

Wymagania edukacyjne i przedmiotowy system oceniania

2025/26

Założenia ogólne:

1) Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania szkoły.

2) Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen częściowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.

Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen częściowych.

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) **SYSTEMATYCZNOŚĆ** - systematyczne uczestniczenie w zajęciach jest ważnym elementem realizacji procesu wychowania fizycznego. Udział w zajęciach ma wdrażać ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Dopuszczalny jest niewielki procent nieobecności z powodów losowych. Uczeń na każdej lekcji powinien mieć odnotowywane, czy w niej czynnie uczestniczy, czy posiada odpowiedni strój. Zaznaczane są również zwolnienia od rodzica lub lekarza oraz nieobecności. Każdy przypadek braku stroju sportowego lub braku odpowiedniego obuwia, spóźnienia i ucieczki nauczyciel zaznacza w dzienniku elektronicznym. Uczeń może zgłosić 3 razy w semestrze nieprzygotowanie. Za każde kolejne nieprzygotowanie do zajęć uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną. Rodzic ma prawo zwolnić dziecko z ćwiczeń na lekcji wychowania fizycznego wysyłając informację przez dziennik elektroniczny przynajmniej **z godzinnym wyprzedzeniem**. Zwolnienia z ćwiczeń przez rodzica „częste” ma wpływ na ocenę za aktywność i systematyczność – jedna ocena w miesiącu. Niedyspozycja uczennic nie zwalnia ich z czynnego uczestnictwa w zajęciach -wyjątkiem są wskazania medyczne, potwierdzone zaświadczeniem lekarskim. Uczeń zwolniony z ćwiczeń obserwuje zajęcia w miejscu wyznaczonym przez nauczyciela lub na polecenie nauczyciela pomaga w ich realizacji.

6) **AKTYWNOŚĆ** - aktywność ucznia na zajęciach wychowania fizycznego zaznaczana jest przy pomocy ocen. Uczeń może otrzymać ocenę bardzo dobrą za przejawy zaangażowania, stosunek do przedmiotu, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, aktywny udział w zajęciach, pełnienie funkcji kapitana zespołu czy sędziego, stosowanie zabiegów higienicznych, dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych, przestrzeganie regulaminów, zasad bhp, zasad czystej gry, poszanowanie mienia szkolnego, obowiązkowość, sumienność, zdyscyplinowanie i życzliwy stosunek do innych. Ocenę niedostateczną uczeń może otrzymać za niechętny i negatywny stosunek do zajęć z uwzględnieniem wyżej wymienionych elementów.

WIEDZA I UMIEJĘTNOŚCI - przy wiedzy i umiejętnościach ruchowych oceniamy technikę wykonania elementów gier zespołowych, gimnastycznych, tanecznych i innych. Bierzymy pod uwagę również inne umiejętności niż ruchowe, np. prowadzenia rozgrzewki, sędziowania, organizacji zawodów, imprez itp. W tym obszarze ocenie polegać będzie również praktyczne stosowanie wiedzy.

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.

7) 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 literackich o tematyce sportowej, wyjazdach na basen itp.

8) Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym – na koniec pierwszego i drugiego semestru.

9) Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.

10) 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.

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 zobowiązany jest przestrzegać zasady BHP podane przez nauczyciela na pierwszych zajęciach.

14) Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę nie-dostateczną na koniec semestru lub roku szkolnego.

15) 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.

16) Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności

ruchowe) i zadania teoretyczne, które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.

17) Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej skali ocen:

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

Wymagania szczegółowe w klasie I technikum:

- 1) postawa 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
 - pomiar siły względnej [według MTSF]: - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta, podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu
- 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)
 - 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.

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
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłop
 - na dystansie 800 m – dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m – chłopcy,
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu
- 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 nogi prowadzącej , według MSTF

- 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.

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

- zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,

- podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy

- na dystansie 800 m – dziewczęta,

- na dystansie 1000 m – chłopcy,

- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu

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 nogi prowadzącej
- koszykówka:
- rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie pojedynczym przodem,
- podania piłki jednorącz w parach,
- piłka ręczna:
- rzut na bramkę z wysoku po zwodzie pojedynczym przodem,
- podania jednorącz półgórne po przeskoku,
- piłka siatkowa:
- atak przez „plasowanie” piłki,
- zagrywka sposobem górnym z wysoku.

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.

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
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
 - na dystansie 800 m – dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m – chłopcy,
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu
- 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

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
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy
 - na dystansie 800 m – dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m – chłopcy,
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu
- 4) umiejętności ruchowe:
 - gimnastyka:
 - skok kuczny przez skrzynię wstecz,
 - 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.

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
- zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
- podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
- na dystansie 800 m – dziewczęta,
- na dystansie 1000 m – chłopcy,
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu

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 wysoku,
- 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.

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
- zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
- podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
- na dystansie 800 m – dziewczęta,
- na dystansie 1000 m – chłopcy,
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu

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 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.

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
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy
 - na dystansie 800 m – dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m – chłopcy,
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu
- 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 nogi prowadzącej
 - koszykówka:
 - rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie pojedynczym przodem,
 - podania piłki jednorącz w parach,
 - piłka ręczna:
 - rzut na bramkę z wysoku po zwodzie pojedynczym przodem,
 - podania jednorącz półgórne po przeskoku,
 - piłka siatkowa:
 - atak przez „plasowanie” piłki,

- zagrywka sposobem górnym z wysoku.

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.