

## **Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w klasie I Branżowej Szkoły I stopnia**

### **Ocena celująca**

Ocenę celującą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczennica, która w zakresie:

1. Postawa uczennicy:
  - 1) Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych.
  - 2) W trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 95–100% zajęć,
  - 3) Jest zawsze przygotowana do zajęć (posiada zawsze strój sportowy).
  - 4) Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania.
  - 5) Powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie.
  - 6) Przestrzega zasady „fair play” na boisku.
  - 7) Jest zaangażowana w działalność sportową szkoły.
  - 8) Godnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych.
2. Umiejętności ruchowe:
  - 1) Z ogromnym zaangażowaniem podchodzi do wszystkich prób sprawnościowych.
  - 2) Bezbłędnie 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 oburącz górne i dolne, zagrywkę dolną, tenisową i z wyskoku, rozegranie piłki na trzy odbicia, wystawienie i zabicie piłki, blok pojedynczy i podwójny, rzuty piłką do kosza z dwutaktu, zbiórkę piłki z tablicy z dobitką, zwody z piłką i bez piłki.
  - 3) Bezbłędnie rzeprowadza: atak szybki w różnych wariantach, atak pozycyjny, obronę strefową i obronę „każdy swego”.
  - 4) Doskonale potrafi ustawić się w obronie i w ataku.
  - 5) Bezbłędnie technicznie wykonuje zagrywkę w tenisie stołowym, w tym zagrywkę rotacyjną oraz atak i obronę.
  - 6) Potrafi wzorowo zorganizować i przeprowadzić rozgrzewkę pod konkretną formę aktywności fizycznej.
  - 7) Bezbłędnie technicznie wykonuje: przewrót w przód z kilku pozycji wyjściowych, przewrót w tył, skok rozkroczny przez kozła, skok kuczny i zawrotny przez skrzynię, stanie na rękach, odmyk i wymyk.
  - 8) Bezbłędnie technicznie wykonuje: skok w dal z rozbiegu, skok wzwyż, przekazanie pałeczki sztafetowej.
  - 9) Stosuje bardzo dobrą technikę gry: w unihokeja, kometkę, ringo i innych gier.
  - 10) Doskonale potrafi, w razie potrzeby, udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej.
3. Wiadomości z edukacji fizycznej:
  - 1) Bardzo dobrze wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.
  - 2) Bardzo dobrze definiuje pojęcie, oblicza i interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI).
  - 3) Diagnostuje, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) i rekomendacji zdrowotnych (np. WHO lub UE).

- 4) Bardzo dobrze stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych sytuacjach w szkole i poza nią.
  - 5) Wymienia zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas zajęć wychowania fizycznego na boisku, sali sportowej, lodowisku i w terenie naturalnym.
  - 6) Ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności.
  - 7) Wymienia zasady „czystej gry” w sporcie i w życiu.
  - 8) Omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska.
  - 9) Opisuje wybrane techniki relaksacyjne.
  - 10) Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.
  - 11) Wskazuje związek między odpoczynkiem a efektywnością skutecznego działania.
  - 12) Bardzo dobrze zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.
  - 13) Opisuje zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy.
  - 14) Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka.
  - 15) Omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od wieku i pracy zawodowej.
  - 16) Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej.
  - 17) Doskonale zna przepisy gier zespołowych.
  - 18) Doskonale zna technikę i taktykę poznanych form aktywności fizycznej.
4. Wiadomości z edukacji zdrowotnej:
- 1) Wyczerpująco wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia.
  - 2) Wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi.
  - 3) Wymienia czynniki warunkujące zdrowie.
  - 4) Wyjaśnia zależności między odżywianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej.
  - 5) Omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej.
  - 6) Wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia.
  - 7) Omawia zasady zdrowego odżywiania oraz piramidę zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.
  - 8) Wyjaśnia, czego dotyczy wskaźnik masy ciała (BMI).
  - 9) Wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość oraz omawia sposoby zapobiegania im.
  - 10) Wymienia wady postawy ciała oraz wymienia konsekwencje z nich wynikające.
  - 11) Diagnostyka, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) z rekomendacji (np. WHO).
  - 12) Omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych.
  - 13) Omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji

psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.

- 14) Opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego.
  - 15) Wylicza i interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI).
  - 16) Opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych z zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej.
  - 17) Opracowuje indywidualny, tygodniowy plan treningu zdrowotnego uwzględniającego rekomendacje aktywności fizycznej.
  - 18) Opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego.
  - 19) Wykonuje ćwiczenia kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym biologicznym skutkom wykonywania pracy o różnym charakterze.
5. Kompetencje społeczne:
- 1) Prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeńska, życzliwa, cechuje ją wysoka kultura osobista.
  - 2) Wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.
  - 3) Nigdy nie stosuje przemocy i nigdy nie używa wulgaryzmów.
  - 4) Wzorowo pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych.
  - 5) Wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.
  - 6) Bardzo chętnie podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe.
  - 7) Zawsze przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.
  - 8) Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.
  - 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.
  - 10) Jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią.
  - 11) Wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych.
  - 12) Doskonale radzi sobie z krytyką innych.
  - 13) Dokonuje samooceny swoich możliwości psychoruchowych, wymienia swoje mocne i słabe strony w stosunku do aktywności fizycznej.
  - 14) Motywuje innych do aktywności fizycznej.
  - 15) Szanuje własne zdrowie.

### **Ocena bardzo dobra**

Ocenę bardzo dobrą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczennica, która w zakresie:

1. Postawa uczennicy:
  - 1) Wykazuje wysoką aktywność i zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych.
  - 2) W trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 85–94% zajęć,
  - 3) Jest przygotowana do zajęć (posiada zawsze strój sportowy).

- 4) Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania.
  - 5) Starannie i sumiennie wykonuje powierzone zadania.
  - 6) Systematycznie uczęszcza na zajęcia – zdarzają się pojedyncze nieobecności.
  - 7) Przestrzega zasady „fair play” na boisku.
  - 8) Jest zaangażowana w działalność sportową szkoły.
  - 9) Godnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych.
2. Umiejętności ruchowe:
- 1) Z niewielkimi technicznymi błędami 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 wysokości i z padem, odbicia obręcz górne i dolne, zagrywkę dolną, tenisową i z wysokości, 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.
  - 2) Bardzo dobrze przeprowadza: atak szybki w różnych wariantach, atak pozycyjny, obronę strefową i obronę „każdy swego”.
  - 3) Bardzo dobrze ustawia się w obronie i w ataku.
  - 4) Podchodzi do wszystkich prób sprawnościowych.
  - 5) Bardzo dobrze technicznie wykonuje zagrywkę w tenisie stołowym, atak i obronę.
  - 6) Podczas gier zespołowych prezentuje wysoki poziom techniczny swoich umiejętności.
  - 7) Potrafi zorganizować i przeprowadzić rozgrzewkę pod konkretną formę aktywności fizycznej.
  - 8) Bardzo dobrze technicznie wykonuje: przewrót w przód z kilku pozycji wyjściowych, przewrót w tył, skok rozkroczny przez kozła, skok kuczny i zawrotny przez skrzynię, stanie na rękach, odmyk i wymyk.
  - 9) Bardzo dobrze technicznie wykonuje: skok w dal z rozbiegu, skok wzwyż, przekazanie pałeczki sztafetowej.
  - 10) Bardzo dobrze stosuje prawidłową technikę gry: w unihokeja, kometkę, ringo i innych gier.
  - 11) Bardzo dobrze potrafi, w razie potrzeby, udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej.
3. Wiadomości z edukacji fizycznej:
- 1) Bardzo dobrze omawia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.
  - 2) Bardzo dobrze stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych sytuacjach w szkole.
  - 3) Wymienia zasady „czystej gry” w sporcie i w życiu.
  - 4) Omawia ogólnie zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska.
  - 5) Opisuje wybrane techniki relaksacyjne.
  - 6) Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.
  - 7) Bardzo dobrze zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.
  - 8) Wymienia zasady bezpieczeństwa obowiązujące na boisku, sali sportowej, lodowisku oraz w terenie naturalnym.
  - 9) Bardzo dobrze wyjaśnia związek wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.
  - 10) Bardzo dobrze wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych.
  - 11) Bardzo dobrze opisuje podstawowe zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy.

- 12) Podaje przykłady zagrożeń związanych z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego.
  - 13) Omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od wieku i pracy zawodowej.
  - 14) Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej.
  - 15) Bardzo dobrze zna przepisy gier zespołowych.
  - 16) Bardzo dobrze wyjaśnia technikę i taktykę poznanych form aktywności fizycznej.
4. Wiadomości z edukacji zdrowotnej:
- 1) Wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia.
  - 2) Wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi.
  - 3) Wyjaśnia zależności między odżywianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej.
  - 4) Omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej.
  - 5) Wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia.
  - 6) Wyjaśnia, czego dotyczy wskaźnik masy ciała (BMI).
  - 7) Wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia i otyłość oraz omawia sposoby zapobiegania im.
  - 8) Diagnozuje, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) z rekomendacji (np. WHO).
  - 9) Omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych.
  - 10) Omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.
  - 11) Opracowuje indywidualny, tygodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego.
  - 12) Wylicza i interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI).
  - 13) Opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych z zakresu treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej.
  - 14) Opracowuje indywidualny, tygodniowy plan treningu zdrowotnego uwzględniającego rekomendacje aktywności fizycznej.
  - 15) Wykonuje ćwiczenia kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym biologicznym skutkom wykonywania pracy o różnym charakterze.
5. Kompetencje społeczne:
- 1) Prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeńska, życzliwa, cechuje ją wysoka kultura osobista.
  - 2) Wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.

- 3) Nie stosuje przemocy i nie używa wulgaryzmów.
- 4) Właściwie pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych.
- 5) Wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.
- 6) Chętnie podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe.
- 7) Zawsze przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.
- 8) Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.
- 9) Stosuje zasady „czystej gry”: szanuje rywali, respektuje przepisy gry podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę.
- 10) Jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią.
- 11) Doskonale współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.
- 12) Wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych.
- 13) Bardzo dobrze radzi sobie z krytyką innych.
- 14) Szanuje własne zdrowie.
- 15) Dokonuje samooceny swoich możliwości psychoruchowych, wymienia swoje mocne i słabe strony w stosunku do aktywności fizycznej.
- 16) Motywuje innych do aktywności fizycznej.
- 17) Stara się pomagać innym.

### **Ocena dobra**

Ocenę dobrą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczennica, która w zakresie:

1. Postawa uczennicy:
  - 1) Nie zawsze jest aktywna i zaangażowana na zajęciach.
  - 2) W trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 75–84% zajęć,
  - 3) Z reguły jest przygotowana do zajęć.
  - 4) Czasami jest nieobecna na zajęciach.
  - 5) Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych.
  - 6) W zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie.
  - 7) Czasami pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.
2. Umiejętności ruchowe:
  - 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 wysokości i z padem, odbicia oburącz górne i dolne, zagrywkę dolną, tenisową i z wysokości, 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.
  - 2) Na miarę swoich możliwości potrafi przeprowadzić: atak szybki, atak pozycyjny, obronę strefową i obronę „każdy swego”.
  - 3) Z pomocą nauczyciela ustawia się w obronie i w ataku.
  - 4) Podchodzi do wszystkich prób sprawnościowych, lecz nie wszystkie udaje jej się ukończyć.

- 5) Z pewnymi błędami technicznymi wykonuje zagrywkę w tenisie stołowym, atak i obronę.
  - 6) Podczas gier zespołowych prezentuje średni poziom techniczny swoich umiejętności.
  - 7) Przy pomocy nauczyciela organizuje i przeprowadza ogólną rozgrzewkę przed zajęciami.
  - 8) Z błędami technicznymi wykonuje: przewrót w przód z wybranej przez siebie pozycji wyjściowej.
  - 9) Podejmuje próbę przewrotu w tył, skoku rozkrocznego przez kozła, skoku kucznego i zawrotnego przez skrzynię, stania na rękach z asekuracją.
  - 10) Z błędami technicznymi wykonuje: skok w dal z rozbiegu, skok wzwyż, przekazanie pałeczki sztafetowej.
  - 11) Uczestniczy w grze, grając w unihokeja, kometkę, ringo i innych grach.
  - 12) Z pomocą nauczyciela udziela pierwszej pomocy przedmedycznej.
3. Wiadomości z edukacji fizycznej:
- 1) Dostrzega związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem.
  - 2) Wymienia zasady bezpieczeństwa obowiązujące na boisku, sali sportowej, lodowisku oraz w terenie naturalnym.
  - 3) Stara się asekurować swoich kolegów/swoje koleżanki w czasie zajęć ruchowych.
  - 4) Wymienia niektóre zasady „czystej gry” w sporcie i w życiu.
  - 5) Opisuje wybrane techniki relaksacyjne.
  - 6) Dobrze zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.
  - 7) Dobrze opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.
  - 8) Dostrzega związek wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.
  - 9) Wyjaśnia krótko, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych.
  - 10) Z pomocą nauczyciela opisuje podstawowe zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy.
  - 11) Podaje konkretne przykłady asekuracji i pomocy w różnych sytuacjach życiowych.
  - 12) Wskazuje związek między odpoczynkiem a efektywnością skutecznego działania.
  - 13) Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej.
  - 14) Dobrze zna podstawowe przepisy gier zespołowych.
  - 15) Dobrze zna podstawową technikę i taktykę poznanych form aktywności fizycznej.
  - 16) Stara się udzielić pomocy w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.
4. Wiadomości z edukacji zdrowotnej:
- 1) Wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia oraz odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi.
  - 2) Wymienia przykłady czynników warunkujących zdrowie.
  - 3) Widzi zależności między odżywianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej.
  - 4) Omawia ogólnie zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej.
  - 5) Wyjaśnia krótko, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia.
  - 6) Omawia zasady zdrowego odżywiania oraz piramidę zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.

- 7) Wymienia przykłady chorób cywilizacyjnych, wynikających z niedostatku ruchu, złego odżywiania.
  - 8) Stara się diagnozować, planować i organizować własną, tygodniową aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) z rekomendacji (np. WHO).
  - 9) Omawia szkody zdrowotne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych.
  - 10) Opracowuje z pomocą nauczyciela jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego.
  - 11) Wylicza wskaźnik masy ciała (BMI).
  - 12) Opracowuje w grupie i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych z zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej.
  - 13) Wykonuje proste ćwiczenia kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym skutkom wykonywania pracy o różnym charakterze.
5. Kompetencje społeczne:
- 1) Jest koleżeńska, cechuje ją poprawna kultura osobista.
  - 2) Wyjaśnia ogólnie, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.
  - 3) Stara się nie stosować przemocy i nie używać wulgaryzmów.
  - 4) Stara się właściwie pełnić rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych.
  - 5) Wymienia przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.
  - 6) Czasami podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe.
  - 7) Zdarza się, że czasami nie przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.
  - 8) Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.
  - 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.
  - 10) Stara się być kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią.
  - 11) Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.
  - 12) Stara się wyjaśnić, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych.
  - 13) Nie zawsze właściwie radzi sobie z krytyką innych.
  - 14) Nie zawsze szanuje własne zdrowie.
  - 15) Nie zawsze motywuje innych do aktywności fizycznej.

### **Ocena dostateczna**

Ocenę dostateczną na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczennica, która w zakresie:

1. Postawa uczennicy:
  - 1) Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach.
  - 2) W trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 40–74% zajęć.



- 3) Bywa bardzo często nieprzygotowana do zajęć.
  - 4) Często jest nieobecna na zajęciach.
  - 5) Powierzone zadania wykonuje niestarannie i niedbale.
  - 6) Nie uczestniczy w sportowych zajęciach pozalekcyjnych.
  - 7) Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje sprzętu sportowego.
2. Umiejętności ruchowe:
- 1) Nie stara się właściwie wykonać i zastosować w grze: uderzenia piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, prostym podbiciem, rzutów piłką na bramkę z wyskoku i z padem, zagrywkę tenisową i z wyskoku, rozegrania piłki na trzy odbicia, wystawienia i zbitcia piłki, bloku pojedynczego i podwójnego, rzutów piłką do kosza z dwutaktu, zbiórki piłki z tablicy z dobitką, zwodów z piłką i bez piłki.
  - 2) Wykonuje tylko podstawową technikę gry, jak: prowadzenie i kozłowanie piłki, proste odbicia, zagrywkę dolną, proste rzuty.
  - 3) Nie stara się przeprowadzić: ataku szybkiego i pozycyjnego, obrony strefowej i „każdy swego”.
  - 4) Nie podchodzi do większości prób sprawnościowych.
  - 5) Nie ustawia się w obronie i w ataku.
  - 6) Z błędami technicznymi wykonuje zagrywkę w tenisie stołowym, ataki obronę.
  - 7) Podczas gier zespołowych prezentuje niski poziom techniczny swoich umiejętności.
  - 8) Nie przeprowadza rozgrzewki.
  - 9) Nie potrafi wykonać: przewrotu w przód z dowolnej pozycji wyjściowej, przewrotu w tył, skoku rozkrocznego przez kozła, skoku kucznego i zawrotnego przez skrzynię, stania na rękach.
  - 10) Nie zależy jej na prawidłowym wykonaniu: skoku w dal z rozbiegu, skoku wzwyż, przekazania pałeczki sztafetowej.
  - 11) Nie zawsze uczestniczy w grze w unihokeja, kometkę, ringo i inne gry rekreacyjne.
3. Wiadomości z edukacji fizycznej:
- 1) Z pomocą nauczyciela wymienia wybrane techniki relaksacyjne.
  - 2) Zna niektóre punkty regulaminu sali gimnastycznej i boiska sportowego.
  - 3) Wymienia podstawowe zasady bezpiecznego poruszania się po boisku.
  - 4) Dostrzega ryzyko wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.
  - 5) Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
  - 6) Przy pomocy nauczyciela wymienia zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy.
  - 7) Podaje przykłady pomocy w różnych sytuacjach życiowych.
  - 8) Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.
  - 9) Wskazuje związek między odpoczynkiem a efektywnością skutecznego działania.
  - 10) Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej.
  - 11) Zna wybiórczo przepisy gier zespołowych.
  - 12) Ma problemy z omówieniem podstawowej techniki i taktyki poznanych form aktywności fizycznej.
  - 13) W niewielkim zakresie potrafi udzielić pomocy w sytuacji wypadków i urazów w czasie

zajęć ruchowych.

4. Wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- 1) Wie, co to znaczy prozdrowotny styl życia.
- 2) Wie, czego dotyczy wskaźnik masy ciała (BMI).
- 3) Widzi zależność między odżywianiem a wysiłkiem fizycznym.
- 4) Wymienia przykładową chorobę cywilizacyjną uwarunkowaną niedostatkami ruchu i nieodpowiednim odżywianiem.
- 5) Widzi potrzebę samobadania i samokontroli zdrowia.
- 6) Wymienia przykłady szkód dla zdrowia związanych z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych.
- 7) Przy pomocy nauczyciela stara się opracować indywidualny, jednodniowy, zdrowy plan żywienia.
- 8) Przy pomocy nauczyciela wylicza i interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI).

5. Kompetencje społeczne:

- 1) Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego: często bywa nieżyczliwa i niekoleżeńska.
- 2) Nie potrafi dokładnie wyjaśnić, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.
- 3) Nie potrafi dokładnie wyjaśnić, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych.
- 4) Nie uczestniczy w zawodach sportowych, nie współorganizuje imprez sportowych, nie pełni roli sędziego.
- 5) Niewłaściwie pełni rolę kibica sportowego.
- 6) Często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń.
- 7) Niewłaściwie radzi sobie z krytyką innych.
- 8) Zdarza się jej stosować przemoc wobec innych.
- 9) Zdarzają jej 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.
- 10) Nie przejawia chęci inicjatyw indywidualnych i zespołowych.
- 11) Nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemów.

### Ocena dopuszczająca

Ocenę dopuszczającą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczennica, która w zakresie:

1. Postawa uczennicy:

- 1) Na zajęciach wykazuje niewielką aktywność.
- 2) W trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 0–39 % zajęć.
- 3) Z reguły jest nieprzygotowana do zajęć.
- 4) Bardzo często opuszcza zajęcia.
- 5) Powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.

2. Umiejętności ruchowe:

- 1) Z dużym oporem i niechęcią podejmuje próby opanowania nowych umiejętności ruchowych.

- 2) Sporadycznie podchodzi do zaliczenia prób sprawnościowych.
  - 3) W czasie indywidualnych i zespołowych różnych form aktywności fizycznych umyślnie stosuje błędną technikę.
3. Wiadomości z edukacji fizycznej:
- 1) Ma niewielką wiedzę na temat znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia.
  - 2) Czasami udziela odpowiedzi na zadawane pytania.
  - 3) Nie zależy jej na przyswojeniu nowych wiadomości.
  - 4) Z pomocą nauczyciela wymienia zasady bezpieczeństwa.
  - 5) Bardzo słabo zna regulaminy.
4. Wiadomości z edukacji zdrowotnej:
- 1) Z pomocą nauczyciela w minimalnym zakresie potrafi wyjaśnić zagadnienia dotyczące zdrowia i aktywności fizycznej.
  - 2) Czasami udziela odpowiedzi na zadawane pytania.
  - 3) Nie przejawia chęci przyswojenia nowych wiadomości.
  - 4) Nie przestrzega zasad zdrowego stylu życia.
5. Kompetencje społeczne:
- 1) Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego: jest niekulturalna i agresywna wobec innych.
  - 2) Nie uczestniczy w zawodach sportowych, nie współorganizuje imprez sportowych, nie pełni roli sędziego.
  - 3) Bardzo często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażen.
  - 4) Bardzo słabo potrafi wyjaśnić, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie.
  - 5) Bardzo często zdarzają jej się przypadki niestosowania zasad „czystej gry”: szacunku do rywali, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.
  - 6) Nie chce dokonać ogólnej samooceny swoich możliwości psychoruchowych.
  - 7) Nie rozwiązuje problemów, a nagminnie je stwarza.
  - 8) Nie podejmuje inicjatyw indywidualnych i zespołowych.
  - 9) Nie zależy jej na innych, także z różnymi potrzebami.

### **Ocena niedostateczna**

Ocenę niedostateczną na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczennica, która nie spełnia wymagań w zakresie oceny dopuszczającej.

**W klasie I Branżowej szkoły I stopnia kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności uczennicy:**

**Półrocze I**

1. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.
2. Sprawność fizyczną (kontrola):
  - 1) wybrane próby (MTSF),
  - 2) wybrane próby (ISF Zuchory),
  - 3) test Coopera,
  - 4) skok w dal, rzut piłką lekarską, bieg na 60m.
3. Umiejętności ruchowe:
  - 1) gimnastyka: łączone przewroty w przód i w tył,
  - 2) koszykówka: rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu,
  - 3) piłka siatkowa: odbicie piłki sposobem górnym i dolnym w parach,
4. Wiadomości:
  - 1) uczennica zna podstawowe przepisy gier zespołowych,
  - 2) uczennica wylicza i interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI).
  - 3) uczennica zna zasady bezpiecznego wypoczynku zimowego.
5. Udział w zawodach sportowych.
6. Udział w zajęciach pozalekcyjnych.

**Półrocze II**

1. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.
2. Sprawność fizyczną (kontrola):
  - 1) wybrane próby (MTSF),
  - 2) wybrane próby (ISF Zuchory),
  - 3) test Coopera,
  - 4) skok w dal, rzut piłką lekarską, bieg na 60m.
3. Umiejętności ruchowe:
  - 1) gimnastyka: piramidy dwójkowe,
  - 2) koszykówka: kozłowanie slalomem ze zmianą ręki kozłującej,
  - 3) piłka siatkowa: zabicie piłki,
4. Wiadomości:
  - 1) uczennica zna zasady właściwego odżywiania,
  - 2) uczennica zna nowoczesne aplikacje i urządzenia techniczne do oceny aktywności fizycznej,
  - 3) uczennica zna zasady bezpiecznego wypoczynku letniego,
5. Udział w zawodach sportowych.
6. Udział w zajęciach pozalekcyjnych.

## Szczegółowe kryteria oceny półrocznej lub rocznej z wychowania fizycznego

Przy ustalaniu oceny śródrocznej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek uczennicy wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.

Ocenię podlegają w szczególności:

1. Systematyczny udział w zajęciach, postawa, aktywność i zaangażowanie na lekcji wychowania fizycznego – jedna ocena cząstkowa w ciągu miesiąca.
2. Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami – 4 oceny cząstkowe w ciągu każdego półrocza.
3. Udział w zawodach sportowych organizowanych w placówce i poza nią – ocena cząstkowa bardzo dobry za każdy udział w zawodach w placówce, ocena cząstkowa celujący za każdy udział w zawodach poza placówką.
4. Systematyczny udział w pozalekcyjnych zajęciach sportowych – ocena cząstkowa celujący raz w półroczu.
5. Ocena za systematyczny i aktywny udział w zajęciach wychowania fizycznego, wystawiamy według następującej skali:  
celujący (6) – uczestnictwo w zakresie 95% - 100%  
bardzo dobry (5) – uczestnictwo w zakresie 85% - 94%  
dobry (4) – uczestnictwo w zakresie 75%- 84%  
dostateczny (3) – uczestnictwo w zakresie 40%- 74%  
dopuszczający (2) – uczestnictwo w zakresie 0%- 39%
6. Ocena śródroczna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
7. Ocena śródroczna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
8. Oceny bieżące (cząstkowe) oraz śródroczne i roczne wyrażone są w stopniach wg następującej skali ocen:  
celujący 6, bardzo dobry 5, dobry 4, dostateczny 3, dopuszczający 2, niedostateczny 1.
9. Umiejętności ruchowe ucznia oceniane będą na podstawie zadań kontrolno-oceniających, pozwalających na ustalenie poziomu opanowania tych umiejętności.
10. Wiadomości oceniane będą poprzez zadawanie pytań, dyskusje tematyczne związane z edukacją zdrowotną, znajomością techniki i przepisów gier zespołowych i rekreacyjnych.
11. Ocena ze sprawności fizycznej będzie przede wszystkim wynikać z postępów uczennicy.
12. Jeżeli z przyczyn losowych (np. zwolnienie lekarskie) uczennica nie może podejść do sprawdzianu, jest zobowiązana do zaliczenia sprawdzianu w terminie ustalonym z nauczycielem prowadzącym.
13. Uczennica lub opiekunowie prawni zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte i obecne choroby, urazy).
14. Uczennica może być zwolniona z zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.
15. Uczennica może zgłosić trzy raz w ciągu miesiąca niedyspozycję i wówczas nie ma obowiązku aktywnego uczestniczenia w zajęciach.