

**WYMAGANIA EDUKACYJNE I KRYTERIA OCENIANIA
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE I TECHNIKUM
POZIOM PODSTAWOWY – KLASA IV
ROK SZKOLNY 2025/2026**

PIERWSZE PÓLROCZE

OBSZAR OCENIANIA	WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY				
	DOPUSZCZAJĄCY	DOSTATECZNY	DOBRY	BARDZO DOBRY	CELUJĄCY
Postawy do przedmiotu wychowanie fizyczne i postawy do aktywności i sprawności fizycznej	1. Bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju; 2. Często nie ćwiczy na lekcjach z blahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych; 3. Charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej; 4. Bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły; 5. Nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej; 6. Nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne; 7. Nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym.	1. Jest nieprzygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów; 2. Nie ćwiczy na lekcjach z blahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych; 3. Charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej; 4. Często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły; 5. Nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej; 6. Nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne; 7. Nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym.	1. Jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów; 2. Nie ćwiczy na lekcjach z tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych; 3. Charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej; 4. Nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły; 5. Sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej; 6. Nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne; 7. Raczej nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym.	1. Jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów; 2. Nie ćwiczy na lekcjach z tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych; 3. Charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej; 4. Używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły; 5. Chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej; 6. Uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne; 7. Niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym.	1. Jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy; 2. Nie ćwiczy na lekcjach z tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych; 3. Charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej; 4. Używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły; 5. Bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej; 6. Uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne; 7. Podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.
Wiadomości i umiejętności	1. W sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji; 2. Nie podejmuje próby pokazywania i demonstrowania umiejętności ruchowych; 3. Nie podejmuje próby przeprowadzenia rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym; 4. Nie próbuje samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć;	1. W sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji; 2. Nie próbuje pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych; 3. Nie próbuje przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym; 4. Nie próbuje samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć; 5. Z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotowuje miejsce ćwiczeń;	1. W sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji; 2. Próbuje pokazywać i demonstrować niektóre umiejętności ruchowe; 3. Prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym; 4. Samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotowuje się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela; 5. Z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotowuje miejsce ćwiczeń;	1. W sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji; 2. Pokazuje i demonstrowa niektóre umiejętności ruchowe; 3. Prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym; 4. Samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotowuje się do wybranego fragmentu zajęć; 5. Z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotowuje miejsce ćwiczeń; 6. Stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wf;	1. W sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji; 2. Pokazuje i demonstrowa większość umiejętności ruchowych; 3. Prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym; 4. Samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotowuje się do wybranego fragmentu zajęć; 5. Samodzielnie przygotowuje miejsce ćwiczeń; 6. W sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wf;

5. Podejmuje próbę z pomocą nauczyciela lub współwiczących przygotować miejsce ćwiczeń; 6. Bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wf, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współwiczających; 7. Nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły; 8. Zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania; 9. Nie poprawia i nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych; 10. Nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego; 11. Nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej; 12. Zalicza niektóre sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi; 13. Wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych; 14. Wykonuje ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności; 15. Wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza; 16. Nie próbuje zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej; 17. Zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dopuszczającą; 18. Stosuje tylko niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego;	6. Często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wf; 7. Dbą o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia; 8. Zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania; 9. Nie poprawia i nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych; 10. Nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego; 11. Nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej; 12. Zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi; 13. Wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych; 14. Wykonuje ćwiczenia o niskim stopniu trudności; 15. Wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza; 16. Nie zawsze próbuje stosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej; 17. Zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną; 18. Stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego; 19. Posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.	6. Nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wf; 7. Dbą o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia; 8. Zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania; 9. Poprawia i uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela; 10. Uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego; 11. Raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej; 12. Zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi; 13. Wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych; 14. Wykonuje ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności; 15. Wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza; 16. Próbuje zastosować opanowane umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej; 17. Zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą; 18. Stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego; 19. Posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.	7. Stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły; 8. Zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania; 9. Poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela; 10. Uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego; 11. Zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi; 12. Wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych; 13. Wykonuje ćwiczenia o dużym stopniu trudności; 14. Wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza; 15. Stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej lub szkolnej; 16. Zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą; 17. Stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego; 18. Posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.	7. Poczyna się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły; 8. Zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania; 9. Samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych; 10. Uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego; 11. Zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych; 12. Wykonuje ćwiczenia zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych; 13. Wykonuje ćwiczenia o znacznym stopniu trudności; 14. Wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących; 15. Stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej lub szkolnej; 16. Zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą; 17. Stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego; 18. Posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.
---	--	--	--	--

	19. Posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.				
Kompetencji społecznych	1. Nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych; 2. Nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny; 3. Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli; 4. Wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.	1. Nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych; 2. Nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny; 3. Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli; 4. Wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.	1. Bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych; 2. Dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny; 3. Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli; 4. Wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.	1. Reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na poziomie miejskim lub gminnym; 2. Bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny; 3. Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli; 4. Wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.	1. Reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich; 2. Wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny; 3. Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli; 4. Wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą. 5. Uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym. 6. Systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych; 7. Stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych.
Systematycznego udziału w lekcjach wychowania fizycznego	1. Uzyskał ocenę dopuszczającą w każdym miesiącu półrocza za systematyczny i aktywny udział w obowiązkowych lekcjach wf.	1. Uzyskał ocenę dostateczną w każdym miesiącu półrocza za systematyczny i aktywny udział w obowiązkowych lekcjach wf.	1. Uzyskał ocenę dobrą w każdym miesiącu półrocza za systematyczny i aktywny udział w obowiązkowych lekcjach wf.	1. Uzyskał ocenę bardzo dobrą w każdym miesiącu półrocza za systematyczny i aktywny udział w obowiązkowych lekcjach wf.	1. Uzyskał ocenę celującą w każdym miesiącu półrocza za systematyczny i aktywny udział w obowiązkowych lekcjach wf.

DRUGIE PÓŁROCZE

OBSZAR OCENIANIA	WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY				
	DOPUSZCZAJĄCY	DOSTATECZNY	DOBRY	BARDZO DOBRY	CELUJĄCY
Postawy do przedmiotu wychowanie fizyczne i postawy do aktywności i sprawności fizycznej	1. Bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju; 2. Często nie ćwiczy na lekcjach z blahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych; 3. Charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej; 4. Bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły; 5. Nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na	1. Jest nieprzygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów; 2. Nie ćwiczy na lekcjach z blahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych; 3. Charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej; 4. Często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły;	1. Jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów; 2. Nie ćwiczy na lekcjach z tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych; 3. Charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej; 4. Nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły;	1. Jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów; 2. Nie ćwiczy na lekcjach z tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych; 3. Charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej; 4. Używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły;	1. Jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy; 2. Nie ćwiczy na lekcjach z tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych; 3. Charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej; 4. Używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły; 5. Bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na

	rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej; 6. Nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne; 7. Nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym.	5. Nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej; 6. Nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne; 7. Nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym.	5. Sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej; 6. Nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne; 7. Raczej nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym.	5. Chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej; 6. Uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne; 7. Niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym.	rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej; 6. Uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne; 7. Podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.
Wiadomości i umiejętności	1. W sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji; 2. Nie podejmuje próby pokazywania i demonstrowania umiejętności ruchowych; 3. Nie podejmuje próby przeprowadzenia rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym; 4. Nie próbuje samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć; 5. Podejmuje próbę z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń; 6. Bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wf, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współwiczających; 7. Nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły; 8. Zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania; 9. Nie poprawia i nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych; 10. Nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego; 11. Nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej; 12. Zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi;	1. W sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji; 2. Nie próbuje pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych; 3. Nie próbuje przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym; 4. Nie próbuje samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć; 5. Z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotowuje miejsce ćwiczeń; 6. Często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wf; 7. Dbą o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia; 8. Zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania; 9. Nie poprawia i nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych; 10. Nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego; 11. Nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej; 12. Zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi; 13. Wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami	1. W sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji; 2. Próbuje pokazywać i demonstrować niektóre umiejętności ruchowe; 3. Prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym; 4. Samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotowuje się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela; 5. Z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotowuje miejsce ćwiczeń; 6. Nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wf; 7. Dbą o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia; 8. Zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania; 9. Poprawia i uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela; 10. Uzyskuje niewielki postępowanie w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego; 11. Raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej; 12. Zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi; 13. Wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami	1. W sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji; 2. Pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowe; 3. Prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym; 4. Samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotowuje się do wybranego fragmentu zajęć; 5. Z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotowuje miejsce ćwiczeń; 6. Stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wf; 7. Stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły; 8. Zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania; 9. Poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela; 10. Uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego; 11. Zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi; 12. Wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych; 13. Wykonuje ćwiczenia o dużym stopniu trudności; 14. Wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale nie zawsze celnie do kosza; 15. Stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej lub szkolnej;	1. W sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji; 2. Pokazuje i demonstruje większość umiejętności ruchowych; 3. Prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym; 4. Samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotowuje się do wybranego fragmentu zajęć; 5. Samodzielnie przygotowuje miejsce ćwiczeń; 6. W sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wf; 7. Poczuwa się do odpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły; 8. Zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania; 9. Samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych; 10. Uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego; 11. Zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych; 12. Wykonuje ćwiczenia zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych; 13. Wykonuje ćwiczenia o znacznym stopniu trudności; 14. Wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących;

	13. Wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych; 14. Wykonuje ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności; 15. Wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza; 16. Nie próbuje zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej; 17. Zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dopuszczającą; 18. Stosuje tylko niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego; 19. Posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.	13. Wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych; 14. Wykonuje ćwiczenia o niskim stopniu trudności; 15. Wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza; 16. Nie zawsze próbuje stosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej; 17. Zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną; 18. Stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego; 19. Posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.	13. Wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych; 14. Wykonuje ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności; 15. Wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza; 16. Próbuje zastosować opanowane umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej; 17. Zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą; 18. Stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego; 19. Posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.	16. Zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą; 17. Stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego; 18. Posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.	15. Stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej lub szkolnej; 16. Zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą; 17. Stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego; 18. Posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.
Kompetencji społecznych	1. Nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych; 2. Nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny; 3. Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli; 4. Wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.	1. Nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych; 2. Nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny; 3. Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli; 4. Wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.	1. Bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych; 2. Dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny; 3. Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli; 4. Wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.	1. Reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na poziomie miejskim lub gminnym; 2. Bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny; 3. Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli; 4. Wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.	1. Reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na poziomie powiatu, regionu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich; 2. Wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny; 3. Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli; 4. Wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą. 5. Uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym. 6. Systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych; 7. Stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych.
Systematycznego udziału w lekcjach wychowania fizycznego	1. Uzyskał ocenę dopuszczającą w każdym miesiącu półrocza za systematyczny i aktywny udział w obowiązkowych lekcjach wf.	1. Uzyskał ocenę dostateczną w każdym miesiącu półrocza za systematyczny i aktywny udział w obowiązkowych lekcjach wf.	1. Uzyskał ocenę dobrą w każdym miesiącu półrocza za systematyczny i aktywny udział w obowiązkowych lekcjach wf.	1. Uzyskał ocenę bardzo dobrą w każdym miesiącu półrocza za systematyczny i aktywny udział w obowiązkowych lekcjach wf.	1. Uzyskał ocenę celującą w każdym miesiącu półrocza za systematyczny i aktywny udział w obowiązkowych lekcjach wf.

WARUNKI OCENIANIA ORAZ SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH UCZNIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Założenia ogólne: Ocenianie osiągnięć edukacyjnych ucznia polega na rozpoznawaniu przez nauczycieli poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań edukacyjnych wynikających z podstawy programowej i realizowanych w szkole programów nauczania uwzględniających tę podstawę.

- 1) **Przy ustalaniu oceny śródrocznej i rocznej z wychowania fizycznego uwzględnia się przede wszystkim wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków, wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej [Rozporządzenie MEN z dnia 22.02.2019r.]**
- 2) Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych ucznia z wychowania fizycznego: obserwacja, testy sprawności fizycznej, umiejętności, wiadomości.
- 3) Ocena śródroczna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen bieżących, lecz jest ustalana na podstawie ocen bieżących za systematyczność, aktywność oraz za określony poziom wiadomości, postęp w opanowaniu umiejętności oraz postęp sprawności i kompetencji społecznych ucznia w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
- 4) Na ocenę z aktywności ma wpływ stosunek do przedmiotu wyrażający się systematycznym i aktywnym uczestnictwem ucznia w lekcji wychowania fizycznego (przygotowanie do lekcji to: posiadanie odpowiedniego stroju sportowego i obuwia ustalonego na początku roku szkolnego z nauczycielem).
- 5) W każdym miesiącu uczeń będzie otrzymywał ocenę bieżącą za systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.
- 6) Dziewczeta mogą zgłosić niedyspozycję. W czasie niedyspozycji zwalniane są z wykonywania intensywnego wysiłku fizycznego oraz krępujących ćwiczeń, natomiast obowiązują je strój sportowy i uczestnictwo w zajęciach. Odstępstwa od tej reguły, jedynie na podstawie zaświadczenia od lekarza specjalisty.
- 7) Uczeń jest zobowiązany zaliczyć sprawdziany, które przeprowadzono podczas jego nieobecności w szkole. Jeżeli uczeń opuścił sprawdzian z przyczyn losowych, powinien go zaliczyć w terminie uzgodnionym z nauczycielem.
- 8) Trenowanie w klubie sportowym nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półroczu lub na koniec roku szkolnego.
- 9) Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych nie jest równoznaczne z otrzymaniem śródrocznej oceny celującej lub na koniec roku szkolnego.
- 10) Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. za udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych, udział w zajęciach rozwijających zainteresowania i uzdolnienia uczniów prowadzone przez nauczycieli wychowania fizycznego.
- 11) Roczna ocena klasyfikacyjna z zajęć ustalana jest na podstawie oceny śródrocznej oraz wszystkich ocen bieżących uzyskanych przez ucznia w drugim okresie nauczania.
- 12) Uczeń może nie być klasyfikowany, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej z powodu nieusprawiedliwionej nieobecności ucznia na tych zajęciach, przekraczającej połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia w okresie, za który przeprowadzana jest klasyfikacja.
- 13) Uczniowi posiadającemu opinię lekarza o ograniczonych możliwościach wykonywania lub przeciwskazania do wykonywania ćwiczeń nauczyciel dostosowuje wymagania zgodnie z zaleceniami zawartymi w zwolnieniu lekarskim – lub wskazuje inne zadania do wykonania na rzecz kultury fizycznej w szkole. 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 22.02.2019 r.]. Wniosek wraz ze zwolnieniem lekarskim należy złożyć u dyrektora szkoły.
- 14) Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii stosownej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikającym z programu nauczania.
- 15) W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania fizycznego na okres uniemożliwiający wystawienie oceny śródrocznej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” lub „zwolniona” [Rozporządzenie MEN z dnia 22.02.2019 r.].
- 16) Art. 44 Ustawy o systemie oświaty (*Oceny klasyfikacyjne dla laureatów konkursów i olimpiad*) nie dotyczy uczniów biorących udział w lekcjach wychowania fizycznego, ponieważ nie ma konkursów ani olimpiad przedmiotowych z wychowania fizycznego przeprowadzanych przez kuratora oświaty.
- 17) Monitorowaniu aktywności i sprawności ucznia (Dz. U. z 2024r. poz. 737), podlegać będą testy: bieg 10 x 5 metrów, beep-test (dwudziestometrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany wg projektu dla testu Eurofit); podpór leżąc przodem na przedramionach (plank); skok w dal z miejsca oraz diagnozowanie sprawności fizycznej w służbach mundurowych i innych zawodach .

TRYB UZYSKANIA WYŻSZEJ NIŻ PRZEWIDYWANA ROCZNEJ OCENY KLASYFIKACYJNEJ Z ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH:

- a) Przed rocznym klasyfikacyjnym zebraniem Rady Pedagogicznej nauczyciel prowadzący zajęcia w danej klasie informuje ucznia i jego rodziców o przewidywanej dla niego rocznej ocenie klasyfikacyjnej z wychowania fizycznego w terminie określonym w Statucie Szkoły.
- b) Uczeń może ubiegać się o uzyskanie wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej po złożeniu przez siebie lub rodzica pisemnego wniosku z uzasadnieniem w tej sprawie przez dziennik elektroniczny do nauczyciela prowadzącego zajęcia.
- c) O uzyskanie wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej z danych zajęć edukacyjnych może ubiegać się uczeń, który spełnia następujące warunki: 1) aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, 2) przystąpił do wszystkich sprawdzianów i testów sprawnościowych, 3) współorganizował szkolne lub międzyszkolne wydarzenie sportowe, 4) podejmował działania promujące aktywność fizyczną w środowisku szkolnym lub lokalnym, 5) brał udział w masowych imprezach sportowo- rekreacyjnych o charakterze lokalnym lub ogólnopolskim, 6) prowadził przynajmniej raz w okresie rozgrzewkę, 7) dokumentował swoją aktywność fizyczną np. za pomocą aplikacji internetowych, 8) usprawiedliwione zostały nieobecności ucznia na zajęciach wychowania fizycznego.
- d) Podniesienie oceny obejmować będzie zadania teoretyczne i praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie okresu lub roku szkolnego.