

PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

„Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego (...) należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia 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).

I Założenia ogólne :

- 1) Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego 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 zaangażowanie, 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, itp.
- 6) Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
- 7) Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
- 8) Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii [Rozporządzenie MEN z dnia 3.08.2017 r.].
- 9) W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona” [Rozporządzenie MEN z dnia 3.08.2017 r.].
- 10) Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii poradni specjalistycznej obniżyć lub dostosować wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikającym z podstawy programowej.
- 11) Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej skali ocen:

- niedostateczny
- niedostateczny +
- dopuszczający
- dopuszczający +
- dostateczny
- dostateczny +
- dobry
- dobry +
- bardzo dobry
- bardzodobry +
- celujący

II. Szczegółowe kryteria oceniania

Przedmiotem oceny jest:

1. Postawa i kompetencje społeczne

Ocenie podlega:

- aktywność i zaangażowanie (wkładany wysiłek)
- przygotowanie do zajęć (odpowiedni strój)
- systematyczny udział na zajęciach
- postawa wobec przedmiotu
- wywiązywanie się z postawionych zadań
- udział w zajęciach pozalekcyjnych pozaszkolnych i zawodach sportowych
- praca na rzecz szkolnego wychowania fizycznego

2. Systematyczność i aktywność fizyczna

Ocenie podlega:

- wysiłek wkładany przez ucznia w usprawnianie się,
- udział w organizacji lekcji (przygotowanie miejsca zajęć ruchowych, przeprowadzenie rozgrzewki, inwencja w organizowaniu gier, oraz w doborze ćwiczeń).

3. Wiadomości

Ocenie podlegają:

- wiadomości związane z zasadami funkcjonowania, regeneracji sił, czynnym odpoczynkiem,
- wiadomości dotyczące fachowej terminologii
- wiadomości związane z kształtowaniem i oceną sprawności oraz zdrowia,
- wiadomości dotyczące organizowania i sędziowania zawodów sportowych, imprez rekreacyjnych i turystycznych.

- podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i zespołowych
- wiadomości odnoszące się do rozwoju fizycznego, psychicznego, społecznego i sprawności
- podstawowe wiadomości z olimpiizmu
- znajomość nazwisk zasłużonych polskich sportowców
- podstawowa wiedza z edukacji zdrowotnej

4. Umiejętności

Ocenie podlega;

- umiejętność wykonania elementów technicznych przypisanych poszczególnym dyscyplinom sportowym,
- umiejętność działania na rzecz zdrowia oraz podnoszenia sprawności fizycznej,
- umiejętności kształtujące i korygujące postawę ciała,
- umiejętności utylitarne,
- umiejętności organizowania i sędziowania zawodów sportowych, imprez rekreacyjnych i turystycznych.

5. Sprawność fizyczna

Ocenie podlega:

- dbałość o zdrowie, higienę i kondycję oraz prawidłową postawę ciała,
- samokontrola i samoocena sprawności,
- poziom i postęp sprawności fizycznej

II. Zasady oceniania

1. W ciągu półrocza przeprowadzonych będzie nie mniej niż 3 sprawdziany określające umiejętności ruchowe. Jeżeli z przyczyn losowych uczeń nie może podejść do sprawdzianu, to powinien to uczynić w późniejszym terminie.
2. W przypadku zwolnienia lekarskiego uczeń jest zobowiązany do zaliczenia sprawdzianów terminie ustalonym z nauczycielem prowadzącym.
3. Każdy uczeń ma obowiązek posiadania stroju gimnastycznego. Za brak stroju uczeń otrzymuje np. (3 np. I kolejne równa się ocenie niedostatecznej częściowej).
5. Wysiłek wkładany przez ucznia w usprawnianie się premiowany jest oceną, która ma wpływ na ocenę semestralną, roczną.
6. Wiadomości oceniane są na podstawie odpowiedzi ustnych, sprawdzianów i prac pisemnych. Przy ocenianiu prac pisemnych stosujemy następującą skalę:

- 100 % - ocena celująca
- 96 % - 99 % ocena bardzo dobra +
- 90% - 95% ocena bardzo dobra

83% - 89% ocena dobra +
75 % - 82% ocena dobra
63% - 74% ocena dostateczna +
50 % - 62 % ocena dostateczna
43% - 49% ocena dopuszczająca +
30 % - 42 % ocena dopuszczająca
20% -29% ocena niedostateczna +
< 20% ocena niedostateczna

7. Umiejętności oceniane są na podstawie wykonania zadań kontrolno – oceniających (sprawdzone są wybrane umiejętności ruchowe) oraz obserwacji ucznia w trakcie wykonywania ćwiczeń. Ocenie podlega aktywność ruchowa w minimum dwóch wybranych indywidualnych i dwóch zespołowych dyscyplinach sportowych.

8. Ocena sprawności fizycznej wynika przede wszystkim z postępów ucznia, a nie z poziomu jaki aktualnie reprezentuje.

9. Nie wystawia się oceny niedostatecznej za próby sprawności fizycznej i umiejętności z wyjątkiem sytuacji, w której uczeń odmawia ich lub rezygnuje z nich w trakcie i nie ma to związku z jego złym samopoczuciem psychofizycznym lub urazem.

**SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA W
POSZCZEGÓLNYCH OBSZARACH AKTYWNOŚCI DLA KLASY
PIERWSZEJ
TECHNIKUM W ZESPOLE SZKÓŁ CENTRUM KSZTAŁCENIA
ROLNICZEGO W ŻARNOWCU**

POSTAWA

<p>1. Uczeń nie opuścił ani jednej lekcji wychowania fizycznego bez usprawiedliwienia. 2. Jego przygotowanie do zajęć jest bez zarzutu: nie wykorzystał ani jednej możliwości nieprzygotowania do zajęć w semestrze, przygotowanie do zajęć jest kompletne i na czas, 3. Stanowi wzór do naśladowania w zakresie zachowania dyscypliny.</p>	<p>OCENA CELUJĄCA</p>
<p>1. Uczeń nie opuścił ani jednej lekcji wychowania fizycznego bez usprawiedliwienia. 2. Systematycznie nosi odpowiedni strój sportowy (wykorzystał 1 z 2 możliwości zgłoszenia braku przygotowania do zajęć w semestrze). 3. Zachowuje należyłą dyscyplinę przed, w trakcie i po lekcji wf.</p>	<p>OCENA BARDZO DOBRA</p>
<p>1. Uczeń nie opuścił ani jednej lekcji wychowania fizycznego bez usprawiedliwienia. 2. 2 razy wykorzystał możliwość zgłoszenia nieprzygotowania do zajęć w semestrze. 3. Jego stosunek do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń.</p>	<p>OCENA DOBRA</p>
<p>3. Uczeń posiada nieusprawiedliwione nieobecności na lekcjach wf. 2. Wykorzystał możliwości zgłoszenia braku przygotowania do zajęć wf w semestrze. (skutkuje częściową oceną niedostateczną) . 3. Przejawia niechętny stosunek do wykonywania ćwiczeń, brak dyscypliny przed, w trakcie i bezpośrednio po zajęciach, brak poszanowania sprzętu sportowego.</p>	<p>OCENA DOSTATECZNA</p>

<p>1. Uczeń często opuszcza lekcje wychowania fizycznego i nie jest w stanie usprawiedliwić tych nieobecności.</p> <p>2. Wykorzystał więcej niż 2 zgłoszenia braku przygotowania do zajęć w semestrze (każde następne skutkuje cząstkowa oceną niedostateczną) .</p> <p>3. Niechętnie podejmuje aktywność podczas zajęć, nie wykonuje poleceń nauczyciela, nie szanuje sprzętu sportowego</p>	<p>OCENA DOPUSZCZAJĄCA</p>
<p>Uczeń nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą</p>	<p>OCENA NIEDOSTATECZNA</p>

SYSTEMATYCZNOŚĆ I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

<p>1. W trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 95–100% zajęć,</p> <p>2. W sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,</p> <p>3. Wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,</p> <p>4. Pokazuje i demonstruje większość umiejętności ruchowych,</p> <p>5. Prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,</p> <p>6. Potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,</p> <p>7. Umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,</p> <p>8. W sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,</p> <p>9. Poczyna się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;</p>	<p>OCENA CELUJĄCA</p>
---	------------------------------

<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły(lekcje, zajęcia pozalekcyjne). 2. Czasem bierze udział w zawodach. 3. Preferuje czynny wypoczynek. 4. Pomaga nauczycielowi w organizacji lekcji. 5. Chętnie przygotowuje rozgrzewkę, grę. 	OCENA BARDZO DOBRA
--	-------------------------------

<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń korzysta z organizowanych przez szkołę imprez rekreacyjnych. 2. Potrafi aktywnie zagospodarować swój czas wolny. 3. Angażuje się w organizowanie różnych form sportowej, rywalizacji podczas zajęć szkolnych. 	OCENA DOBRA
--	--------------------

<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń rzadko bierze udział w życiu sportowym szkoły. 2. Nie wykazuje aktywności na lekcjach , biernie w nich uczestniczy. 3. W wydarzeniach sportowych uczestniczy najczęściej w charakterze kibica. 	OCENA DOSTATECZA
---	-----------------------------

<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń bardzo słabo interesuje się sportem i rekreacją ruchową. 2. Nie podejmuje żadnych działań na lekcji. 3. Unika czynnego spędzania wolnego czasu. 4. Niechętnie pomaga w organizacji lekcji(rozłożenie sprzętu, sprzątnięcie sprzętu). 	OCENA DOPUSZCZAJĄCA
--	--------------------------------

<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą 	OCENA NIEDOSTATECZNA
---	---------------------------------

WIADOMOŚCI

<ol style="list-style-type: none">1. Uczeń bezbłędnie zna przepisy i technikę sygnalizacji sędziowskiej, taktykę gier sportowych nauczanych w szkole.2. Posiada szeroką wiedzę z zakresu wychowania fizycznego, sportu, zdrowia.3. Uczeń oblicza wskaźnik BMI.4. Uczeń wie, co to jest zbilansowana dieta,5. Uczeń wymienia choroby cywilizacyjne.	OCENA CELUJĄCA
<ol style="list-style-type: none">1. Na pytania nauczyciela odpowiada samodzielnie, prawidłowo, wyczerpująco.2. Zna przepisy, sędziowanie, taktykę gier nauczanych na danym etapie edukacyjnym.3. Zna podstawowe zasady treningu sportowego.	OCENA BARDZO DOBRA
<ol style="list-style-type: none">1. Uczeń opanował wiadomości z zakresu ponadpodstawowego w stopniu dobrym.2. Zna podstawowe zasady gry w zespołowe obowiązujące na określonym etapie edukacyjnym.3. Orientuje się w zasadach treningu sportowego: regulacja oddechu, odpoczynek po wysiłku.	OCENA DOBRA
<ol style="list-style-type: none">3. Uczeń opanował wiadomości określone jako podstawowe.2. Wiedza z zakresu przepisów, sędziowania jest na niskim poziomie.3. Wypowiedzi ucznia są niesamodzielne, zdawkowe.	OCENA DOSTATECZNA
<ol style="list-style-type: none">1. Uczeń w bardzo małym stopniu opanował wiadomości określone jako podstawowe.2. Na pytania nauczyciela odpowiada z bardzo dużą pomocą.3. Nie zna zasad gier obowiązujących w szkole.4. Posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,5. Wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.	OCENA DOPUSZCZAJĄCA
<ol style="list-style-type: none">1. Uczeń nie opanował wiadomości na ocenę dopuszczającą	OCENA NIEDOSTATECZNA

UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE

<p>celującą otrzymuje uczeń, który:</p> <p>1. Bezbłędnie technicznie wykonuje i stosuje :</p> <p>Gimnastyka:</p> <ul style="list-style-type: none">- stanie na rękach przy drabinkach,- przewrót w przód do przysiadu podpartego <p>Pilka nożna:</p> <ul style="list-style-type: none">- uderzenie piłki prostym podbiciem,- prowadzenie piłki prostym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej, <p>Koszykówka:</p> <ul style="list-style-type: none">- rzut do kosza z dwutaktu,- podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w parach. <p>Pilka ręczna:</p> <ul style="list-style-type: none">- rzut na bramkę z wyskoku,- podania piłki jednorącz półgórne, <p>Pilka siatkowa:</p> <ul style="list-style-type: none">- łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,- zagrywka sposobem dolnym,- wystawienie i plasowanie piłki, <p>2. Przeprowadza: atak szybki w różnych wariantach, atak pozycyjny, obronę strefową i obronę „każdy swego”.</p> <p>3. Ustawia się w obronie i w ataku.</p> <p>4. Podchodzi do wszystkich prób sprawnościowych.</p> <p>5. Prawidłowo technicznie wykonuje zagrywkę w tenisie stołowym, badmintonie, jak i również atak i obronę.</p> <p>6. Podczas gier zespołowych prezentuje dość wysoki poziom techniczny swoich umiejętności.</p> <p>7. Potrafi zorganizować i przeprowadzić rozgrzewkę pod konkretną formę aktywności fizycznej.</p> <p>8. Bezbłędnie technicznie wykonuje: pchnięcie kulą, skok wzwyż</p>	<p>OCENA CELUJĄCA</p>
---	------------------------------

<p>1. Z niewielkimi technicznymi błędami wykonuje i stosuje</p> <p>Gimnastyka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - stanie na rękach przy drabinkach, - przewrót w przód do przysiadu podpartego <p>Piłka nożna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uderzenie piłki prostym podbiciem, - prowadzenie piłki prostym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej, <p>Koszykówka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rzut do kosza z dwutaktu, - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w parach. <p>Piłka ręczna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rzut na bramkę z wyskoku, - podania piłki jednorącz półgórne, <p>Piłka siatkowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach, - zagrywka sposobem dolnym, - wystawienie i plasowanie piłki, <p>2. Przeprowadza: atak szybki w różnych wariantach, atak pozycyjny, obronę strefową i obronę „każdy swego”.</p> <p>3. Ustawia się w obronie i w ataku.</p> <p>4. Podchodzi do wszystkich prób sprawnościowych.</p> <p>5. Prawidłowo technicznie wykonuje zagrywkę w tenisie stołowym badmintonie, jak i również atak i obronę.</p> <p>6. Podczas gier zespołowych prezentuje dość wysoki poziom techniczny swoich umiejętności.</p> <p>7. Potrafi zorganizować i przeprowadzić rozgrzewkę pod konkretną formę aktywności fizycznej.</p> <p>8. Prawidłowo technicznie wykonuje: pchnięcie kulą, skok wzwyż</p>	<p>OCENA BARDZO DOBRA</p>
<p>1. Na miarę swoich możliwości wykonuje i stosuje w grze:</p> <p>Gimnastyka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - stanie na rękach przy drabinkach, - przewrót w przód do przysiadu podpartego <p>Piłka nożna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uderzenie piłki prostym podbiciem, - prowadzenie piłki prostym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej, <p>Koszykówka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rzut do kosza z dwutaktu, - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w parach. <p>Piłka ręczna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rzut na bramkę z wyskoku, - podania piłki jednorącz półgórne, <p>Piłka siatkowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i 	<p>OCENA DOBRA</p>

<p>dolnym w parach,</p> <ul style="list-style-type: none"> - zagrywka sposobem dolnym, - wystawienie i plasowanie piłki, <p>2. Na miarę swoich możliwości potrafi przeprowadzić: atak szybki, atak pozycyjny, obronę strefową i obronę „każdy swego”.</p> <p>3. Z pomocą nauczyciela ustawia się w obronie i w ataku.</p> <p>4. Podchodzi do wszystkich prób sprawnościowych, lecz nie wszystkie udaje mu się ukończyć.</p> <p>5. Z pewnymi błędami technicznymi wykonuje zagrywkę w tenisie stołowym, badmintonie, jak i również atak i obronę.</p> <p>6. Podczas gier zespołowych prezentuje średni poziom techniczny swoich umiejętności.</p> <p>7. Przy pomocy nauczyciela organizuje i przeprowadza ogólną rozgrzewkę przed zajęciami.</p> <p>8. Z błędami technicznymi wykonuje: pchnięcie kulą, skok wzwyż.</p>	
--	--

<p>1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe na poziomie podstawowym.</p> <p>2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z błędami technicznymi.</p> <p>3. Ma trudności z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.</p>	<p>OCENA DOSTATECZNA</p>
<p>dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</p> <p>1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych.</p> <p>2. Nie podchodzi do żadnych prób sprawnościowych.</p> <p>3. W czasie indywidualnych i zespołowych różnych form aktywności fizycznych umyślnie stosuje błędną technikę.</p> <p>4. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności</p>	<p>OCENA DOPUSZCZAJĄCA</p>
<p>1. Uczeń nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą</p>	<p>OCENA NIEDOSTATECZNA</p>

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

<p>1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną na stawiane wymagania na ocenę bardzo dobrą.</p> <p>2. Uczeń potrafi samodzielnie dokonać samooceny sprawności f i z y c z n e j na podstawie wykonanych testów.</p> <p>3. Uczeń poczynił znaczne postępy w osobistym usprawnianiu.</p> <p>4. Osiąga wyniki lepsze od wymagań stawianych na lekcjach.</p> <p>Kontroli podlega:</p> <p>- Indeks sprawności Zuchory</p> <ul style="list-style-type: none">- bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],- bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m [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	<p>OCENA CELUJĄCA</p>
<p>1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę dobrą.</p> <p>2. Uczeń wykorzystuje testy sprawności fizycznej do określenia postępu w zakresie rozwoju własnych cech motorycznych.</p> <p>3. Uczeń pracuje nad podniesieniem poziomu własnej sprawności.</p>	<p>OCENA BARDZO DOBRA</p>
<p>1. Uczeń osiągnął poziom sprawności fizycznej spełniający wymagania stawiane na uzyskanie oceny dobrej.</p> <p>2. Uczeń potrafi wykorzystać wyniki 4 prób testów sprawności fizycznej dla określenia jej poziomu.</p> <p>3. Uczeń pracuje nad osobistym usprawnianiem.</p>	<p>OCENA DOBRA</p>

<p>1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą wymagania na ocenę dostateczną.</p> <p>2. Potrafi wykorzystać 2 próby z testów sprawności dla wykonania oceny poziomu własnej sprawności fizycznej.</p> <p>3. Uczeń wykazuje małe postępy w osobistym usprawnianiu się.</p>	<p>OCENA DOSTATECZNA</p>
<p>1. Uczeń nie spełnił wymagań sprawnościowych na ocenę dostateczną</p> <p>2. Nie wykonuje żadnych testów w celu dokonania samooceny sprawności fizycznej.</p> <p>3. Uczeń nie pracuje nad podniesieniem poziomu swojej sprawności fizycznej.</p>	<p>OCENA DOPUSZCZAJĄCA</p>
<p>1. Uczeń nie spełnia wymagań sprawnościowych na ocenę dopuszczającą</p>	<p>OCENA NIEDOSTATECZNA</p>

**SZCZEGÓŁOWE KRTERIA OCENIANIA W
POSZCZEGÓLNYCH OBSZARACH AKTYWNOŚCI DLA KLASY
DRUGIEJ
TECHNIKUM W ZESPOLE SZKÓŁ CENTRUM KSZTAŁCENIA
ROLNICZEGO W ŻARNOWCU**

POSTAWA

<p>1. Uczeń nie opuścił ani jednej lekcji wychowania fizycznego bez usprawiedliwienia. 2. Jego przygotowanie do zajęć jest bez zarzutu: nie wykorzystał ani jednej możliwości nieprzygotowania do zajęć w semestrze, przygotowanie do zajęć jest kompletne i na czas, 3. Stanowi wzór do naśladowania w zakresie zachowania dyscypliny.</p>	<p style="text-align:center">OCENA CELUJĄCA</p>
<p>1. Uczeń nie opuścił ani jednej lekcji wychowania fizycznego bez usprawiedliwienia. 2. Systematycznie nosi odpowiedni strój sportowy (wykorzystał 1 z 2 możliwości zgłoszenia braku przygotowania do zajęć w semestrze). 3. Zachowuje należyłą dyscyplinę przed, w trakcie i po lekcji wf.</p>	<p style="text-align:center">OCENA BARDZO DOBRA</p>
<p>1. Uczeń nie opuścił ani jednej lekcji wychowania fizycznego bez usprawiedliwienia. 2. 2 razy wykorzystał możliwość zgłoszenia nieprzygotowania do zajęć wsemestrze. 3. Jego stosunek do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń.</p>	<p style="text-align:center">OCENA DOBRA</p>

<p>3. Uczeń posiada nieusprawiedliwione nieobecności na lekcjach wf.</p> <p>2. Wykorzystał możliwości zgłoszenia braku przygotowania do zajęć wf w semestrze. (skutkuje częściową oceną niedostateczną) .</p> <p>3. Przejawia niechętny stosunek do wykonywania ćwiczeń, brak dyscypliny przed, w trakcie i bezpośrednio po zajęciach, brak poszanowania sprzętu sportowego.</p>	<p>OCENA DOSTATECZNA</p>
<p>1. Uczeń często opuszcza lekcje wychowania fizycznego i nie jest w stanie usprawiedliwić tych nieobecności.</p> <p>2. Wykorzystał więcej niż 2 zgłoszenia braku przygotowania do zajęć w semestrze (każde k skutkuje częściową oceną niedostateczną) .</p> <p>3. Niechętnie podejmuje aktywność podczas zajęć, nie wykonuje poleceń nauczyciela, nie szanuje sprzętu sportowego</p>	<p>OCENA DOPUSZCZAJĄCA</p>
<p>Uczeń nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą</p>	<p>OCENA NIEDOSTATECZNA</p>

SYSTEMATYCZNOŚĆ I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

<p>1. W trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 95–100% zajęć,</p> <p>2. W sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,</p> <p>3. Wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,</p> <p>4. Pokazuje i demonstruje większość umiejętności ruchowych,</p> <p>5. Prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,</p> <p>6. Potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,</p> <p>7. Umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,</p> <p>8. W sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,</p> <p>9. Poczyna się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;</p>	<p>OCENA CELUJĄCA</p>
---	------------------------------

<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły(lekcje, zajęcia pozalekcyjne). 2. Czasem bierze udział w zawodach. 3. Preferuje czynny wypoczynek. 4. Pomaga nauczycielowi w organizacji lekcji. 5. Chętnie przygotowuje rozgrzewkę, grę. 	OCENA BARDZO DOBRA
--	-------------------------------

<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń korzysta z organizowanych przez szkołę imprez rekreacyjnych. 2. Potrafi aktywnie zagospodarować swój czas wolny. 3. Angażuje się w organizowanie różnych form sportowej, rywalizacji podczas zajęć szkolnych. 	OCENA DOBRA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń rzadko bierze udział w życiu sportowym szkoły. 2. Nie wykazuje aktywności na lekcjach , biernie w nich uczestniczy. 3. W wydarzeniach sportowych uczestniczy najczęściej w charakterze kibica. 	OCENA DOSTATECZA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń bardzo słabo interesuje się sportem i rekreacją ruchową. 2. Nie podejmuje żadnych działań na lekcji. 3. Unika czynnego spędzania wolnego czasu. 4. Niechętnie pomaga w organizacji lekcji(rozłożenie sprzętu, sprzątnięcie sprzętu). 	OCENA DOPUSZCZAJĄCA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą 	OCENA NIEDOSTATECZNA

WIADOMOŚCI

<ol style="list-style-type: none">1. Uczeń bezbłędnie zna przepisy i technikę sygnalizacji sędziowskiej, taktykę gier sportowych nauczanych w szkole.2. Posiada szeroką wiedzę z zakresu wychowania fizycznego, sportu, zdrowia.3. Uczeń wie, co to sport profesjonalny i sport dla wszystkich,4. Uczeń wie, co to są badania profilaktyczne.	OCENA CELUJĄCA
<ol style="list-style-type: none">1. Na pytania nauczyciela odpowiada samodzielnie, prawidłowo, wyczerpująco.2. Zna przepisy, sędziowanie, taktykę gier nauczanych na danym etapie edukacyjnym.3. Zna podstawowe zasady treningu sportowego.	OCENA BARDZO DOBRA
<ol style="list-style-type: none">1. Uczeń opanował wiadomości z zakresu ponadpodstawowego w stopniu dobrym.2. Zna podstawowe zasady gry w zespołowe obowiązujące na określonym etapie edukacyjnym.3. Orientuje się w zasadach treningu sportowego: regulacja oddechu, odpoczynek po wysiłku.	OCENA DOBRA
<ol style="list-style-type: none">3. Uczeń opanował wiadomości określone jako podstawowe.2. Wiedza z zakresu przepisów, sędziowania jest na niskim poziomie.3. Wypowiedzi ucznia są niesamodzielne, zdawkowe.	OCENA DOSTATECZNA
<ol style="list-style-type: none">1. Uczeń w bardzo małym stopniu opanował wiadomości określone jako podstawowe.2. Na pytania nauczyciela odpowiada z bardzo dużą pomocą.3. Nie zna zasad gier obowiązujących w szkole.4. Posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,5. Wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.	OCENA DOPUSZCZAJĄCA
<ol style="list-style-type: none">1. Uczeń nie opanował wiadomości na ocenę dopuszczającą	OCENA NIEDOSTATECZNA

UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE

<p>Celującą otrzymuje uczeń, który:</p> <p>1. Bezbłędnie technicznie wykonuje i stosuje :</p> <p>Gimnastyka:</p> <ul style="list-style-type: none">- stanie na rękach przy drabinkach,- przewrót w tył do przysiadu, skok rozkroczny przez kozła, skok kuczny i zawrotny przez skrzynię, <p>Piłka nożna:</p> <ul style="list-style-type: none">- uderzenie piłki wewnętrznym podbiciem,- prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej, kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,- Strzał na bramkę prostym podbiciem. <p>Koszykówka:</p> <ul style="list-style-type: none">- rzut do kosza z dwutaktu,- podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w parach,- zwody z piłką i bez piłki. <p>Piłka ręczna:</p> <ul style="list-style-type: none">- rzut na bramkę z przeskokiem,- podania jednorącz półgórne kozłem, <p>Piłka siatkowa:</p> <ul style="list-style-type: none">- wystawienie piłki sposobem górnym,- zagrywka sposobem górnym. <p>2. Przeprowadza: atak szybki w różnych wariantach, atak pozycyjny, obronę strefową i obronę „każdy swego”.</p> <p>3. Ustawia się w obronie i w ataku.</p> <p>4. Podchodzi do wszystkich prób sprawnościowych.</p> <p>5. Prawidłowo technicznie wykonuje zagrywkę w tenisie stołowym, badmintonie, jak i również atak i obronę.</p> <p>6. Podczas gier zespołowych prezentuje dość wysoki poziom techniczny swoich umiejętności.</p> <p>7. Potrafi zorganizować i przeprowadzić rozgrzewkę pod konkretną formę aktywności fizycznej.</p> <p>8. Bezbłędnie technicznie wykonuje: pchnięcie kulą, skok wzwyż</p>	<p>OCENA CELUJĄCA</p>
---	----------------------------------

<p>1. Z niewielkimi technicznymi błędami wykonuje i stosuje:</p> <p>Gimnastyka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - stanie na rękach przy drabinkach, - przewrót w tył do przysiadu, skok rozkroczny przez kozła, skok kuczny i zawrotny przez skrzynię, <p>Piłka nożna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uderzenie piłki wewnętrznym podbiciem, - prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej, kierunku poruszania się i nogi prowadzącej, - Strzał na bramkę prostym podbiciem. <p>Koszykówka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rzut do kosza z dwutaktu, - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w parach, - zwody z piłką i bez piłki. <p>Piłka ręczna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rzut na bramkę z przeskokiem, - podania jednorącz półgórne kozłem, <p>Piłka siatkowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wystawienie piłki sposobem górnym, - zagrywka sposobem górnym. <p>2. Przeprowadza: atak szybki w różnych wariantach, atak pozycyjny, obronę strefową i obronę „każdy swego”.</p> <p>3. Ustawia się w obronie i w ataku.</p> <p>4. Podchodzi do wszystkich prób sprawnościowych.</p> <p>5. Prawidłowo technicznie wykonuje zagrywkę w tenisie stołowym, badmintonie, jak i również atak i obronę</p> <p>6. Podczas gier zespołowych prezentuje dość wysoki poziom techniczny swoich umiejętności.</p> <p>7. Potrafi zorganizować i przeprowadzić rozgrzewkę pod konkretną formę aktywności fizycznej.</p> <p>8. Poprawnie technicznie wykonuje: pchnięcie kulą, skok wzwyż</p>	<p>OCENA BARDZO DOBRA</p>
<p>1. Na miarę swoich możliwości wykonuje i stosuje w grze:</p> <p>Gimnastyka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - stanie na rękach przy drabinkach, - przewrót w tył do przysiadu, skok rozkroczny przez kozła, skok kuczny i zawrotny przez skrzynię, <p>Piłka nożna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uderzenie piłki wewnętrznym podbiciem, - prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej, kierunku poruszania się i nogi prowadzącej, - Strzał na bramkę prostym podbiciem. <p>Koszykówka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rzut do kosza z dwutaktu, 	<p>OCENA DOBRA</p>

<p>- podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w parach, - zwody z piłką i bez piłki.</p> <p>Pilka ręczna:</p> <p>- rzut na bramkę z przeskokiem, - podania jednorącz półgórne kozłem,</p> <p>Pilka siatkowa:</p> <p>- wystawienie piłki sposobem górnym, - zagrywka sposobem górnym.</p> <p>2. Na miarę swoich możliwości potrafi przeprowadzić: atak szybki, atak pozycyjny, obronę strefową i obronę „każdy swego”.</p> <p>3. Z pomocą nauczyciela ustawia się w obronie i w ataku.</p> <p>4. Podchodzi do wszystkich prób sprawnościowych, lecz nie wszystkie udaje mu się ukończyć.</p> <p>5. Z pewnymi błędami technicznymi wykonuje zagrywkę w tenisie stołowym, badmintonie, jak i również atak i obronę.</p> <p>6. Podczas gier zespołowych prezentuje średni poziom techniczny swoich umiejętności.</p> <p>7. Przy pomocy nauczyciela organizuje i przeprowadza ogólną rozgrzewkę przed zajęciami.</p> <p>8. Przy pomocy nauczyciela i kolegów/koleżanek wykonuje prosty układ gimnastyczny lub taneczny.</p> <p>9. Z błędami technicznymi wykonuje: pchnięcie kulą, skok wzwyż.</p>	
---	--

<p>1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe na poziomie podstawowym.</p> <p>2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z błędami technicznymi.</p> <p>3. Ma trudności z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.</p>	<p>OCENA DOSTATECZNA</p>
<p>Dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</p> <p>1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych.</p> <p>2. Nie podchodzi do żadnych prób sprawnościowych.</p> <p>3. W czasie indywidualnych i zespołowych różnych form aktywności fizycznych umyślnie stosuje błędną technikę.</p> <p>4. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności</p>	<p>OCENA DOPUSZCZAJĄCA</p>
<p>1. Uczeń nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą</p>	<p>OCENA NIEDOSTATECZNA</p>

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

<p>1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną na stawiane wymagania na ocenę bardzo dobrą.</p> <p>2. Uczeń potrafi samodzielnie dokonać samooceny sprawności f i z y c z n e j na podstawie wykonanych testów.</p> <p>3. Uczeń poczynił znaczne postępy w osobistym usprawnianiu.</p> <p>4. Osiąga wyniki lepsze od wymagań stawianych na lekcjach.</p> <p>Kontroli podlega:</p> <ul style="list-style-type: none">- Indeks sprawności Zuchory- bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],- bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m [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	<p style="text-align: center;">OCENA CELUJĄCA</p>
<p>1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę dobrą.</p> <p>2. Uczeń wykorzystuje testy sprawności fizycznej do określenia postępu w zakresie rozwoju własnych cech motorycznych.</p> <p>3. Uczeń pracuje nad podniesieniem poziomu własnej sprawności.</p>	<p style="text-align: center;">OCENA BARDZO DOBRA</p>
<p>1. Uczeń osiągnął poziom sprawności fizycznej spełniający wymagania stawiane na uzyskanie oceny dobrej.</p> <p>2. Uczeń potrafi wykorzystać wyniki 4 prób testów sprawności fizycznej dla określenia jej poziomu.</p> <p>3. Uczeń pracuje nad osobistym usprawnianiem.</p>	<p style="text-align: center;">OCENA DOBRA</p>

<p>1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą wymagania na ocenę dostateczną.</p> <p>2. Potrafi wykorzystać 2 próby z testów sprawności dla wykonania oceny poziomu własnej sprawności fizycznej.</p> <p>3. Uczeń wykazuje małe postępy w osobistym usprawnianiu się.</p>	<p>OCENA DOSTATECZNA</p>
<p>1. Uczeń nie spełnił wymagań sprawnościowych na ocenę dostateczną</p> <p>2. Nie wykonuje żadnych testów w celu dokonania samooceny sprawności fizycznej.</p> <p>3. Uczeń nie pracuje nad podniesieniem poziomu swojej sprawności fizycznej.</p>	<p>OCENA DOPUSZCZAJĄCA</p>
<p>1. Uczeń nie spełnia wymagań sprawnościowych na ocenę dopuszczającą</p>	<p>OCENA NIEDOSTATECZNA</p>

**SZCZEGÓŁOWE KRTERIA OCENIANIA W
POSZCZEGÓLNYCH OBSZARACH AKTYWNOŚCI DLA KLASY
TRZECIEJ**

**TECHNIKUM W ZESPOLE SZKÓŁ CENTRUM KSZTAŁCENIA
ROLNICZEGO W ŻARNOWCU**

POSTAWA

<p>1. Uczeń nie opuścił ani jednej lekcji wychowania fizycznego bez usprawiedliwienia. 2. Jego przygotowanie do zajęć jest bez zarzutu: nie wykorzystał ani jednej możliwości nieprzygotowania do zajęć w semestrze, przygotowanie do zajęć jest kompletne i na czas, 3. Stanowi wzór do naśladowania w zakresie zachowania dyscypliny.</p>	OCENA CELUJĄCA
<p>1. Uczeń nie opuścił ani jednej lekcji wychowania fizycznego bez usprawiedliwienia. 2. Systematycznie nosi odpowiedni strój sportowy (wykorzystał 1 z 2 możliwości zgłoszenia braku przygotowania do zajęć w semestrze). 3. Zachowuje należyłą dyscyplinę przed, w trakcie i po lekcji wf.</p>	OCENA BARDZO DOBRA
<p>1. Uczeń nie opuścił ani jednej lekcji wychowania fizycznego bez usprawiedliwienia. 2. 2 razy wykorzystał możliwość zgłoszenia nieprzygotowania do zajęć wsemestrze. 3. Jego stosunek do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń.</p>	OCENA DOBRA

<p>3. Uczeń posiada nieusprawiedliwione nieobecności na lekcjach wf.</p> <p>2. Wykorzystał możliwości zgłoszenia braku przygotowania do zajęć wf w semestrze. (skutkuje częściową oceną niedostateczną) .</p> <p>3. Przejawia niechętny stosunek do wykonywania ćwiczeń, brak dyscypliny przed, w trakcie i bezpośrednio po zajęciach, brak poszanowania sprzętu sportowego.</p>	<p>OCENA DOSTATECZNA</p>
<p>1. Uczeń często opuszcza lekcje wychowania fizycznego i nie jest w stanie usprawiedliwić tych nieobecności.</p> <p>2. Wykorzystał więcej niż 2 zgłoszenia braku przygotowania do zajęć w semestrze (każde następne skutkuje częściową oceną niedostateczną) .</p> <p>3. Niechętnie podejmuje aktywność podczas zajęć, nie wykonuje poleceń nauczyciela, nie szanuje sprzętu sportowego</p>	<p>OCENA DOPUSZCZAJĄCA</p>
<p>Uczeń nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą</p>	<p>OCENA NIEDOSTATECZNA</p>

SYSTEMATYCZNOŚĆ I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

<p>1. W trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 95–100% zajęć,</p> <p>2. W sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,</p> <p>3. Wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,</p> <p>4. Pokazuje i demonstruje większość umiejętności ruchowych,</p> <p>5. Prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,</p> <p>6. Potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,</p> <p>7. Umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,</p> <p>8. W sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,</p> <p>9. Poczyna się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;</p>	<p>OCENA CELUJĄCA</p>
---	------------------------------

<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły(lekcje, zajęcia pozalekcyjne). 2. Czasem bierze udział w zawodach. 3. Preferuje czynny wypoczynek. 4. Pomaga nauczycielowi w organizacji lekcji. 5. Chętnie przygotowuje rozgrzewkę, grę. 	OCENA BARDZO DOBRA
--	-------------------------------

<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń korzysta z organizowanych przez szkołę imprez rekreacyjnych. 2. Potrafi aktywnie zagospodarować swój czas wolny. 3. Angażuje się w organizowanie różnych form sportowej, rywalizacji podczas zajęć szkolnych. 	OCENA DOBRA
--	--------------------

<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń rzadko bierze udział w życiu sportowym szkoły. 2. Nie wykazuje aktywności na lekcjach , biernie w nich uczestniczy. 3. W wydarzeniach sportowych uczestniczy najczęściej w charakterze kibica. 	OCENA DOSTATECZA
---	-----------------------------

<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń bardzo słabo interesuje się sportem i rekreacją ruchową. 2. Nie podejmuje żadnych działań na lekcji. 3. Unika czynnego spędzania wolnego czasu. 4. Niechętnie pomaga w organizacji lekcji(rozłożenie sprzętu, sprzątnięcie sprzętu). 	OCENA DOPUSZCZAJĄCA
--	--------------------------------

<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą 	OCENA NIEDOSTATECZNA
---	---------------------------------

WIADOMOŚCI

<ol style="list-style-type: none">1. Uczeń bezbłędnie zna przepisy i technikę sygnalizacji sędziowskiej, taktykę gier sportowych nauczanych w szkole.2. Posiada szeroką wiedzę z zakresu wychowania fizycznego, sportu, zdrowia.3. Uczeń zna nowoczesne urządzenia do pomiaru aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test),4. Uczeń wie, co to jest komercjalizacja sportu.5. Uczeń definiuje pojęcia: asertywność, empatia,6. Uczeń wie, co to jest tętno, ciśnienie tętnicze.	OCENA CELUJĄCA
<ol style="list-style-type: none">1. Na pytania nauczyciela odpowiada samodzielnie, prawidłowo, wyczerpująco.2. Zna przepisy, sędziowanie, taktykę gier nauczanych na danym etapie edukacyjnym.3. Zna podstawowe zasady treningu sportowego.	OCENA BARDZO DOBRA
<ol style="list-style-type: none">1. Uczeń opanował wiadomości z zakresu ponadpodstawowego w stopniu dobrym.2. Zna podstawowe zasady gry w zespołowe obowiązujące na określonym etapie edukacyjnym.3. Orientuje się w zasadach treningu sportowego: regulacja oddechu, odpoczynek po wysiłku.	OCENA DOBRA
<ol style="list-style-type: none">3. Uczeń opanował wiadomości określone jako podstawowe.2. Wiedza z zakresu przepisów, sędziowania jest na niskim poziomie.3. Wypowiedzi ucznia są niesamodzielne, zdawkowe.	OCENA DOSTATECZNA
<ol style="list-style-type: none">1. Uczeń w bardzo małym stopniu opanował wiadomości określone jako podstawowe.2. Na pytania nauczyciela odpowiada z bardzo dużą pomocą.3. Nie zna zasad gier obowiązujących w szkole.4. Posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,5. Wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.	OCENA DOPUSZCZAJĄCA

1. Uczeń nie opanował wiadomości na ocenę dopuszczającą

**OCENA
NIEDOSTATECZNA**

UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE

Celującą otrzymuje uczeń, który:

1. Bezbłędnie technicznie wykonuje i stosuje :

Gimnastyka:

- przerzut bokiem,
- przewrót w przód z kilku pozycji wyjściowych, przewrót w tył, skok rozkroczny przez kozła, skok kuczny i zawrotny przez skrzynię,

Pilka nożna:

- uderzenie piłki zewnętrznym podbiciem,
- prowadzenie piłki zewnętrznym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
- żonglerka piłką

Koszykówka:

- rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie pojedynczym przodem,
- podania piłki jednorącz w parach.

Pilka ręczna:

- rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem,
- podania jednorącz półgórne po przeskoku,

Pilka siatkowa:

- zagrywka sposobem górnym z wyskoku.
 - wystawienie i zabicie piłki, przyjęcie piłki.
2. Przeprowadza: atak szybki w różnych wariantach, atak pozycyjny, obronę strefową i obronę „każdy swego”.
3. Ustawia się w obronie i w ataku.
4. Podchodzi do wszystkich prób sprawnościowych.
5. Prawidłowo technicznie wykonuje zagrywkę w tenisie stołowym, badmintonie, jak i również atak i obronę.
6. Podczas gier zespołowych prezentuje dość wysoki poziom techniczny swoich umiejętności.
7. Potrafi zorganizować i przeprowadzić rozgrzewkę pod konkretną formę aktywności fizycznej.
8. Bezbłędnie technicznie wykonuje: pchnięcie kulą, skok wzwyż

OCENA CELUJĄCA

<p>1. Z niewielkimi technicznymi błędami wykonuje i stosuje:</p> <p>Gimnastyka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - przerzut bokiem, - przewrót w tył, skok rozkroczny przez kozła, skok kuczny i zawrotny przez skrzynię, <p>Piłka nożna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uderzenie piłki zewnętrznym podbiciem, - prowadzenie piłki zewnętrznym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej, - żonglerka piłką <p>Koszykówka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie pojedynczym przodem, - podania piłki jednorącz w parach, -zbiórkę piłki z tablicy z dobitką, zwody z piłką i bez piłki. <p>Piłka ręczna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem, - podania jednorącz półgórne po przeskoku, <p>Piłka siatkowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> -zagrywka sposobem górnym z wyskoku. - wystawienie i zbitcie piłki, przyjęcie piłki. <p>2. Przeprowadza: atak szybki w różnych wariantach, atak pozycyjny, obronę strefową i obronę „każdy swego”.</p> <p>3. Ustawia się w obronie i w ataku.</p> <p>4.Podchodzi do wszystkich prób sprawnościowych.</p> <p>5. Prawidłowo technicznie wykonuje zagrywkę w tenisie stołowym, badmintonie, jak i również atak i obronę.</p> <p>6. Podczas gier zespołowych prezentuje dość wysoki poziom techniczny swoich umiejętności.</p> <p>7.Potrafi zorganizować i przeprowadzić rozgrzewkę pod konkretną formę aktywności fizycznej.</p> <p>8. Prawidłowo technicznie wykonuje: pchnięcie kulą, skok wzwyż,</p>	<p>OCENA BARDZO DOBRA</p>
<p>1. Na miarę swoich możliwości wykonuje i stosuje w grze:</p> <p>Gimnastyka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - przerzut bokiem, - przewrót w przód z kilku pozycji wyjściowych, przewrót w tył, skok rozkroczny przez kozła, skok kuczny i zawrotny przez skrzynię, <p>Piłka nożna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uderzenie piłki zewnętrznym podbiciem, - prowadzenie piłki zewnętrznym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej, - żonglerka piłką <p>Koszykówka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie pojedynczym 	<p>OCENA DOBRA</p>

<p>przodem, - podania piłki jednorącz w parach, -zbiórkę piłki z tablicy z dobitką, zwody z piłką i bez piłki. Piłka ręczna: - rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem, - podania jednorącz półgórne po przeskoku, Piłka siatkowa: -zagrywka sposobem górnym z wysokości. - wystawienie i zbitcie piłki, przyjęcie 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 mu się ukończyć. 5. Z pewnymi błędami technicznymi wykonuje zagrywkę w tenisie stołowym, badmintonie, jak i również 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: pchnięcie kulą, skok wzwyż.</p>	
---	--

<p>1.Uczeń opanował umiejętności ruchowe na poziomie podstawowym. 2.Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z błędami technicznymi. 3. Ma trudności z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.</p>	OCENA DOSTATECZNA
<p>Dopuszczającą otrzymuje uczeń, który: 1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych. 2. Nie podchodzi do żadnych prób sprawnościowych. 3. W czasie indywidualnych i zespołowych różnych form aktywności fizycznych umyślnie stosuje błędną technikę. 4. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności</p>	OCENA DOPUSZCZAJĄCA
<p>1.Uczeń nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą</p>	OCENA NIEDOSTATECZNA

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

<p>1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną na stawiane wymagania na ocenę bardzo dobrą.</p> <p>2. Uczeń potrafi samodzielnie dokonać samooceny sprawności f i z y c z n e j na podstawie wykonanych testów.</p> <p>3. Uczeń poczynił znaczne postępy w osobistym usprawnianiu.</p> <p>4. Osiąga wyniki lepsze od wymagań stawianych na lekcjach.</p> <p>Kontroli podlega:</p> <ul style="list-style-type: none">- Indeks sprawności Zuchory- skok w dal z miejsca [według MTSF],- bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],- bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m [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	<p>OCENA CELUJĄCA</p>
<p>1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę dobrą.</p> <p>2. Uczeń wykorzystuje testy sprawności fizycznej do określenia postępu w zakresie rozwoju własnych cech motorycznych.</p> <p>3. Uczeń pracuje nad podniesieniem poziomu własnej sprawności.</p>	<p>OCENA BARDZO DOBRA</p>
<p>1. Uczeń osiągnął poziom sprawności fizycznej spełniający wymagania stawiane na uzyskanie oceny dobrej.</p> <p>2. Uczeń potrafi wykorzystać wyniki 4 prób testów sprawności fizycznej dla określenia jej poziomu.</p> <p>3. Uczeń pracuje nad osobistym usprawnianiem.</p>	<p>OCENA DOBRA</p>

<p>1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą wymagania na ocenę dostateczną.</p> <p>2. Potrafi wykorzystać 2 próby z testów sprawności dla wykonania oceny poziomu własnej sprawności fizycznej.</p> <p>3. Uczeń wykazuje małe postępy w osobistym usprawnianiu się.</p>	<p>OCENA DOSTATECZNA</p>
<p>1. Uczeń nie spełnił wymagań sprawnościowych na ocenę dostateczną</p> <p>2. Nie wykonuje żadnych testów w celu dokonania samooceny sprawności fizycznej.</p> <p>3. Uczeń nie pracuje nad podniesieniem poziomu swojej sprawności fizycznej.</p>	<p>OCENA DOPUSZCZAJĄCA</p>
<p>1. Uczeń nie spełnia wymagań sprawnościowych na ocenę dopuszczającą</p>	<p>OCENA NIEDOSTATECZNA</p>

**SZCZEGÓŁOWE KRTERIA OCENIANIA W
POSZCZEGÓLNYCH OBSZARACH AKTYWNOŚCI DLA KLASY
CZWARTEJ
TECHNIKUM W ZESPOLE SZKÓŁ CENTRUM KSZTAŁCENIA
ROLNICZEGO W ŻARNOWCU**

POSTAWA

<p>1. Uczeń nie opuścił ani jednej lekcji wychowania fizycznego bez usprawiedliwienia. 2. Jego przygotowanie do zajęć jest bez zarzutu: nie wykorzystał ani jednej możliwości nieprzygotowania do zajęć w semestrze, przygotowanie do zajęć jest kompletne i na czas, 3. Stanowi wzór do naśladowania w zakresie zachowania dyscypliny.</p>	<p>OCENA CELUJĄCA</p>
<p>1. Uczeń nie opuścił ani jednej lekcji wychowania fizycznego bez usprawiedliwienia. 2. Systematycznie nosi odpowiedni strój sportowy (wykorzystał 1 z 2 możliwości zgłoszenia braku przygotowania do zajęć w semestrze). 3. Zachowuje należyłą dyscyplinę przed, w trakcie i po lekcji wf.</p>	<p>OCENA BARDZO DOBRA</p>
<p>1. Uczeń nie opuścił ani jednej lekcji wychowania fizycznego bez usprawiedliwienia. 2. 2 razy wykorzystał możliwość zgłoszenia nieprzygotowania do zajęć wsemestrze. 3. Jego stosunek do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń.</p>	<p>OCENA DOBRA</p>
<p>3. Uczeń posiada nieusprawiedliwione nieobecności na lekcjach wf. 2. Wykorzystał możliwości zgłoszenia braku przygotowania do zajęć wf w semestrze. (skutkuje częściową oceną niedostateczną) . 3. Przejawia niechętny stosunek do wykonywania ćwiczeń, brak dyscypliny przed, w trakcie i bezpośrednio po zajęciach, brak poszanowania sprzętu sportowego.</p>	<p>OCENA DOSTATECZNA</p>

<p>1. Uczeń często opuszcza lekcje wychowania fizycznego i nie jest w stanie usprawiedliwić tych nieobecności.</p> <p>2. Wykorzystał więcej niż 2 zgłoszenia braku przygotowania do zajęć w semestrze (każde następane skutkuje cząstkową oceną niedostateczną) .</p> <p>3. Niechętnie podejmuje aktywność podczas zajęć, niewykonuje poleceń nauczyciela, nie szanuje sprzętu sportowego</p>	<p>OCENA DOPUSZCZAJĄCA</p>
<p>Uczeń nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą</p>	<p>OCENA NIEDOSTATECZNA</p>

SYSTEMATYCZNOŚĆ I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

<p>1. W trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 95–100% zajęć,</p> <p>2. W sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,</p> <p>3. Wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,</p> <p>4. Pokazuje i demonstruje większość umiejętności ruchowych,</p> <p>5. Prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,</p> <p>6. Potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,</p> <p>7. Umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,</p> <p>8. W sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,</p> <p>9. Poczyna się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;</p>	<p>OCENA CELUJĄCA</p>
---	------------------------------

<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły(lekcje, zajęcia pozalekcyjne). 2. Czasem bierze udział w zawodach. 3. Preferuje czynny wypoczynek. 4. Pomaga nauczycielowi w organizacji lekcji. 5. Chętnie przygotowuje rozgrzewkę, grę. 	<p>OCENA BARDZO DOBRA</p>
--	--------------------------------------

<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń korzysta z organizowanych przez szkołę imprez rekreacyjnych. 2. Potrafi aktywnie zagospodarować swój czas wolny. 3. Angażuje się w organizowanie różnych form sportowej, rywalizacji podczas zajęć szkolnych. 	<p>OCENA DOBRA</p>
--	---------------------------

<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń rzadko bierze udział w życiu sportowym szkoły. 2. Nie wykazuje aktywności na lekcjach , biernie w nich uczestniczy. 3. W wydarzeniach sportowych uczestniczy najczęściej w charakterze kibica. 	<p>OCENA DOSTATECZA</p>
---	------------------------------------

<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń bardzo słabo interesuje się sportem i rekreacją ruchową. 2. Nie podejmuje żadnych działań na lekcji. 3. Unika czynnego spędzania wolnego czasu. 4. Niechętnie pomaga w organizacji lekcji(rozłożenie sprzętu, sprzątnięcie sprzętu). 	<p>OCENA DOPUSZCZAJĄCA</p>
--	---------------------------------------

<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą 	<p>OCENA NIEDOSTATECZNA</p>
---	--

WIADOMOŚCI

<ol style="list-style-type: none">1. Uczeń bezbłędnie zna przepisy i technikę sygnalizacji sędziowskiej, taktykę gier sportowych nauczanych w szkole.2. Posiada szeroką wiedzę z zakresu wychowania fizycznego, sportu, zdrowia.3. Uczeń zna nowoczesne urządzenia do pomiaru aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test),4. Uczeń zna systematykę ćwiczeń kształtujących.5. Uczeń zna zasady diety w zależności od charakteru pracy zawodowej,6. Uczeń wie, co to jest samobadanie i samokontrola własnego zdrowia.	OCENA CELUJĄCA
<ol style="list-style-type: none">1. Na pytania nauczyciela odpowiada samodzielnie, prawidłowo, wyczerpująco.2. Zna przepisy, sędziowanie, taktykę gier nauczanych na danym etapie edukacyjnym.3. Zna podstawowe zasady treningu sportowego.	OCENA BARDZO DOBRA
<ol style="list-style-type: none">1. Uczeń opanował wiadomości z zakresu ponadpodstawowego w stopniu dobrym.2. Zna podstawowe zasady gry w zespołowe obowiązujące na określonym etapie edukacyjnym.3. Orientuje się w zasadach treningu sportowego: regulacja oddechu, odpoczynek po wysiłku.	OCENA DOBRA
<ol style="list-style-type: none">3. Uczeń opanował wiadomości określone jako podstawowe.2. Wiedza z zakresu przepisów, sędziowania jest na niskim poziomie.3. Wypowiedzi ucznia są niesamodzielne, zdawkowe.	OCENA DOSTATECZNA

<p>1. Uczeń w bardzo małym stopniu opanował wiadomości określone jako podstawowe.</p> <p>2. Na pytania nauczyciela odpowiada z bardzo dużą pomocą.</p> <p>3. Nie zna zasad gier obowiązujących w szkole.</p> <p>4. Posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,</p> <p>5. Wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.</p>	<p>OCENA DOPUSZCZAJĄCA</p>
<p>1. Uczeń nie opanował wiadomości na ocenę dopuszczającą</p>	<p>OCENA NIEDOSTATECZNA</p>

UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE

<p>Celującą otrzymuje uczeń, który:</p> <p>1. Bezbłędnie technicznie wykonuje i stosuje :</p> <p>Gimnastyka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wymyk na niskim drążku, - przewrót w przód i w tył w formie łączonej, <p>Piłka nożna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uderzenie piłki głową, - zwód pojedynczy przodem z piłką, - żonglerka piłką w marszu <p>Koszykówka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie pojedynczym tyłem, - podania piłki jednorącz kozłem, <p>Piłka ręczna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym tyłem, - rzut po przeskoku <p>Piłka siatkowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> -atak przez zbitcie piłki - blokowanie piłki blok pojedynczy i podwójny. <p>2. Przeprowadza: atak szybki w różnych wariantach, atak pozycyjny, obronę strefową i obronę „każdy swego”.</p> <p>3. Ustawia się w obronie i w ataku.</p> <p>4. Podchodzi do wszystkich prób sprawnościowych.</p> <p>5. Prawidłowo technicznie wykonuje zagrywkę w tenisie stołowym, badmintonie, jak i również atak i obronę.</p> <p>6. Podczas gier zespołowych prezentuje dość wysoki poziom techniczny swoich umiejętności.</p> <p>7. Potrafi zorganizować i przeprowadzić rozgrzewkę pod konkretną formę aktywności fizycznej.</p> <p>8. Bezbłędnie technicznie wykonuje: pchnięcie kulą, skok</p>	<p>OCENA CELUJĄCA</p>
---	------------------------------

wzwyż	
<p>1. Z niewielkimi technicznymi błędami wykonuje i stosuje:</p> <p>Gimnastyka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wymyk na niskim drążku, - przewrót w przód i w tył w formie łączonej, <p>Piłka nożna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uderzenie piłki głową, - zwód pojedynczy przodem z piłką, - żonglerka piłką w marszu <p>Koszykówka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie pojedynczym tyłem, - podania piłki jednorącz kozłem, <p>Piłka ręczna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rzut na bramkę z wysoku po zwodzie pojedynczym tyłem, - rzut po przeskoku <p>Piłka siatkowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> -atak przez zbitcie piłki - blokowanie piłki blok pojedynczy i podwójny. <p>2. Przeprowadza: atak szybki w różnych wariantach, atak pozycyjny, obronę strefową i obronę „każdy swego”.</p> <p>3. Ustawia się w obronie i w ataku.</p> <p>4.Podchodzi do wszystkich prób sprawnościowych.</p> <p>5. Prawidłowo technicznie wykonuje zagrywkę w tenisie stołowym, badmintonie, jak i również atak i obronę.</p> <p>6. Podczas gier zespołowych prezentuje dość wysoki poziom techniczny swoich umiejętności.</p> <p>7.Potrafi zorganizować i przeprowadzić rozgrzewkę pod konkretną formę aktywności fizycznej.</p> <p>8. Prawidłowo technicznie wykonuje: pchnięcie kulą, skok wzwyż,</p>	<p>OCENA BARDZO DOBRA</p>
<p>1. Na miarę swoich możliwości wykonuje i stosuje w grze:</p> <p>Gimnastyka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wymyk na niskim drążku, - przewrót w przód i w tył w formie łączonej, <p>Piłka nożna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uderzenie piłki głową, - zwód pojedynczy przodem z piłką, - żonglerka piłką w marszu <p>Koszykówka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie pojedynczym tyłem, - podania piłki jednorącz kozłem, <p>Piłka ręczna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rzut na bramkę z wysoku po zwodzie pojedynczym tyłem, - rzut po przeskoku <p>Piłka siatkowa:</p>	<p>OCENA DOBRA</p>

<p>-atak przez zabicie piłki - blokowanie piłki blok pojedynczy i podwójny. 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 mu 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: pchnięcie kulą, skok wzwyż.</p>	
---	--

<p>1.Uczeń opanował umiejętności ruchowe na poziomie podstawowym. 2.Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z błędami technicznymi. 3. Ma trudności z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.</p>	<p>OCENA DOSTATECZNA</p>
<p>Dopuszczającą otrzymuje uczeń, który: 1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych. 2. Nie podchodzi do żadnych prób sprawnościowych. 3. W czasie indywidualnych i zespołowych różnych form aktywności fizycznych umyślnie stosuje błędną technikę. 4. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności</p>	<p>OCENA DOPUSZCZAJĄCA</p>
<p>1.Uczeń nie spełnia wymagań na ocene dopuszczającą</p>	<p>OCENA NIEDOSTATECZNA</p>

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

<p>1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną na stawiane wymagania na ocenę bardzo dobrą.</p> <p>2. Uczeń potrafi samodzielnie dokonać samooceny sprawności f i z y c z n e j na podstawie wykonanych testów.</p> <p>3. Uczeń poczynił znaczne postępy w osobistym usprawnianiu.</p> <p>4. Osiąga wyniki lepsze od wymagań stawianych na lekcjach.</p> <p>Kontroli podlega:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Indeks sprawności Zuchory - skok w dal z miejsca [według MTSF], - bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF], - bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m [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 	<p>OCENA CELUJĄCA</p>
<p>1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę dobrą.</p> <p>2. Uczeń wykorzystuje testy sprawności fizycznej do określenia postępu w zakresie rozwoju własnych cech motorycznych.</p> <p>3. Uczeń pracuje nad podniesieniem poziomu własnej sprawności.</p>	<p>OCENA BARDZO DOBRA</p>
<p>1. Uczeń osiągnął poziom sprawności fizycznej spełniający wymagania stawiane na uzyskanie oceny dobrej.</p> <p>2. Uczeń potrafi wykorzystać wyniki 4 prób testów sprawności fizycznej dla określenia jej poziomu.</p> <p>3. Uczeń pracuje nad osobistym usprawnianiem.</p>	<p>OCENA DOBRA</p>
<p>1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą wymagania na ocenę dostateczną.</p> <p>2. Potrafi wykorzystać 2 próby z testów sprawności dla wykonania oceny poziomu własnej sprawności fizycznej.</p> <p>3. Uczeń wykazuje małe postępy w osobistym usprawnianiu się.</p>	<p>OCENA DOSTATECZNA</p>

<p>1. Uczeń nie spełnił wymagań sprawnościowych na ocenę dostateczną</p> <p>2. Nie wykonuje żadnych testów w celu dokonania samooceny sprawności fizycznej.</p> <p>3. Uczeń nie pracuje nad podniesieniem poziomu swojej sprawności fizycznej.</p>	<p>OCENA DOPUSZCZAJĄCA</p>
<p>1. Uczeń nie spełnia wymagań sprawnościowych na ocenę dopuszczającą</p>	<p>OCENA NIEDOSTATECZNA</p>

**SZCZEGÓŁOWE KRTERIA OCENIANIA W
POSZCZEGÓLNYCH OBSZARACH AKTYWNOŚCI DLA KLASY
PIĄTEJ
TECHNIKUM W ZESPOLE SZKÓŁ CENTRUM KSZTAŁCENIA
ROLNICZEGO W ŻARNOWCU**

POSTAWA

<p>1. Uczeń nie opuścił ani jednej lekcji wychowania fizycznego bez usprawiedliwienia.</p> <p>2. Jego przygotowanie do zajęć jest bez zarzutu: nie wykorzystał ani jednej możliwości nieprzygotowania do zajęć w semestrze, przygotowanie do zajęć jest kompletne i na czas,</p> <p>3. Stanowi wzór do naśladowania w zakresie zachowania dyscypliny.</p>	<p>OCENA CELUJĄCA</p>
<p>1. Uczeń nie opuścił ani jednej lekcji wychowania fizycznego bez usprawiedliwienia.</p> <p>2. Systematycznie nosi odpowiedni strój sportowy (wykorzystał 1 z 2 możliwości zgłoszenia braku przygotowania do zajęć w semestrze).</p> <p>3. Zachowuje należyłą dyscyplinę przed, w trakcie i po lekcji wf.</p>	<p>OCENA BARDZO DOBRA</p>

<p>1. Uczeń nie opuścił ani jednej lekcji wychowania fizycznego bez usprawiedliwienia.</p> <p>2. 2 razy wykorzystał możliwość zgłoszenia nieprzygotowania do zajęć w semestrze.</p> <p>3. Jego stosunek do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń.</p>	<p>OCENA DOBRA</p>
<p>3. Uczeń posiada nieusprawiedliwione nieobecności na lekcjach wf.</p> <p>2. Wykorzystał możliwości zgłoszenia braku przygotowania do zajęć wf w semestrze. (każde następne skutkuje częściową oceną niedostateczną) .</p> <p>3. Przejawia niechętny stosunek do wykonywania ćwiczeń, brak dyscypliny przed, w trakcie i bezpośrednio po zajęciach, brak poszanowania sprzętu sportowego.</p>	<p>OCENA DOSTATECZNA</p>
<p>1. Uczeń często opuszcza lekcje wychowania fizycznego i nie jest w stanie usprawiedliwić tych nieobecności.</p> <p>2. Wykorzystał więcej niż 2 zgłoszenia braku przygotowania do zajęć w semestrze (każde następne skutkuje częściową oceną niedostateczną) .</p> <p>3. Niechętnie podejmuje aktywność podczas zajęć, niewykonuje poleceń nauczyciela, nie szanuje sprzętu sportowego</p>	<p>OCENA DOPUSZCZAJĄCA</p>
<p>Uczeń nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą</p>	<p>OCENA NIEDOSTATECZNA</p>

SYSTEMATYCZNOŚĆ I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

<ol style="list-style-type: none">1. W trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 95–100% zajęć,2. W sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,3. Wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,4. Pokazuje i demonstruje większość umiejętności ruchowych,5. Prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,6. Potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,7. Umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,8. W sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,9. Poczyna się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;	OCENA CELUJĄCA
<ol style="list-style-type: none">1. Uczeń aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły(lekcje, zajęcia pozalekcyjne).2. Czasem bierze udział w zawodach.3. Preferuje czynny wypoczynek.4. Pomaga nauczycielowi w organizacji lekcji.5. Chętnie przygotowuje rozgrzewkę, grę.	OCENA BARDZO DOBRA
<ol style="list-style-type: none">1. Uczeń korzysta z organizowanych przez szkołę imprez rekreacyjnych.2. Potrafi aktywnie zagospodarować swój czas wolny.3. Angażuje się w organizowanie różnych form sportowej, rywalizacji podczas zajęć szkolnych.	OCENA DOBRA
<ol style="list-style-type: none">1. Uczeń rzadko bierze udział w życiu sportowym szkoły.2. Nie wykazuje aktywności na lekcjach , biernie w nich uczestniczy.3. W wydarzeniach sportowych uczestniczy najczęściej w charakterze kibica.	OCENA DOSTATECZA

<p>1. Uczeń bardzo słabo interesuje się sportem i rekreacją ruchową.</p> <p>2. Nie podejmuje żadnych działań na lekcji.</p> <p>3. Unika czynnego spędzania wolnego czasu.</p> <p>4. Niechętnie pomaga w organizacji lekcji (rozłożenie sprzętu, sprzątnięcie sprzętu).</p>	<p>OCENA DOPUSZCZAJĄCA</p>
<p>1. Uczeń nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą</p>	<p>OCENA NIEDOSTATECZNA</p>

WIADOMOŚCI

<p>1. Uczeń bezbłędnie zna przepisy i technikę sygnalizacji sędziowskiej, taktykę gier sportowych nauczanych w szkole.</p> <p>2. Posiada szeroką wiedzę z zakresu wychowania fizycznego, sportu, zdrowia.</p> <p>3. Uczeń zna nowoczesne urządzenia do pomiaru aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test),</p> <p>4. Uczeń zna zestaw ćwiczeń kształtujących na wybraną grupę mięśni,</p> <p>5. Uczeń zna metody kształtowania sprawności fizycznej.</p> <p>6. Uczeń zna zagrożenia wynikające ze stosowania środków psychotropowych,</p> <p>7. Uczeń zna ćwiczenia profilaktyczne i kompensacyjne.</p>	<p>OCENA CELUJĄCA</p>
<p>1. Na pytania nauczyciela odpowiada samodzielnie, prawidłowo, wyczerpująco.</p> <p>2. Zna przepisy, sędziowanie, taktykę gier nauczanych na danym etapie edukacyjnym.</p> <p>3. Zna podstawowe zasady treningu sportowego.</p>	<p>OCENA BARDZO DOBRA</p>
<p>1. Uczeń opanował wiadomości z zakresu ponadpodstawowego w stopniu dobrym.</p> <p>2. Zna podstawowe zasady gry w zespołowe obowiązujące na określonym etapie edukacyjnym.</p> <p>3. Orientuje się w zasadach treningu sportowego: regulacja oddechu, odpoczynek po wysiłku.</p>	<p>OCENA DOBRA</p>

<p>3. Uczeń opanował wiadomości określone jako podstawowe.</p> <p>2. Wiedza z zakresu przepisów, sędziowania jest na niskim poziomie.</p> <p>3. Wypowiedzi ucznia są niesamodzielne, zdawkowe.</p>	<p>OCENA DOSTATECZNA</p>
<p>1. Uczeń w bardzo małym stopniu opanował wiadomości określone jako podstawowe.</p> <p>2. Na pytania nauczyciela odpowiada z bardzo dużą pomocą.</p> <p>3. Nie zna zasad gier obowiązujących w szkole.</p> <p>4. Posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,</p> <p>5. Wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.</p>	<p>OCENA DOPUSZCZAJĄCA</p>
<p>1. Uczeń nie opanował wiadomości na ocenę dopuszczającą</p>	<p>OCENA NIEDOSTATECZNA</p>

UMIĘJĘTNOŚCI RUCHOWE

<p>Celującą otrzymuje uczeń, który:</p> <p>1. Bezbłędnie technicznie wykonuje i stosuje :</p> <p>Gimnastyka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - skok kuczny przez skrzynię w szereg - przewrót w przód i w tył w formie łączonej, <p>Pilka nożna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uderzenie piłki głową po wyskoku, - zwód pojedynczy tyłem z piłką, - żonglerka piłką w marszu <p>Koszykówka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rzut do kosza z półdystansu po zatrzymaniu na jedno tempo, - techniki rzutu osobistego, <p>Pilka ręczna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rzut na bramkę z przeskokiem po zwodzie pojedynczym, - podania jednorącz górne w parach, <p>Pilka siatkowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - atak przez zabicie piłki z drugiej linii - zasłony i rotacje na boisku. <p>2. Przeprowadza: atak szybki w różnych wariantach, atak pozycyjny, obronę strefową i obronę „każdy swego”.</p> <p>3. Ustawia się w obronie i w ataku.</p> <p>4. Podchodzi do wszystkich prób sprawnościowych.</p> <p>5. Prawidłowo technicznie wykonuje zagrywkę w tenisie</p>	<p>OCENA CELUJĄCA</p>
---	------------------------------

<p>stołowym, atak i obronę.</p> <p>6. Podczas gier zespołowych prezentuje dość wysoki poziom techniczny swoich umiejętności.</p> <p>7. Potrafi zorganizować i przeprowadzić rozgrzewkę pod konkretną formę aktywności fizycznej.</p> <p>8. Bez błędnie technicznie wykonuje: pchnięcie kulą, skok wzwyż, przekazanie pałeczki sztafetowej</p>	
<p>1. Z niewielkimi technicznymi błędami wykonuje i stosuje:</p> <p>Gimnastyka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - skok kuczny przez skrzynię w szereg - przewrót w przód i w tył w formie łączonej, <p>Piłka nożna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uderzenie piłki głową po wyskoku, - zwód pojedynczy tyłem z piłką, - żonglerka piłką w marszu <p>Koszykówka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rzut do kosza z półdystansu po zatrzymaniu na jedno tempo, - techniki rzutu osobistego, <p>Piłka ręczna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rzut na bramkę z przeskokiem po zwodzie pojedynczym, - podania jednorącz górne w parach, <p>Piłka siatkowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - atak przez zabicie piłki z drugiej linii - zasłony i rotacje na boisku. <p>2. Przeprowadza: atak szybki w różnych wariantach, atak pozycyjny, obronę strefową i obronę „każdy swego”.</p> <p>3. Ustawia się w obronie i w ataku.</p> <p>4. Podchodzi do wszystkich prób sprawnościowych.</p> <p>5. Prawidłowo technicznie wykonuje zagrywkę w tenisie stołowym, badmintonie, jak i również atak i obronę.</p> <p>6. Podczas gier zespołowych prezentuje dość wysoki poziom techniczny swoich umiejętności.</p> <p>7. Potrafi zorganizować i przeprowadzić rozgrzewkę pod konkretną formę aktywności fizycznej.</p> <p>8. Prawidłowo technicznie wykonuje: pchnięcie kulą, skok wzwyż, przekazanie pałeczki sztafetowej</p>	<p>OCENA BARDZO DOBRA</p>
<p>1. Na miarę swoich możliwości wykonuje i stosuje w grze:</p> <p>Gimnastyka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - skok kuczny przez skrzynię w szereg - przewrót w przód i w tył w formie łączonej, <p>Piłka nożna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uderzenie piłki głową po wyskoku, - zwód pojedynczy tyłem z piłką, - żonglerka piłką w marszu <p>Koszykówka:</p>	<p>OCENA DOBRA</p>

<p>-rzut do kosza z półdystansu po zatrzymaniu na jedno tempo, - technike rzutu osobistego, Pilka ręczna: - rzut na bramkę z przeskokiem po zwodzie pojedynczym, - podania jednorącz górne w parach, Pilka siatkowa: -atak przez zbitcie piłki z drugiej linii - zasłony i rotacje na boisku.</p> <p>2. Na miarę swoich możliwości potrafi przeprowadzić: atak szybki, atak pozycyjny, obronę strefową i obronę „każdy swego”.</p> <p>3. Z pomocą nauczyciela ustawia się w obronie i w ataku.</p> <p>4. Podchodzi do wszystkich prób sprawnościowych, lecz nie wszystkie udaje mu się ukończyć.</p> <p>5. Z pewnymi błędami technicznymi wykonuje zagrywkę w tenisie stołowym, badmintonie, jak i również atak i obronę.</p> <p>6. Podczas gier zespołowych prezentuje średni poziom techniczny swoich umiejętności.</p> <p>7. Przy pomocy nauczyciela organizuje i przeprowadza ogólną rozgrzewkę przed zajęciami.</p> <p>8. Z błędami technicznymi wykonuje: pchnięcie kulą, skok wzwyż, przekazanie pałeczki sztafetowej.</p>	
---	--

<p>1.Uczeń opanował umiejętności ruchowe na poziomie podstawowym.</p> <p>2.Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z błędami technicznymi.</p> <p>3. Ma trudności z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.</p>	<p>OCENA DOSTATECZNA</p>
<p>Dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:</p> <p>1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych.</p> <p>2. Nie podchodzi do żadnych prób sprawnościowych.</p> <p>3. W czasie indywidualnych i zespołowych różnych form aktywności fizycznych umyślnie stosuje błędną technikę.</p> <p>4. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności</p>	<p>OCENA DOPUSZCZAJĄCA</p>
<p>1.Uczeń nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą</p>	<p>OCENA NIEDOSTATECZNA</p>

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

<p>1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną na stawiane wymagania na ocenę bardzo dobrą.</p> <p>2. Uczeń potrafi samodzielnie dokonać samooceny sprawności f i z y c z n e j na podstawie wykonanych testów.</p> <p>3. Uczeń poczynił znaczne postępy w osobistym usprawnianiu.</p> <p>4. Osiąga wyniki lepsze od wymagań stawianych na lekcjach.</p> <p>Kontroli podlega:</p> <p>- Indeks sprawności Zuchory</p> <ul style="list-style-type: none">- 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 [według MTSF],- zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,- podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,- biegi przedłużone- na dystansie 800 m – dziewczęta,- na dystansie 1000 m – chłopcy,- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu	<p style="text-align: center;">OCENA CELUJĄCA</p>
<p>1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę dobrą.</p> <p>2. Uczeń wykorzystuje testy sprawności fizycznej do określenia postępu w zakresie rozwoju własnych cech motorycznych.</p> <p>3. Uczeń pracuje nad podniesieniem poziomu własnej sprawności.</p>	<p style="text-align: center;">OCENA BARDZO DOBRA</p>
<p>1. Uczeń osiągnął poziom sprawności fizycznej spełniający wymagania stawiane na uzyskanie oceny dobrej.</p> <p>2. Uczeń potrafi wykorzystać wyniki 4 prób testów sprawności fizycznej dla określenia jej poziomu.</p> <p>3. Uczeń pracuje nad osobistym usprawnianiem.</p>	<p style="text-align: center;">OCENA DOBRA</p>

<p>1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą wymagania na ocenę dostateczną.</p> <p>2. Potrafi wykorzystać 2 próby z testów sprawności dla wykonania oceny poziomu własnej sprawności fizycznej.</p> <p>3. Uczeń wykazuje małe postępy w osobistym usprawnianiu się.</p>	<p>OCENA DOSTATECZNA</p>
<p>1. Uczeń nie spełnił wymagań sprawnościowych na ocenę dostateczną</p> <p>2. Nie wykonuje żadnych testów w celu dokonania samooceny sprawności fizycznej.</p> <p>3. Uczeń nie pracuje nad podniesieniem poziomu swojej sprawności fizycznej.</p>	<p>OCENA DOPUSZCZAJĄCA</p>
<p>1. Uczeń nie spełnia wymagań sprawnościowych na ocenę dopuszczającą</p>	<p>OCENA NIEDOSTATECZNA</p>