**SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENY SEMESTRALNEJ LUB ROCZNEJ**

**Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

1. **Ocena celująca**

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

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

* Jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy,
* Nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych
* Charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej
* Używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela lub innych pracowników szkoły
* Bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej
* Reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich
* Systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych, uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w wolnym czasie

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

* W trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 95-100% zajęć
* W sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji
* Wzorowo pełni funkcje lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny
* Pokazuje i demonstruje większość umiejętności ruchowych
* Prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym
* Potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć
* Umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń
* W sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego
* Poczuwa do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły

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

* Zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania
* Samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych
* Uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych
* Dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego
* Oblicza wskaźnik BMI
* Podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

* Zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych
* Ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych
* Wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących
* Potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności
* Wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektownie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza
* Stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych
* Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli

e) wiadomości (spełnia co najmniej 3 kryteria)

* Zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą
* Stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego
* Posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego
* Wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i zagranicą

1. **Ocena bardzo dobra**

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

a)postawy i kompetencji społecznych spełnia co najmniej 4 kryteria

* jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów
* nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych
* charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej
* Używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela lub innych pracowników szkoły
* chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej
* Reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie miejskim lub gminnym
* niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
* Niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w wolnym czasie

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

* w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 90-94% zajęć
* w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji
* bardzo dobrze pełni funkcje lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny
* pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowe
* prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym
* potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć
* umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń
* stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego
* Stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły

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

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

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 4 kryteria)

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

e) wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria)

* zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą
* stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego
* posiada bardzo dobra wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego
* Wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i zagranicą

**3) Ocena dobra**

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

a)postawy i kompetencji społecznych spełnia co najmniej 3 kryteria

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

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

* w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 85-89% zajęć
* w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji
* dobrze pełni funkcje lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny
* Nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych
* prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym
* potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela
* umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń
* nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego
* dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia

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

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

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 3 kryteria)

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

e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium)

* zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą
* stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego
* posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego
* wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i zagranicą

**4) Ocena dostateczna**

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

a)postawy i kompetencji społecznych spełnia co najmniej 2 kryteria

* jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów
* nie ćwiczy na lekcjach tylko z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych
* charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej
* często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela lub innych pracowników szkoły
* nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej
* Nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych
* nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
* Nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w wolnym czasie

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

* w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 80-84% zajęć
* w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji
* nie pełni funkcje lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny
* nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych
* nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym
* nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym i przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
* umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń
* często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego
* dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia

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

* zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania
* wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną
* nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych
* nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych
* nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego
* nie oblicza wskaźnik BMI
* nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 2 kryteria)

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

e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium)

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

**5) Ocena dopuszczająca**

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

a)postawy i kompetencji społecznych spełnia co najmniej 1 kryterium

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

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

* w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 70-79% zajęć
* w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji
* nie pełni funkcje lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny
* nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych
* nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym
* nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym i przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
* umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń
* bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współćwiczących
* nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły

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

* zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania
* nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych
* nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych
* nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego
* nie oblicza wskaźnik BMI
* nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 1 kryterium)

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

e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium)

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

**6) Ocena niedostateczna**

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

a)postawy i kompetencji społecznych

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

b)systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć

* w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy poniżej 70% zajęć
* w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji
* nie pełni funkcje lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny
* nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych
* nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym
* nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym i przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
* nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń
* nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego a zachowanie ucznia na lekcji zawsze zagraża zdrowiu i życiu współćwiczących
* nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły a nawet często je niszczy i dewastuje

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego

* Nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania
* nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych
* nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych
* nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej

d) aktywności fizycznej

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

e) wiadomości

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