchowych.</b></p> <p><b>5. Wymienia niektóre zasady „czystej gry” w sporcie i w życiu.</b></p> <p><b>6. Omawia ogólnie zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia,</b></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"> <li>1. Z pomocą nauczyciela wymienia wybrane techniki relaksacyjne.</li> <li>2. Zna niektóre punkty regulaminu sali gimnastycznej i boiska sportowego.</li> <li>3. Wymienia podstawowe zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.</li> <li>4. Dostrzega ryzyko wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.</li> <li>5. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</li> <li>6. Przy pomocy nauczyciela wymienia zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy.</li> <li>7. Podaje przykłady pomocy w różnych sytuacjach życiowych.</li> <li>8. Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.</li> <li>9. Wskazuje związek między odpoczynkiem a efektywnością skutecznego działania.</li> <li>10. Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej.</li> <li>11. Zna wybiórczo przepisy gier zespołowych.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dostrzega związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem, ale nie potrafi go opisać.</li> <li>2. Omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska.</li> <li>3. Ma problem z wymienieniem czynników wpływających na podejmowanie aktywności fizycznej zależnie od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiska.</li> <li>4. Z pomocą nauczyciela wymienia wybrane techniki relaksacyjne.</li> <li>5. Zna niektóre punkty regulaminu sali gimnastycznej i boiska sportowego.</li> <li>6. Nie widzi specjalnych zagrożeń związanych z komercjalizacją sportu, w tym ruchu olimpijskiego.</li> <li>7. Wymienia podstawowe zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.</li> <li>8. Dostrzega ryzyko wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.</li> <li>9. Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</li> </ol>
--	---	--

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

<p><b>9.</b> Wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia układu ruchu i otyłość oraz omawia sposoby zapobiegania im.</p> <p><b>10.</b> Wymienia wady postawy ciała oraz wymienia konsekwencje z nich wynikające.</p> <p><b>11.</b> Diagnostyka, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) z rekomendacji (np. WHO).</p> <p><b>12.</b> Wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia.</p> <p><b>13.</b> Omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych.</p> <p><b>14.</b> Omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem</p>	<p><b>8.</b> Wymienia wady postawy ciała oraz wymienia konsekwencje z nich wynikające.</p> <p><b>9.</b> 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><b>10.</b> 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><b>11.</b> Wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia.</p>	<p><b>12.</b> Omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych.</p> <p><b>13.</b> 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"> <li>1. Wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia.</li> <li>2. Wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi.</li> <li>3. Wyjaśnia zależności między odżywianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej.</li> <li>4. Omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej.</li> <li>5. Wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia.</li> <li>6. Wyjaśnia, czego dotyczy wskaźnik masy ciała (BMI).</li> <li>7. Wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi.</li> <li>2. Wyjaśnia zależności między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej.</li> <li>3. Wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe).</li> <li>4. Wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia układu ruchu i otyłość oraz omawia sposoby zapobiegania im.</li> <li>5. Wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem, w tym omawia problem doping.</li> <li>6. Wymienia wady postawy ciała oraz wymienia konsekwencje z nich wynikające.</li> <li>7. Diagnozuje, planuje i organizuje własną,</li> </ol>

<p><b>krażenia układu ru-chu i otyłość oraz oma-wia sposoby zapobiega-nia im.</b></p> <p><b>8. Diagnozuje, planuje i organizuje własną, ty-godniową aktywność fi-zyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorują-ce, aplikacje interneto-we) z rekomendacji (np. WHO).</b></p> <p><b>9. Wyjaśnia, na czym pole-ga samobadanie i samo-kontrola zdrowia oraz dlaczego należy podda-wać się badaniom pro-filaktycznym w okresie całego życia.</b></p> <p><b>10. Omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych.</b></p> <p><b>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.</b></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><b>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.</b></p> <p>9. Wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokon-trola zdrowia oraz dlacze-go należy poddawać się badaniom profilaktycz-nym.</p> <p><b>10. Omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych.</b></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><b>z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych.</b></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. <b>Widzi zależności między odżywianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej.</b></p> <p>4. <b>Omawia ogólnie zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej.</b></p> <p>5. <b>Wyjaśnia krótko, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia.</b></p> <p>6. <b>Omawia zasady zdrowego odżywiania oraz piramidę zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.</b></p> <p>7. <b>Wymienia przykłady chorób cywilizacyjnych, wynikających z niedostatku ruchu, złego odżywiania.</b></p> <p>8. <b>Stara się diagnozować, planować i organizować własną, tygodniową aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) z rekomendacji (np. WHO).</b></p>	<p>Wymienia przykłady</p> <p><b>Widzi zależności między</b></p> <p><b>Omawia ogólnie zasady</b></p> <p><b>Wyjaśnia krótko, na</b></p> <p>Omawia zasady zdrowego</p> <p><b>Wymienia przykłady</b></p> <p><b>Stara się diagnozować,</b></p>	<p><b>2. Wie, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe).</b></p> <p>3. Wymienia przykłady chorób cywilizacyjnych warunkowanych niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia układu ruchu i otyłość.</p> <p><b>4. Widzi różnicę między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem, w tym omawia problem dopingu.</b></p> <p>5. Wymienia wady postawy ciała oraz wymienia konsekwencje z nich wynikające.</p> <p><b>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.</b></p> <p>7. Wie, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego</p>
<p>58</p>		

<p><b>9.</b> Omawia szkody zdrowotne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych.</p> <p><b>10.</b> Opracowuje z kolegami jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego.</p> <p><b>11.</b> Wylicza wskaźnik masy ciała (BMI).</p> <p><b>12.</b> 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><b>13.</b> Opracowuje w grupie indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego.</p> <p><b>14.</b> Wykonuje proste ćwiczenia kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym skutkom wykonywania pracy o różnym charakterze.</p>		<p>należy poddawać się badaniom profilaktycznym.</p> <p><b>8.</b> 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><b>11.</b> 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><b>13.</b> 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"> <li>1. Wie, co to znaczy prozdrowotny styl życia.</li> <li>2. Wie, czego dotyczy wskaźnik masy ciała (BMI).</li> <li>3. Widzi zależność między odżywianiem a wysiłkiem fizycznym.</li> <li>4. Wymienia przykładową chorobę cywilizacyjną uwarunkowaną niedostatkami ruchu i nieodpowiednim odżywianiem.</li> <li>5. Widzi potrzebę samobadania i samokontroli zdrowia.</li> <li>6. Wymienia przykłady szkód dla zdrowia związanych z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych.</li> <li>7. Przy pomocy nauczyciela stara się opracować indywidualny, jednodniowy, zdrowy plan żywienia.</li> <li>8. Przy pomocy nauczyciela wylicza i interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wie, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia.</li> <li>2. Wymienia przykłady chorób wynikających z braku ruchu.</li> <li>3. Nie potrafi wymienić różnic między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem.</li> <li>4. Wyjaśnia pobieżnie, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka.</li> <li>5. Widzi potrzebę samobadania i samokontroli zdrowia.</li> <li>6. Omawia ogólnie przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych.</li> <li>7. Omawia szkody zdrowotne i związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu.</li> <li>8. Dobiera sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim.</li> <li>9. Przy pomocy nauczyciela opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych z zakresie trenin-gu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa.</li> </ol>
--	--	--

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

## Obszar 5. Kompetencje społeczne

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

<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. <b>Wzorowo pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych.</b></p> <p>5. <b>Wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.</b></p> <p>6. <b>Bardzo chętnie podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe.</b></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. <b>Jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</b></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. <b>Wzorowo pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych.</b></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. <b>Jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</b></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><b>12. Wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych.</b></p> <p><b>13. Doskonale radzi sobie z krytyką innych.</b></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><b>14. Wskazuje związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym.</b></p> <p>15. Motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</p> <p><b>16. Omawia etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących.</b></p> <p>17. Bardzo chętnie angażuje się w pomoc innym oraz w wolontariat.</p>
<p><b>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<p>1. Prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, cechuje go wysoka kultura osobista.</p> <p><b>2. Wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.</b></p> <p>3. Nie stosuje przemocy i nie używa wulgaryzmów.</p> <p><b>4. Właściwie pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica</b></p>	<p>1. Jest koleżeński i kulturalny wobec innych.</p> <p><b>2. Wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.</b></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><b>5. Wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.</b></p> <p><b>6. Chętnie podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe.</b></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><b>10. Jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</b></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><b>13. Wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych</b></p>	<p><b>Wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.</b></p> <p><b>Chętnie podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe.</b></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><b>Jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</b></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><b>Wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych</b></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><b>9. Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</b></p> <p>10. Raczej właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi.</p> <p><b>11. Właściwie pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych.</b></p> <p><b>12. Wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.</b></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><b>i negatywnych informacji zwrotnych.</b></p> <p><b>14. Doskonale radzi sobie z krytyką innych.</b></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><b>15. Dokonuje ogólnej samooceny swoich możliwości psychoruchowych.</b></p> <p>16. Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.</p> <p><b>17. Wskazuje związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym.</b></p> <p><b>18. Omawia ogólnie etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących.</b></p> <p>19. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób mniej sprawnych.</p>
<p><b>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<p>1. Jest koleżeński, życzliwy, cechuje go wysoka kultura osobista.</p> <p><b>2. Wyjaśnia ogólnie, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.</b></p> <p>3. Stara się nie stosować przemocy i nie używa wulgaryzmów.</p> <p><b>4. Stara się właściwie pełnić rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych.</b></p> <p><b>5. Wymienia przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.</b></p>	<p>1. Swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń.</p> <p><b>2. Wyjaśnia ogólnikowo, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.</b></p> <p><b>3. Z pomocą nauczyciela wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych.</b></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. <b>Czasami podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe.</b></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. <b>Stara się być kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią.</b></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. <b>Stara się wyjaśnić, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych.</b></p> <p>14. <b>Nie zawsze właściwie radzi sobie z krytyką innych.</b></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. <b>Stara się być dobrym organizatorem, kibicem, zawodnikiem i sędzią.</b></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. <b>Ma problem z wymienieniem i interpretacją przykładów konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.</b></p>	<p>13. <b>Z pomocą nauczyciela omawia etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących.</b></p> <p>14. <b>Z pomocą nauczyciela wskazuje związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym.</b></p>
<p>66</p>		

<p><b>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego: często bywa nieżyczliwy i niekoleżeński.</li> <li>2. <b>Nie potrafi wyjaśnić, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.</b></li> <li>3. <b>Nie potrafi wyjaśnić, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych.</b></li> <li>4. <b>Nie uczestniczy w zawodach sportowych, nie współorganizuje imprez sportowych, nie pełni roli sędziego.</b></li> <li>5. <b>Niewłaściwie pełni rolę kibica sportowego.</b></li> <li>6. Często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażzeń.</li> <li>7. <b>Niewłaściwie radzi sobie z krytyką innych.</b></li> <li>8. Często stosuje przemoc wobec innych.</li> <li>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.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego: często bywa nieżyczliwy i niekoleżeński.</li> <li>2. <b>Nie potrafi wyjaśnić, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.</b></li> <li>3. <b>Nie potrafi wyjaśnić, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych.</b></li> <li>4. <b>Nie uczestniczy w zawodach sportowych, nie współorganizuje imprez sportowych, nie pełni roli sędziego.</b></li> <li>5. <b>Niewłaściwie pełni rolę kibica sportowego.</b></li> <li>6. Często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażzeń.</li> <li>7. Często stosuje przemoc wobec innych.</li> <li>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.</li> <li>9. <b>Nie potrafi omówić etycznych konsekwencji stosowania środków dopingujących.</b></li> </ol>
---	--	---

	<p><b>10. Nie przejawia chęci inicjatyw indywidualnych i zespołowych.</b></p> <p>11. Nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemów.</p>	<p><b>10. Nie wskazuje związków między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym.</b></p>
<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</p>	<p>1. Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego: jest niekulturalny i agresywny wobec innych.</p> <p>2. <b>Nie uczestniczy w zawodach sportowych, nie współorganizuje imprez sportowych, nie pełni roli sędziego.</b></p> <p>3. Bardzo często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń.</p> <p>4. <b>Nie potrafi wyjaśnić, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie.</b></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><b>Niewłaściwie zachowuje się jako kibic, zawodnik i sędzia.</b></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><b>4. Niewłaściwie zachowuje się jako kibic, zawodnik i sędzia.</b></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. <b>Nie podejmuje inicjatyw indywidualnych i zespołowych.</b></p> <p>10. Nie zależy mu na innych, także z różnymi potrzebami.</p>	<p>9. <b>Nie uczestniczy w żadnych rozgrywkach sportowych.</b></p> <p>10. <b>Nie podejmuje żadnych inicjatyw indywidualnych i zbiorowych.</b></p> <p>11. Nie widzi potrzeby pomagania innym.</p>
<p><b>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:</b></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. <b>Nie podejmuje żadnych inicjatyw i nie pełni żadnych ról.</b></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.



