

*Załącznik 1i  
do Uchwały Nr 2/2021/22 Rady Pedagogicznej Branżowej  
Szkoły I stopnia w Siemiatyczach z dnia 31.sierpnia 2021r.  
Nr dopuszczenia: WF/2021/22-2023/24*

---

**PROGRAM NAUCZANIA  
WYCHOWANIA  
FIZYCZNEGO DLA  
LICEUM, TECHNIKUM  
ORAZ BRANŻOWEJ  
SZKOŁY I i II STOPNIA  
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I ZDROWIE  
KRZYSZTOF WARCHOŁ**

### **3. TREŚCI KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

#### **3.2. III etap edukacji (klasy I–III branżowej szkoły I stopnia)**

1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.

Uczeń:

1) wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej, m.in.:

-krytycznie ocenia własny poziom sprawności fizycznej na podstawie prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej,

-jest świadomy poziomu osobistych umiejętności ruchowych w indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej,

-wie, że wynik Testu Coopera wymaga podjęcia natychmiastowych działań w celu poprawy wydolności fizycznej,

-chętnie ocenia swoją sprawność fizyczną według prób Indeksu Sprawności Fizycznej K. Zuchory,

-podejmuje systematyczne działania w celu poprawy indywidualnej sprawności fizycznej,

-poszukuje nowych metod, form i środków poprawy sprawności i wydolności fizycznej.

2) opracowuje i realizuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb, m.in.:

-dobiera dla siebie odpowiednie środki treningowe,

-monitoruje intensywność wysiłku podczas treningu za pomocą specjalistycznych urządzeń (sportesterów, aplikacji internetowych na telefon lub np. za pomocą „palpacyjnej” metody pomiaru tętna),

-umie zakończyć trening we właściwym momencie np. zapobiegając określonej kontuzji,

-właściwy trening poprzedza rozgrzewką, a kończy ćwiczeniami rozluźniającymi,

-unikaj treningów zbyt intensywnych i z dużym obciążeniem.

## **5. POŻĄDANE OSIĄGNIĘCIA MŁODZIEŻY**

Realizacja programu nauczania powinna prowadzić do osiągnięcia zakładanych efektów dydaktycznych i wychowawczych w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych odnoszących się do wymagań szczegółowych zapisanych w podstawie programowej. W ten sposób można ocenić program nauczania pod względem merytorycznym i metodycznym, jak również dokonać ewaluacji i wprowadzić niezbędne zmiany oraz korekty.

W niniejszym programie nauczania założono następujące osiągnięcia i efekty edukacyjne:

### **Klasy I–III branżowej szkoły I stopnia. Uczeń:**

- zna Test Coopera,
- zna próby MTSF do kontroli i oceny sprawności fizycznej,
- wie, jak prowadzić samokontrolę i samoocenę sprawności fizycznej według ISF K. Zuchory,
- wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego,
- wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie,
- zna podstawowe aplikacje internetowe do oceny własnej aktywności fizycznej,
- wymienia współczesne formy aktywności fizycznej,
- zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i gier zespołowych,
- zna podstawowe zagrania taktyczne w obronie i w ataku w grach zespołowych,
- wie, jak radzić sobie ze stresem,
- zna normy aktywności fizycznej dla swojego wieku,
- definiuje pojęcie wskaźnika BMI,
- wie, jak obliczyć dobową lub tygodniową aktywność fizyczną,
- wykonuje Test Coopera,
- mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku,
- wykonuje próby sprawnościowe według MTSF,

- mierzy wysokość i masę ciała, oblicza wskaźnik BMI,
- przeprowadza samodzielnie próby sprawnościowe według ISF K. Zuchory,
- wykonuje zwód pojedynczy przodem w koszykówce, piłce ręcznej, piłce nożnej,
- stosuje proste zasady taktyczne w grze-w obronie i w ataku,
- wykonuje zbiecie piłki lub atak przez „plasowanie”,
- chwyt i rzuca jednorącz kółkiem ringo,
- planuje i organizuje klasowe lub szkolne zawody sportowe,
- wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,
- wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku,
- wykonuje przerzut bokiem z pomocą lub samodzielnie,
- wykonuje start niski i biegnie na odcinku 100 m,
- wykonuje skok w dal sposobem naturalnym,
- prowadzi rozgrzewkę do wybranej formy aktywności fizycznej,
- korzysta z nowoczesnych urządzeń do pomiaru parametrów związanych z aktywnością fizyczną, np. sportestery, akcelerometry itp.,
- stosuje elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń,
- umie przygotować rozkład dnia,
- dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb,
- umie ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty o różnym ciężarze i różnej wielkości.

## **6. PEZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

### **6.1. Założenia ogólne**

- 1) Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnętrznego systemu oceniania szkoły.
- 2) Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
- 3) Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
- 4) **Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.**
- 5) Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej, wyjazdach na basen itp.
- 6) Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
- 7) Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym – na koniec pierwszego i drugiego semestru.
- 8) Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
- 9) Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej itp.
- 10) Ocena może być obniżona o jeden stopień.

## **6.7. Wymagania szczegółowe w klasie I branżowej szkoły I stopnia**

W klasie I kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

-siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],

-gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],

-skok w dal z miejsca [według MTSF],

-bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],

-bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],

-pomiar siły względnej [według MTSF]:

-zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,

-podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,

-biegi przedłużone [według MTSF]:

-na dystansie 800 m – dziewczęta,

-na dystansie 1000 m – chłopcy,

-pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

-gimnastyka:

-stanie na rękach przy drabinkach,

-przewrót w przód do przysiadu podpartego,

-piłka nożna:

-uderzenie piłki prostym podbiciem,

-prowadzenie piłki prostym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,

-koszykówka:

-rzut do kosza z dwutaktu,

-podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w parach,

-piłka ręczna:

-rzut na bramkę z wyskoku,

-podania piłki jednorącz półgórne,

-piłka siatkowa:

-łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,

-zagrywka sposobem górnym.

5) wiadomości:

-uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

-uczeń zna przepisy gier zespołowych.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

-uczeń wie, co to jest zbilansowana dieta,

-uczeń wymienia choroby cywilizacyjne.

## **6.8. Wymagania szczegółowe w klasie II branżowej szkoły I stopnia**

W klasie II kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

-siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],

-gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],

-skok w dal z miejsca [według MTSF],

- bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
- bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m z przenoszeniem klocków[według MTSF],
- pomiar siły względnej [według MTSF]:
  - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
  - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
- biegi przedłużone [według MTSF]:
  - na dystansie 800 m – dziewczęta,
  - na dystansie 1000 m – chłopcy,
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coope-ra.

#### 4) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
  - stanie na rękach przy drabinkach,
  - przewrót w tył do przysiadu podpartego,
- piłka nożna:
  - uderzenie piłki wewnętrznym podbiciem,
  - prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej
- koszykówka:
  - rzut do kosza z dwutaktu,
  - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w parach,
- piłka ręczna:
  - rzut na bramkę z przeskokiem,
  - podania jednorącz półgórne kozłem,
- piłka siatkowa:
  - wystawienie piłki sposobem górnym,
  - zagrywka sposobem górnym.

#### 5) wiadomości:



-uczeń zna normy aktywności fizycznej dla swojego wieku (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

-uczeń zna techniki relaksacyjne.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

-uczeń wie, co to sport profesjonalny i sport dla wszystkich,

-uczeń wie, co to są badania profilaktyczne

### **6.9. Wymagania szczegółowe w klasie III branżowej szkoły I stopnia**

W klasie III kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

-siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],

-gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF]

,-skok w dal z miejsca [według MTSF],

-bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],

-bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],

-pomiar siły względnej [według MTSF]:

-zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,

-podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,

-biegi przedłużone [według MTSF]:

-na dystansie 800 m – dziewczęta,

-na dystansie 1000 m – chłopcy,

-pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

-gimnastyka:

- przewrót w tył do rozkroku,
- piłka nożna:
  - uderzenie piłki zewnętrznym podbiciem,
  - prowadzenie piłki zewnętrznym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
- koszykówka:
  - rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie pojedynczym przodem
  - podania piłki jednorącz w parach,
- piłka ręczna:
  - rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem,
  - podania jednorącz półgórne po przeskoku,
- piłka siatkowa:
  - atak przez „plasowanie” piłki,
  - zagrywka sposobem górnym z wyskoku

#### 5) wiadomości:

- uczeń zna nowoczesne urządzenia do pomiaru aktywności fizycznej,
- uczeń wie, co to jest komercjalizacja sportu.

#### 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń definiuje pojęcia: asertywność, empatia,
- uczeń wie, co to jest tętno, ciśnienie tętnicze

## **6.12. Szczegółowe kryteria oceny semestralnej lub rocznej z wychowania fizycznego**

### **1) Ocena celująca**

Ocenę celującą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy,

-nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,

-charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,

-używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,

-bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,

-reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,

-systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,

-jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej,

**uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;**

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

-w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 95–100% zajęć,

-w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,

-wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,

-pokazuje i demonstruje większość umiejętności ruchowych,

-prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo po-prawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,

-potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,

-umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,

-w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,

-poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w pro-gramie nauczania,
- samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI,
- podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych,
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasada-mi obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących,
- potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektownie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą,
- stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,

-ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

## **2) Ocena bardzo dobra**

Ocenę bardzo dobrą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 4 kryteria):

-jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów,

-nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,

-charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,

-używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,

-chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,

-reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie miejskim lub gminnym,

-niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,

-niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym,

-jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 4 kryteria):

-w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 90–94% zajęć,

-w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,

-bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej

-pokazuje i demonstrowa niektóre umiejętności ruchowe,

-prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,

- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,
- uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI,
- czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z nie-wielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o dużym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą,
- stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,
- ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

### **3) Ocena dobra**

Ocenę dobrą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 3 kryteria

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- raczej nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym,
- jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 85–89% zajęć,
- w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,

- dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę po-prawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w pro-gramie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą,
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela,
- uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI,
- raczej nie podejmuje indywidualnego program treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z nie-wielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub za-sadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,



-wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,

-nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,

-stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):

-zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą,

-stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,

-posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,

-wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,

-ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

#### **4) Ocena dostateczna**

Ocenę dostateczną na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 2 kryteria- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,

-nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,

-charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,

-często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,

-nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,

-nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,

-nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,

-nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 2 kryteria):

-w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 80–84% zajęć,

-w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,

-nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,

-nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,

-nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,

-nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,

-umie z pomocą nauczyciela lub współwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,

-często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,

-dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 2 kryteria):

-zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w pro-gramie nauczania,

-wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną,

-nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,

-nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,

-nie oblicza wskaźnika BMI,

-nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,

-nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 2 kryteria):

-zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,

- wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

### **5) Ocena dopuszczająca**

Ocenę dopuszczającą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
- bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,

-nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 1 kryterium):

-w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 70–79% zajęć,

-w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,

-nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,

-nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,

-nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,

-nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,

-umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,

-bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współwiczających,

-nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 1 kryterium):

-zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,

-nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,

-nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,

-nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,

-nie oblicza wskaźnika BMI,

-nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 1 kryterium):

-zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,

- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub za-sadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dopuszczającą,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

## **6) Ocena niedostateczna**

Ocenę niedostateczną na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych:

- prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej,
- zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,

-nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:

-w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy poniżej 70% obowiązkowych zajęć,

-w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,

-nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,

-nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,

-nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,

-nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,

-nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń,

-nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji zawsze zagraża zdrowiu, a nawet życiu współwiczających,

-nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, a nawet często je niszczy i dewastuje;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:

-nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,

-nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,

-nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,

-nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

88d) aktywności fizycznej:

-zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z bardzo rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,

-wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,

- nie potrafi wykonywać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości:

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę niedostateczną,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

### **6.13. Postanowienia końcowe**

- 1) Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w lekcjach.
- 2) Wszystkie oceny cząstkowe podlegają poprawie w terminie uzgodnionym z nauczycielem.
- 3) Ocena poprawiona jest oceną ostateczną.
- 4) Uczeń ma prawo wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości, np. obniżona wysokość przyrządu.
- 5) Uczeń w czasie nieobecności spowodowanej kursem zawodowym ma dwa tygodnie na zaliczenie materiału