

## **WYCHOWANIE FIZYCZNE**

**Klasa 4I grupa grupa 2 nauczyciel : Ewa Bereś**

### **Szczegółowe warunki i sposób oceniania rok szkolny 2025/2026**

- Zgodnie z Ustawą o systemie oświaty z 7 września 1991 roku (Dz. U. 2018.1457)Roz.3 Ocenianie, klasyfikowanie i promowania uczniów w szkołach publicznych;
- Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe;
- Rozporządzenie MEN z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania , klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych Roz. 2, § 9.1,2;
- Podstawa programowa z wychowania fizycznego
- Statut szkoły, który określa szczegółowe zasady wewnątrzszkolnego oceniania uczniów.

Ocenienie osiągnięć edukacyjnych ucznia polega na rozpoznawaniu przez nauczycieli poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego oraz wymagań edukacyjnych wynikających z realizowanego w szkole programu nauczania. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy brać wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej. Wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki wychowania fizycznego rozumiany jest nie jako wysiłek fizyczny lecz całokształt starań ucznia na rzecz przedmiotu tj. z umiejętności, wiedzy, systematyczności i aktywności.

Ocenianie ma na celu: motywowanie ucznia do dalszych postępów w nauce i zachowaniu, pomóc uczniowi w samodzielnym planowaniu swojego rozwoju poprzez poznanie własnego poziomu sprawności fizycznej i umiejętności, motywowanie ucznia do dalszej pracy, wysiłku, samodoskonalenia, uświadomienie uczniom braków w zakresie umiejętności i wiedzy oraz wdrażanie do samokontroli samooceny ,dostarczanie nauczycielowi, rodzicom (opiekunom) bieżącej informacji o postępach, trudnościach, uzdolnieniach ucznia, umożliwienie nauczycielowi kontroli rozwoju ucznia, doskonalenia organizacji i metod pracy dydaktyczno – wychowawczej.

## Wymagania przedmiotowe i programowe

### Podstawy wewnętrznych zasad oceniania – wychowanie fizyczne

1. Oceny są jawne dla ucznia i jego rodziców. Na wniosek ucznia lub jego rodziców nauczyciel uzasadnia ustaloną ocenę w sposób określony w statucie szkoły.
2. Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi oraz przedmiotowymi zasadami oceniania, co potwierdza wpisem do dziennika lekcyjnego/obecność ucznia na lekcji jest potwierdzeniem zapoznania się – zgodnie ze Statutem Szkoły
3. Przedmiotowe zasady oceniania i wymagania edukacyjne są dostępne do wglądu uczniów i rodziców na stronie internetowej szkoły, o czym rodzice są powiadomieni na pierwszym zebraniu przez wychowawcę klasy.
4. Uczeń w ciągu całego roku szkolnego uczeń podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
5. O postępach ucznia rodzice są systematycznie informowani poprzez wpis do dziennika elektronicznego.
6. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego oprócz **wiedomości i umiejętności** pod uwagę brany jest w szczególności wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć czyli **systematyczność / regularność** udziału ucznia w zajęciach oraz **aktywność / zaangażowanie** ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
7. Nauczyciel wystawia ocenę śródroczną lub roczną, biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.
8. **Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych** nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.
9. 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.
10. **Trenowanie w klubie sportowym** nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.
11. **Uczeń może być nieklasyfikowany**, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny śródrocznej lub rocznej z powodu nieobecności na zajęciach (również usprawiedliwionych) przekraczających połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania. Ostateczną decyzję o klasyfikowaniu ucznia podejmuje nauczyciel przedmiotu.
12. Zgodnie z art. 44 Ustawy o systemie oświaty: a) Uczeń może nie być klasyfikowany z jednego, kilku albo wszystkich zajęć edukacyjnych, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na tych zajęciach przekraczającej połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia. b) Uczeń nieklasyfikowany z powodu usprawiedliwionej nieobecności może

zdawać egzamin klasyfikacyjny. c) Uczeń nieklasyfikowany z powodu nieusprawiedliwionej nieobecności może здаwać egzamin klasyfikacyjny za zgodą rady pedagogicznej.

13. Na tydzień przed klasyfikacją roczną, uczeń i jego rodzice (prawni opiekunowie) powinni być poinformowani o zagrożeniu oceną niedostateczną lub nieklasyfikowaniem.
14. W przypadku uzyskania oceny rocznej niedostatecznej uczniowi przysługuje prawo do egzaminu poprawkowego na zasadach określonych w Ustawie o systemie oświaty z 7 września 1991 roku z późniejszymi zmianami i Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych z 22 lutego 2019 r. z późniejszymi zmianami oraz w Statucie Szkoły.
15. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie zaświadczenia wydanego przez lekarza, na czas określony w zaświadczeniu. Jeżeli uczeń otrzyma zaświadczenie o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia ćwiczeń wydane przez lekarza – informuje o tym fakcie nauczyciela wychowania fizycznego. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony(a)”. Roz. 2, §4.1.2.3; Zwolnienia z wychowania fizycznego regulują przepisy: Zarządzenie nr 21 dyrektora ZSE-M w sprawie procedury zwalniania ucznia z zajęć wychowania fizycznego.
16. Po przekazaniu nauczycielowi pisemnej prośby rodzic/prawny opiekun ucznia zwolnionego z zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii lekarza może zwolnić swoje dziecko z uczestnictwa w lekcji wychowania fizycznego, jeśli lekcje te są pierwszymi lub ostatnimi zajęciami w danym dniu. Rodzic może zwolnić ucznia z lekcji wychowania fizycznego **sporadycznie**, np. z powodu zaplanowanej wizyty u lekarza lub ważnych spraw rodzinnych poprzez wiadomość do nauczyciela w/wf poprzez dziennik elektroniczny. Nagminne zwalnianie ucznia z zajęć obowiązkowych przez rodzica będzie niezwłocznie zgłaszane do wychowawcy klasy a w kolejnym etapie do dyrektora szkoły.
17. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii stosownej poradni specjalistycznej dostosować 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.
18. Obszary podlegające ocenianiu to systematyczność, aktywność, umiejętności, wiadomości i aktywność dodatkowa.
19. Uczeń ma prawo poprawić ocenę z wychowania fizycznego z obszarów wiadomości i umiejętności. Pozostałe obszary – systematyczność i aktywność ucznia na lekcjach – są wynikiem pracy ucznia w ciągu półrocza lub roku szkolnego i nie podlegają poprawie. Uczeń ma prawo

poprawić ocenę z aktywności w przypadku gdy jest obecny a z różnych przyczyn niećwiczący. Po uzgodnieniu z nauczyciel wf prowadzącym zajęcia.

20. W przypadku egzaminu poprawkowego lub klasyfikacyjnego uczeń może poprawić ocenę tylko z obszaru wiadomości i umiejętności, które były przedmiotem nauczania. Egzaminy te mają przede wszystkim formę zadań praktycznych (nie tylko z umiejętności ruchowych). Zasady przeprowadzania egzaminów są doprecyzowane w przedmiotowych zasadach oceniania oraz w statucie szkoły.

21. W ramach zajęć wychowania fizycznego realizuje się treści nauczania związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej uczniów.

Testy sprawnościowe, o których mowa w art. 28 ust. 2a ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe (Dz. U. z 2025 r. poz. 1043), są przeprowadzane w okresie od lutego do kwietnia. Testy sprawnościowe obejmują:

- 1) bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych;
- 2) 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit opracowanego przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu;
- 3) podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała;
- 4) skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

## **Obszary podlegające ocenie**

### **Systematyczność.**

Uczestniczenie w zajęciach jest ważnym elementem realizacji procesu wychowania fizycznego. Udział w zajęciach ma wdrażać ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Systematyczność oceniana jest co około 12 lekcji wf/. czyli 3 godz. w tygodniu przez 4 tygodnie, jeżeli – w miesiącu odbędzie się mniej lekcji wf – w adekwatnym stosunku /.

O ocenie z tego obszaru decyduje liczba: nieobecności, niećwiczenia, braków stroju i spóźnień. Nieobecność 2-tygodniowa - tylko na podstawie zwolnienia lekarskiego, skutkuje otrzymaniem oceny bardzo dobrej w danym miesiącu. Nieobecność powyżej 3 tygodni powoduje brak oceny z tego obszaru.

Nieobecność nie jest liczona jeżeli :

- uczeń uczestniczy w innych zajęciach organizowanych przez szkołę, w zawodach sportowych, nauczyciel odnotowuje - ns
- w przypadkach losowych ( np. udokumentowana choroba )

### **Aktywność.**

O ocenie z tego obszaru decyduje liczba (-) za brak zaangażowania, pracę poniżej swoich możliwości lub za niewykonanie poleceń nauczyciela./ Nauczyciel zapisuje w swoim zeszycie /

W tym dziale realizowane są wymagania z podstawy programowej w zakresie kompetencji społecznych.

### **Umiejętności i wiedza.**

W tym obszarze stosowana będzie indywidualizacja dostosowana do potrzeb i możliwości ucznia. Korzystamy z karty samooceny

**Aktywność dodatkowa** uwzględnia reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych potwierdzonych zaświadczeniem oraz udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzeniu kroniki, gazetki, strony WWW itp. W tym obszarze uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą lub celującą.

**Uczeń może zgłosić raz w okresie nieprzygotowanie do zajęć / otrzymuje np. – bez konsekwencji/** Za każde następne nieprzygotowanie do zajęć bez uzasadnienia ( zwolnienie lekarskie, zwolnienie pielęgniarki, złe samopoczucie ucznia ) uczeń otrzymuje wpis obecny – niećwiczący

Uczennice mogą zgłosić niedyspozycję, w tym czasie będą zwalniane z wykonywania ćwiczeń wymagających intensywnego wysiłku fizycznego. Obowiązuje je udział w zajęciach oraz strój sportowy. Odstępstwa od tej reguły, jedynie na podstawie zaświadczenia od lekarza.

### **Kryteria oceny z wychowania fizycznego z poszczególnych obszarów:**

1. Systematyczność – jedna ocena w miesiącu.
2. Aktywność na lekcji – jedna podsumowująca ocena w miesiącu
3. Wiadomości i umiejętności – poziom w opanowaniu umiejętności i wiadomości. Bieżąca ocena nauczyciela - oraz – samoocena – raz w okresie.
4. Aktywność dodatkowa – jedna ocena w okresie .

### **Ocena śródroczna lub roczna jest wynikiem postępów ucznia w określonych wyżej obszarach.**

Poniżej przedstawiono szczegółowe warunki i sposób oceniania w ujęciu tabelarycznym:

Obszar oceny	SZKOŁA PONADPODSTAWOWA	
	Kryteria oceniania 12 jednostek lekcyjnych	
Systematyczność Regularność	Regularność uczestnictwa na lekcjach WF	O ocenie decyduje liczba aktywnego udziału ucznia w 12 jednostkach lekcyjnych

	<b>Uczeń nieobecny - NB</b> <b>Uczeń niećwiczący – NĆ</b> <b>Uczeń niedysponowany – NĆ</b> <b>Uczeń spóźniony -S</b> Wszelkie zwolnienia usprawiedliwione przez rodziców/opiekunów są traktowane jako NĆ lub NB. Nieobecność do 2 tygodni (choroba/ <b>zwolnienie lekarskie</b> ) – maksymalna ocena bardzo dobra. Nieobecność 3 tygodnie i więcej (choroba/ <b>zwolnienie lekarskie</b> )– brak oceny		6 celująca	5 bardzo dobra	4 dobra	3 dostate -czna	2 Dopu -szczająca	1 niedo -stateczna
			12-11	10-9	8-7	6-5	4-3	2-1
<b>Umiejętności Wiadomości</b>	<b>Ruchowe</b>	Umiejętności z indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej: techniczne, taktyczne, utylitarne, zdrowotne i twórcze oceniane podczas wykonywanej aktywności. W tym obszarze stosujemy indywidualizację oraz samooceny ucznia.						
	<b>Inne</b>	Poziom umiejętności organizacyjnych, umiejętność prowadzenia rozgrzewki, fragmentu lekcji, sędziowania, organizacji zawodów, imprez itp. – ocenia nauczyciel na podstawie obserwacji.						
	<b>Praktyczne stosowanie wiedzy</b>	Poziom opanowania wiedzy w ujęciu praktycznym. Ocenia nauczyciel na podstawie rozmowy, obserwacji, analizy						
<b>Aktywność Zaangażowanie</b>	<b>Uczeń obecny/ćwiczący</b> Otrzymuje na lekcji (-) za brak zaangażowania, pracę poniżej swoich możliwości lub za niewykonanie poleceń nauczyciela. W tym dziale realizowane są wymagania z podstawy programowej w zakresie kompetencji społecznych oraz aktywnego udziału w testach sprawnościowych.		<b>O ocenie decyduje liczba minusów uzyskanych w danym miesiącu</b>					
			6 celująca	5 bardzo dobra	4 dobra	3 dostate -czna	2 Dopu -szczająca	1 niedo -stateczna
			0	1-2	3-4	5-6	7-8	>9
<b>Aktywność dodatkowa</b>	<b>Sport</b>	Przez aktywność dodatkową w obszarze sport należy rozumieć udział ucznia w zawodach sportowych (SZS) oraz w udokumentowanej, pozaszkolnej aktywności ruchowej w klubach sportowych. W tym obszarze uczeń promowany jest tylko ocenami 5 lub 6. Celująca ocena = wybitne osiągnięcia sportowe.						
	<b>Rekreacja</b>	Przez aktywność dodatkową w obszarze rekreacji należy rozumieć udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzenie kroniki, gazetki, strony www itp. W tym obszarze uczeń promowany jest tylko ocenami 5 lub 6.						

**Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne,**

**klasa IV /Technikum**

**Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe**

Uczeń:

- wykonuje zestawy ćwiczeń kształtujących siłę, wytrzymałość, szybkość, gibkość i koordynację,
- potrafi samodzielnie ułożyć program ćwiczeń dostosowany do swoich potrzeb zdrowotnych i kondycyjnych,
- prowadzi rozgrzewkę w grupie, omawia jej znaczenie i etapy,
- stosuje ćwiczenia korekcyjne i profilaktyczne zapobiegające wadom postawy i urazom,
- uczestniczy w zajęciach ruchowych w terenie (marsze, marszobiegi, biegi terenowe, ćwiczenia funkcjonalne).

## **Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne**

Uczeń:

- zna przepisy i stosuje taktykę w wybranych grach zespołowych (koszykówka, siatkówka, piłka nożna, piłka ręczna),
- stosuje elementy techniczne i techniczno–taktyczne w grze zespołowej,
- uczestniczy w grach rekreacyjnych i nowych formach aktywności (np. frisbee, badminton, ringo, tenis stołowy),
- pełni role zawodnika, sędziego, organizatora i kibica,
- organizuje gry i turnieje w szkole i środowisku lokalnym.

## **Dział III. Lekkoatletyka**

Uczeń:

- wykonuje bieg sprinterski, średni i dłuższy, dostosowując tempo do swoich możliwości,
- wykonuje bieg przez płotki i przeszkody,
- wykonuje pchnięcie kulą, rzut lekkim przyborem i piłką lekarską,
- uczestniczy w sztafetach, poprawnie przekazuje pałeczkę,
- wykonuje skok w dal i wzwyż z rozbiegu,
- stosuje elementy treningu wytrzymałościowego i siłowego dla poprawy sprawności fizycznej.

## **Dział IV. Taniec**

Uczeń:

- wykonuje wybrane tańce tradycyjne i nowoczesne,
- tworzy choreografię w grupie i potrafi ją zaprezentować,
- zna zasady etykiety tanecznej,
- omawia rolę tańca i muzyki w kształtowaniu sprawności i kultury fizycznej.

## **Dział V. Relaksacja i odprężenie**

Uczeń:

- stosuje ćwiczenia relaksacyjne, oddechowe i rozciągające,
- zna i wykorzystuje metody regeneracji (stretching, automasaż, ćwiczenia oddechowe),
- potrafi wskazać sposoby redukcji stresu i dbałości o zdrowie psychiczne.

## **Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej**

Uczeń:

- wykonuje testy sprawnościowe, interpretuje wyniki i porównuje je z wcześniejszymi,
- planuje własną aktywność fizyczną i dba o jej systematyczność,
- potrafi ocenić swój poziom sprawności w odniesieniu do norm i wymagań,
- korzysta z nowoczesnych technologii do monitorowania aktywności (aplikacje, urządzenia pomiarowe).

## **Dział VII. Sprawność fizyczna a przyszłość zawodowa**

Uczeń:

- zna wymagania sprawnościowe w służbach mundurowych i innych zawodach wymagających kondycji,
- wykonuje próby sprawnościowe stosowane w rekrutacji,
- analizuje swoje predyspozycje zawodowe pod kątem sprawności fizycznej,
- planuje działania poprawiające wybrane cechy motoryczne.

## **Dział VIII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**

Uczeń:

- stosuje zasady bezpiecznego korzystania z przyborów, sprzętu i obiektów sportowych,
- dba o bezpieczeństwo swoje i innych podczas ćwiczeń, gier i zajęć w terenie,
- zna zasady pierwszej pomocy i potrafi zareagować w sytuacji urazu,



- omawia zasady ochrony środowiska w trakcie aktywności fizycznej.

## **Dział IX. Kompetencje społeczne**

Uczeń:

- stosuje zasadę fair play i ideę olimpizmu w praktyce,
- współpracuje w grupie, pełni różne role (organizatora, sędziego, lidera),
- organizuje i promuje wydarzenia sportowe w szkole i środowisku,
- rozwiązuje konflikty przez dialog, bez przemocy,
- okazuje szacunek, wspiera innych i motywuje do aktywności,
- buduje pozytywny obraz siebie poprzez aktywność fizyczną.

### **Szczegółowe kryteria oceny półrocznej i rocznej z wychowania fizycznego :**

#### **OCENA CELUJĄCA :**

Ocenę celującą otrzymuje uczeń który:

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, posiada odpowiedni strój sportowy,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z powodów zdrowotnych ,
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej i higieny osobistej,
- podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej / wywiad, rozmowa, samoocena /,
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły i poza nią, oraz aktywnie uczestniczy na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej.
- aktywnie uczestniczy w sportowych zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych,
- reprezentuje szkołę na różnego rodzaju zawodach i imprezach sportowych,
- wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt: bieżących wydarzeń sportowych w kraju i na świecie,
- w sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia podczas lekcji i potrafi je wykorzystać we własnej aktywności,
- przystępuje do wszystkich zadań kontrolnych / testów/,
- w zakresie wiedzy i umiejętności -posiada duże umiejętności i wiadomości z zakresu wychowania fizycznego oraz umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu /np. umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń, ćwiczenia wykonuje zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych , prowadzi rozgrzewkę bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym, uzyskuje znaczący postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego itp/,
- stosuje opanowane umiejętności w ruchowe w czasie gry i w trakcie zajęć,

- w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- bierze udział w aktywności dodatkowej ,

## **OCENA BARDZO DOBRA**

Oceną bardzo dobrą otrzymuje uczeń który :

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów, oprócz zdrowotnych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej./higieny osobistej/,
- podejmuje indywidualne formy aktywności w czasie wolnym / wywiad, rozmowa, samoocena /,
- podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej,
- aktywnie uczestniczy w sportowych zajęciach pozalekcyjnych i zawodach sportowych ( nie jest to jednak działalność systematyczna.
- reprezentuje klasę w szkolnych zawodach sportowych,
- wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i na świecie,
- w sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia podczas lekcji i potrafi je wykorzystać we własnej aktywności,
- przystępuje do wszystkich zadań kontrolnych / testów/,
- w zakresie wiedzy i umiejętności - posiada bardzo dobre umiejętności i wiadomości z zakresu wychowania fizycznego oraz umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu/np umie z pomocą nauczyciela przygotować miejsce ćwiczeń, ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, prowadzi rozgrzewkę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym, uzyskuje postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego /,
- potrafi zastosować opanowane umiejętności w ruchowych w czasie gry i w trakcie zajęć,
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- bierze udział w aktywności dodatkowej,

## **OCENA DOBRA**

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń który :

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów nie tylko zdrowotnych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej i higieny osobistej,
- sporadycznie bierze udział w zajęciach sportowo – rekreacyjnych,

- bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- sporadycznie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w wolnym czasie / wywiad, rozmowa, samoocena /,
- wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i na świecie,
- w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń podczas lekcji i czasem potrafi je wykorzystać we własnej aktywności,
- przystępuje do wszystkich zadań kontrolnych / testów/,
- w zakresie wiedzy i umiejętności - posiada dobre umiejętności i wiadomości z zakresu wychowania fizycznego oraz poprawnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu/np. umie z pomocą nauczyciela przygotować miejsce ćwiczeń, ćwiczenia wykonuje nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, prowadzi rozgrzewkę w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym, uzyskuje niewielki postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego /,
- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego ,
- nie zawsze potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry lub w trakcie zajęć,

## OCENA DOSTATECZNA

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń który :

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, posiada odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów innych niż zdrowotne,
- charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej i higieny osobistej,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne,
- nie bierze udziału w klasowych zawodach sportowych ,
- nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w wolnym czasie / wywiad, rozmowa, samoocena /,
- wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i na świecie,
- nie potrafi wykonać większości ćwiczeń podczas lekcji i nie wykorzystuje ich we własnej aktywności,
- niechętnie przystępuje do wszystkich zadań kontrolnych / testów/,
- w zakresie wiedzy i umiejętności –nie posiada umiejętności i wiadomości z zakresu wychowania fizycznego oraz nie zawsze poprawnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu/np. umie z pomocą nauczyciela przygotować miejsce ćwiczeń, ćwiczenia nie zawsze wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym, nie uzyskuje postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, , nie posiada odpowiedniej wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego /
- często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- nie zawsze potrafi zastosować opanowane umiejętności w ruchowe w czasie gry i w trakcie zajęć.

## **OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń który :

- bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, nie przynosi stroju, często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów nie tylko zdrowotnych,
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej i higieny osobistej,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne ,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w wolnym czasie / wywiad, rozmowa, samoocena /,
- wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i na świecie,
- nie wykazuje zaangażowania przy wykonywaniu ćwiczeń podczas lekcji i wykonuje je błędnie albo wcale,
- niechętnie przystępuje do wszystkich zadań kontrolnych / testów/.
- w zakresie wiedzy i umiejętności – nie posiada umiejętności i wiadomości z zakresu wychowania fizycznego oraz nie wykorzystuje je w praktycznym działaniu/np, ćwiczenia wykonuje nie zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym, nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego /,
- bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego a zachowanie ucznia na lekcji wielokrotnie zagraża zdrowiu ucznia i współćwiczących,

## **OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń który :

- zawsze jest nieprzygotowany do lekcji , nie przynosi stroju.
- bardzo często nie ćwiczy na lekcjach
- charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej i higieny osobistej,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznych w wolnym czasie,
- wykazuje się brakiem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i na świecie,
- nie potrafi wykonać większości ćwiczeń podczas lekcji i nie wykorzystuje ich we własnej aktywności,
- nie przystępuje do wszystkich zadań kontrolnych / testów/,

- w zakresie wiedzy i umiejętności – nie posiada umiejętności i wiadomości z zakresu wychowania fizycznego oraz nie wykorzystuje je w praktycznym działaniu/np, ćwiczenia wykonuje nie zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, nie przeprowadza rozgrzewki poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym, nie uzyskuje postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego /,
- nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego a zachowanie ucznia na lekcji zawsze zagraża jego zdrowiu współwiczających,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności w ruchowych w czasie gry i w trakcie zajęć,

**Tryb uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej z zajęć edukacyjnych :**

przed rocznym klasyfikacyjnym zebraniem rady pedagogicznej nauczyciele prowadzący poszczególne zajęcia edukacyjne informują ucznia i jego rodziców o przewidywanych dla niego rocznych ocenach klasyfikacyjnych z zajęć edukacyjnych w terminie i formie określonych w statucie szkoły (art. 44g ustawy o systemie oświaty). Uczeń lub jego rodzice mogą wnosić o umożliwienie podwyższania tej oceny w formie i terminie oraz na warunkach określonych w statucie szkoły/

Uczeń lub jego rodzice mogą zgłosić zastrzeżenia do dyrektora szkoły, jeżeli uznają, że roczna ocena klasyfikacyjna z zajęć edukacyjnych została ustalona niezgodnie z przepisami dotyczącymi trybu ustalania tych ocen (art. 44n ustawy o systemie oświaty). Zastrzeżenia te zgłasza się od dnia ustalenia rocznej oceny klasyfikacyjnej z zajęć edukacyjnych, nie później jednak niż w terminie 2 dni roboczych od dnia zakończenia rocznych zajęć dydaktyczno-wychowawczych.

