

**Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania
bieżących, śródrocznych i rocznych ocen z wychowania fizycznego
w klasach I - III branżowych**

Ocenę **niedostateczna** otrzymuje uczeń, który:

- na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań;
- wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu;
- nigdy nie jest przygotowany do zajęć;
- samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia;
- nie wykonuje powierzonych mu na zajęciach zadań;
- nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych;
- lekceważy wszelkie próby zachęcenia go do podjęcia jakiegokolwiek aktywności na zajęciach;
- nie chce przyswoić żadnych wiadomości;
- lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy.

Ocenę **dopuszczającą** otrzymuje uczeń, który:

- na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności;
- regularnie jest nieprzygotowany do zajęć;
- bardzo często opuszcza zajęcia;
- powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie;
- nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych;
- w czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę;
- nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności;
- nie chce udzielić odpowiedzi na pytania dotyczące zdrowia.

Ocenę **dostateczną** otrzymuje uczeń, który:

- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach;
- bywa bardzo, często nieprzygotowany do zajęć;
- często jest nieobecny na zajęciach;
- powierzone zadania wykonuje niestarannie i niedbale;
- nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych;
- nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego;
- nie stara się wykonać i zastosować w grze technicznych i taktycznych elementów: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – zwodów, obrony „każdy swego”, w siatkówce – wystawienia, zbitia i odbioru piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;

- nie zależy mu na właściwym pełnieniu funkcji uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;
- nie podchodzi do wykonywania wybranych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych (np. stania na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzutu bokiem, piramid dwójkowych lub trójkowych);
- nie planuje i nie wykonuje dowolnego układu gimnastycznego;
- nie potrafi wykorzystać nowoczesnej technologii, np. urządzenia monitorującego, aplikacji internetowych, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej;
- nie potrafi przeprowadzić prostej rozgrzewki;
- nie potrafi wymienić czynników, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie;
- ma problemy z wymienieniem konsekwencji zdrowotnych stosowania używek i substancji psychoaktywnych;
- wymienia jedną przyczynę otyłości.

Ocenę **dobrą** otrzymuje uczeń, który:

- nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach;
- z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się pięciokrotny brak stroju sportowego w półroczu);
- dość często jest nieobecny na zajęciach;
- potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych;
- na zajęcia pozalekcyjne uczęszcza nieregularnie;
- nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego;
- na miarę swoich możliwości wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce – wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
- stara się dobrze pełnić funkcję uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;
- na miarę swoich możliwości planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
- podchodzi do wykonywania wybranych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych (np. stania na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzutu bokiem, piramid dwójkowych lub trójkowych);
- stara się zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny, nawet jeśli popełnia małe błędy;
- stara się, w miarę swoich możliwości, wykorzystać nowoczesną technologię, np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej;
- przeprowadza prostą rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej;
- wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i

- samopoczucie;
- omawia ogólnie konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych.

Ocenę **bardzo dobrą** otrzymuje uczeń, który:

- na zajęciach jest aktywny i zaangażowany;
- jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze);
- starannie i sumiennie wykonuje powierzone zadania;
- systematycznie uczęszcza na zajęcia – zdarzają się nieobecności nieusprawiedliwione;
- przestrzega zasady fair play na boisku;
- dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych;
- z niewielkimi błędami wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce – wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
- dobrze odgrywa rolę uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;
- z pewnymi błędami wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramidę dwójkową lub trójkową);
- potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny, nawet jeśli popełnia małe błędy;
- opracowuje i wykonuje (na miarę swoich możliwości) indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
- w miarę prawidłowo wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;
- w miarę swoich możliwości umie wykorzystać nowoczesną technologię (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej;
- planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności;
- wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie;
- omawia ogólnie konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych fizycznej;

Ocenę **celującą** otrzymuje uczeń, który:

- wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach;
- jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy);
- wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania;

- powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie;
- systematycznie uczęszcza na zajęcia (usprawiedliwia nieobecności);
- przestrzega zasady fair play na boisku i w życiu;
- chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych;
- jest zaangażowany w działalność sportową szkoły;
- chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego;
- chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych;
- bezbłędnie wykonuje, stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce – wystawienie, zbieg i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
- bezbłędnie wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramidę dwójkową lub trójkową);
- prawidłowo technicznie wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
- prawidłowo wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;
- potrafi wykorzystać nowoczesną technologię, np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej;
- planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej;
- jest przykładem wzorowego uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;
- wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie;
- omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych.