

Wymagania edukacyjne i przedmiotowy system oceniania

2026/27

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.

Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.

- 4) Przy ustalaniu **oceny z wychowania fizycznego** oprócz wiadomości i umiejętności (wymagania edukacyjne) 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.
- 5) **Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych** nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półroczu lub na koniec roku szkolnego.
- 6) **Uczęszczanie na treningi w klubie sportowym** nie oznacza automatycznie uzyskania oceny celującej na półroczu lub na zakończenie roku szkolnego.
- 7) Rodzic może zwolnić dziecko z lekcji wychowania fizycznego sporadycznie, np. z powodu zaplanowanej wizyty u lekarza lub ważnych spraw rodzinnych. Nagminne zwalnianie ucznia z zajęć obowiązkowych przez rodzica będzie niezwłocznie zgłaszane do dyrektora szkoły.
- 8) **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.

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.

9) **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.

10) **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.

11) **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.

12) 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.

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

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

15) 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.

16) Rozporządzenie w sprawie oceniania i klasyfikowania. Roz. 2, § 4. 1. Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii. 2. Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego lub informatyki na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia ucznia w tych zajęciach wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii. 3. Jeżeli okres zwolnienia ucznia z realizacji zajęć, o którym mowa w ust. 2, uniemożliwia ustalenie śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej, w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się "zwolniony" albo "zwolniona"

17) Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec I okresu lub roku szkolnego.

18) 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.

19) 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.

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

21) 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 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.

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 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 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.

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 po- ruszania 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.

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 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.

Obszar oceny	SZKOŁA Ponadpodstawowa - Wymagania przedmiotowe						
Systematyczność	Regularność uczestnictwa na lekcjach WF Nauczyciel wychowania fizycznego odnotowuje na lekcjach wszelkie niećwiczenia, braki stroju oraz spóźnienia. Wymienione uchybienia mają wpływ na ocenę bieżącą ucznia. Ocena bieżąca wystawiana jest raz w miesiącu lub po zrealizowaniu 12 jednostek lekcyjnych. W przypadku choroby/kontuzji uczeń nie otrzymuje oceny bieżącej w danym miesiącu. Rodzice/opiekunowie mogą zwolnić ucznia sporadycznie w szczególnych przypadkach.		Warunkiem uzyskania danej oceny bieżącej jest czynne uczestnictwo w 12 zajęciach.				
			5 bdb	4 db	3 dst	2 dop	1 ndst
			12-11	10-9	8-6	5-3	2-0
Wymagania edukacyjne	Umiejętności	Umiejętności z indywidualnych i zespołowych form aktywności fizycznej: techniczne, taktyczne, utylitarne, zdrowotne oceniane podczas wykonywanej aktywności fizycznej. W tym obszarze stosujemy indywidualizację. Poziom wiadomości w zakresie: umiejętności prowadzenia rozgrzewki, fragmentu lekcji, sędziowania, organizacji zawodów, imprez rekreacyjno-sportowych itp. – ocenia nauczyciel na podstawie obserwacji. Ocenianie osiągnięć edukacyjnych ucznia odbywa się zgodnie z opracowanymi wymaganiami edukacyjnymi, określonymi dla poszczególnych ocen śródrocznych oraz rocznych, właściwymi dla danej klasy. Wymagania te są jawne i uwzględniają poziom opanowania przez ucznia wiadomości i umiejętności przewidzianych w podstawie programowej.					
	Wiadomości						
Aktywność	W trakcie lekcji wychowania fizycznego uczniowie otrzymują bieżące oceny za poziom zaangażowania w realizację powierzonych zadań. Regularne uczestnictwo w zajęciach umożliwia systematyczne ocenianie co pozytywnie wpływa na ocenę śródroczną lub roczną. Uczniowie, którzy nie biorą udziału w lekcjach, nie mają możliwości zdobywania pozytywnych ocen, co skutkuje niższą oceną z aktywności w tym obszarze. Uczeń może również otrzymać na lekcji ocenę niedostateczną za brak zaangażowania, pracę poniżej swoich możliwości.						
Aktywność dodatkowa	Sport	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.					
	Rekreacja	Przez aktywność dodatkową w obszarze rekreacja 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.					

Nauczyciele wychowania fizycznego