

## WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

### 1. 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 wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.
- 5) Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej, wyjazdach na basen itp.
- 6) Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
- 7) Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym – na koniec pierwszego i drugiego semestru.
- 8) Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
- 9) Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej itp.
- 10) Ocena może być obniżona o jeden stopień.
- 11) 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.].
- 12) 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.].
- 13) Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec semestru lub roku szkolnego.
- 14) Rada pedagogiczna szkoły, w której uczeń opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.
- 15) Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.
- 16) Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej skali ocen:

- 1 – niedostateczny
- 2 – dopuszczający
- 3 – dostateczny
- 4 – dobry
- 5 – bardzo dobry
- 6 – celujący

## **2. Wymagania szczegółowe w klasie I technikum.**

W klasie I kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):
  - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
  - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
  - skok w dal z miejsca [według MTSF],
  - bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
  - bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],
  - pomiar siły względnej [według MTSF]:
    - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
    - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
  - biegi przedłużone [według MTSF]:
    - na dystansie 800 m – dziewczęta,
    - na dystansie 1000 m – chłopcy,
  - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
- 4) umiejętności ruchowe:
  - gimnastyka:
    - stanie na rękach przy drabinkach,
    - przewrót w przód do przysiadu podpartego,
  - piłka nożna:
    - uderzenie piłki prostym podbiciem,
    - prowadzenie piłki prostym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
  - koszykówka:
    - rzut do kosza z dwutaktu,
    - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w parach,
  - piłka ręczna:
    - rzut na bramkę z wyskoku,

- podania piłki jednorącz półgórne,

-piłka siatkowa:

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

5) wiadomości:

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

-uczeń oblicza wskaźnik BMI.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

-uczeń wie, co to jest zbilansowana dieta,

-uczeń wymienia choroby cywilizacyjne.

### **3. Wymagania szczegółowe w klasie II technikum.**

W klasie II kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

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

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

-skok w dal z miejsca [według MTSF],

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

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

-pomiar siły względnej [według MTSF]:

- zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
- podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,

-biegi przedłużone [według MTSF]:

- na dystansie 800 m – dziewczęta,
- na dystansie 1000 m – chłopcy,

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

4) umiejętności ruchowe:

-gimnastyka:

- stanie na rękach przy drabinkach,
- przewrót w tył do przysiadu podpartego,

-piłka nożna:

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

-koszykówka:

- rzut do kosza z dwutaktu,
- podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w parach,

-piłka ręczna:

- rzut na bramkę z przeskokiem,
- podania jednorącz półgórne kozłem,

-piłka siatkowa:

- wystawienie piłki sposobem górnym,
- zagrywka sposobem górnym.

5) wiadomości:

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

-uczeń zna techniki relaksacyjne.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

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

-uczeń wie, co to są badania profilaktyczne.

#### **4. Wymagania szczegółowe w klasie III technikum.**

W klasie III kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

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

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

-skok w dal z miejsca [według MTSF],

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

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

-pomiar siły względnej [według MTSF]:

- zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
- podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,

-biegi przedłużone [według MTSF]:

- na dystansie 800 m – dziewczęta,
- na dystansie 1000 m – chłopcy,

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

4) umiejętności ruchowe:

-gimnastyka:

- przerzut bokiem,
- przewrót w tył do rozkroku,

-piłka nożna:

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

-koszykówka:

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

-piłka ręczna:

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

-piłka siatkowa:

- atak przez „plasowanie” piłki,
- zagrywka sposobem górnym z wyskoku.

5) wiadomości:

-uczeń zna nowoczesne urządzenia do pomiaru aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

-uczeń wie, co to jest komercjalizacja sportu.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

-uczeń definiuje pojęcia: asertywność, empatia,

-uczeń wie, co to jest tętno, ciśnienie tętnicze.

### **5. Wymagania szczegółowe w klasie IV technikum.**

W klasie IV kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

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

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

-skok w dal z miejsca [według MTSF],

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

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

-pomiar siły względnej [według MTSF]:

- zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
- podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,

-biegi przedłużone [według MTSF]:

- na dystansie 800 m – dziewczęta,
- na dystansie 1000 m – chłopcy,

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

4) umiejętności ruchowe:

-gimnastyka:

- wymyk na niskim drążku,
- przewrót w przód i w tył w formie łączonej,

-piłka nożna:

- uderzenie piłki głową,
- zwód pojedynczy przodem z piłką,

-koszykówka:

- rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie pojedynczym tyłem,
- podania piłki jednorącz kozłem w parach,

-piłka ręczna:

- rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym tyłem,
- poruszanie się w obronie,

-piłka siatkowa:

- atak przez zabicie piłki,
- blokowanie piłki.

5) wiadomości:

-uczeń oblicza współczynnik intensywności wysiłku MET (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

-uczeń zna systematykę ćwiczeń kształtujących.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

-uczeń zna zasady diety w zależności od charakteru pracy zawodowej,

-uczeń wie, co to jest samobadanie i samokontrola własnego zdrowia.

## **6. Wymagania szczegółowe w klasie V technikum.**

W klasie V kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

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

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

-skok w dal z miejsca [według MTSF],

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

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

-pomiar siły względnej [według MTSF]:

- zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
- podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,

-biegi przedłużone [według MTSF]:

- na dystansie 800 m – dziewczęta,
- na dystansie 1000 m – chłopcy,

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

4) umiejętności ruchowe:

-gimnastyka:

- skok kuczny przez skrzynię wszerz,
- przewrót w przód i w tył w formie łączonej,

-piłka nożna:

- uderzenie piłki głową,
- zwód pojedynczy tyłem z piłką,

-koszykówka:

- rzut do kosza z półdystansu po zatrzymaniu na jedno tempo,
- technika rzutu osobistego,

-piłka ręczna:

- rzut na bramkę z przeskokiem po zwodzie pojedynczym,
- podania jednorącz górne w parach,

-piłka siatkowa:

- atak przez zabicie piłki,
- blokowanie piłki.

5) wiadomości:

-uczeń zna zestaw ćwiczeń kształtujących na wybraną grupę mięśni,

-uczeń zna metody kształtowania sprawności fizycznej.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

-uczeń zna zagrożenia wynikające ze stosowania środków psychotropowych,

-uczeń zna ćwiczenia profilaktyczne i kompensacyjne.

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

W klasie I kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

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

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

-skok w dal z miejsca [według MTSF],

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

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

-pomiar siły względnej [według MTSF]:

- zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
- podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,

-biegi przedłużone [według MTSF]:

- na dystansie 800 m – dziewczęta,
- na dystansie 1000 m – chłopcy,

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

4) umiejętności ruchowe:

-gimnastyka:

- stanie na rękach przy drabinkach,
- przewrót w przód do przysiadu podpartego,

-piłka nożna:

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

-koszykówka:

- rzut do kosza z dwutaktu,
- podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w parach,

-piłka ręczna:

- rzut na bramkę z wyskoku,
- podania piłki jednorącz półgórne,

-piłka siatkowa:

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

5) wiadomości:

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

-uczeń zna przepisy gier zespołowych.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

-uczeń wie, co to jest zbilansowana dieta,

-uczeń wymienia choroby cywilizacyjne.

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

W klasie II kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

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



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

#### 4) umiejętności ruchowe:

##### -gimnastyka:

- stanie na rękach przy drabinkach,
- przewrót w tył do przysiadu podpartego,

##### -piłka nożna:

- uderzenie piłki wewnętrznym podbiciem,
- prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem ze zmianą kierunku

poruszania się i nogi prowadzącej,

##### -koszykówka:

- rzut do kosza z dwutaktu,
- podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w parach,

##### -piłka ręczna:

- rzut na bramkę z przeskokiem,
- podania jednorącz półgórne kozłem,

##### -piłka siatkowa:

- wystawienie piłki sposobem górnym,
- zagrywka sposobem górnym.

#### 5) wiadomości:

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

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

- uczeń wie, co to sport profesjonalny i sport dla wszystkich,
- uczeń wie, co to są badania profilaktyczne.

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

W klasie III kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):
  - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
  - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
  - skok w dal z miejsca [według MTSF],
  - bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
  - bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],
  - pomiar siły względnej [według MTSF]:
    - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
    - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
  - biegi przedłużone [według MTSF]:
    - na dystansie 800 m – dziewczęta,
    - na dystansie 1000 m – chłopcy,
  - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
- 4) umiejętności ruchowe:
  - gimnastyka:
    - przerzut bokiem,
    - przewrót w tył do rozkroku,
  - piłka nożna:
    - uderzenie piłki zewnętrznym podbiciem,
    - prowadzenie piłki zewnętrznym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
  - koszykówka:
    - rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie pojedynczym przodem,
    - podania piłki jednorącz w parach,
  - piłka ręczna:
    - rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem,
    - podania jednorącz półgórne po przeskoku,
  - piłka siatkowa:
    - atak przez „plasowanie” piłki,
    - zagrywka sposobem górnym z wyskoku.
- 5) wiadomości:
  - uczeń zna nowoczesne urządzenia do pomiaru aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
  - uczeń wie, co to jest komercjalizacja sportu.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

-uczeń definiuje pojęcia: asertywność, empatia,

-uczeń wie, co to jest tętno, ciśnienie tętnicze.

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

### **1) Ocena celująca**

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

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 czy innych pracowników szkoły,
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,
- systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
- jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej, uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

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

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 95–100% zajęć,
- w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- pokazuje i demonstrowuje 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 się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

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

- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w 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, np. w ciągu roku szkolnego,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI,
- podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

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

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych,
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub 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 wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,
- ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

## 2) Ocena bardzo dobra

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

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

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie

oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,

- chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie miejskim lub gminnym,
- niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
- niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym,
- jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;

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

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 90–94% zajęć,
- w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej 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 sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,
- uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI,
- czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

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

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z 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 efektywnie, ale nie zawsze efektywnie np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,

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

e) wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria):

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

### 3) Ocena dobra

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

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

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

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

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 85–89% zajęć,
- w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę 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, np. w ciągu roku szkolnego,
- 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,
- wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):

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

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

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

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,

- charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,
- często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

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

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 80–84% zajęć,
- w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub 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 dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- nie oblicza wskaźnika BMI,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

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

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużym błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,



- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie,

np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,

- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):

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

## 5) Ocena dopuszczająca

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

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

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

nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,

- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

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

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 70–79% zajęć,
- w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a

zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współwiczających,

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

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

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

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

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

e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):

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

## **6) Ocena niedostateczna**

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

a) postawy i kompetencji społecznych:

- prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej,

- zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy poniżej 70% obowiązkowych zajęć,
- w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń,
- nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji zawsze zagraża zdrowiu, a nawet życiu 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, np. w ciągu roku szkolnego,
- 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,
- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- nie potrafi wykonywać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn

szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości:

- 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.

### **11. Postanowienia końcowe**

- 1) Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w lekcjach.
- 2) Wszystkie oceny cząstkowe podlegają poprawie w terminie uzgodnionym z nauczycielem tj. 2 tygodni.
- 3) Ocena poprawiona jest oceną ostateczną.
- 4) Uczeń ma prawo wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości, np. obniżona wysokość przyrządu.
- 5) Po dłuższej absencji chorobowej lub innej związanej, np. z sytuacją rodzinną, uczeń nie ma obowiązku zaliczenia programu, który był realizowany w tym okresie.
- 6) Sytuacja wymieniona w punkcie 5 nie powoduje obniżenia oceny.