# Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne – 1C/K

## Klasa I branżowa (nowa podstawa programowa 2025)

| Dział podstawy programowej | Umiejętności ucznia (wynikające z elementów podstawy) | Ocena celująca (6) | Ocena bardzo dobra (5) | Ocena dobra (4) | Ocena dostateczna (3) | Ocena dopuszczająca (2) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe (PP 1.1–1.3)** | Opanowanie podstawowych ćwiczeń: koordynacja, równowaga, siła | Analizuje i samodzielnie doskonali technikę | Wykonuje ćwiczenia poprawnie, koryguje drobne błędy | Wykonuje ćwiczenia poprawnie, drobne błędy koryguje z pomocą | Wykonuje ćwiczenia w sposób akceptowalny, wymaga pomocy | Wykonuje ćwiczenia częściowo, wymaga stałej pomocy |
| **2. Gry zespołowe i rekreacyjne (PP 2.1–2.2)** | Współpraca w prostych grach, przestrzeganie podstawowych zasad | Organizuje prostą grę, współdziała w zespole | Aktywnie współpracuje, przestrzega zasad | Współpracuje poprawnie, drobne uchybienia | Przestrzega zasad z pomocą nauczyciela | Współpraca ograniczona, wymaga stałej pomocy |
| **3. Lekkoatletyka (PP 3.1–3.2)** | Wykonuje podstawowe konkurencje: krótki bieg, skok w dal, rzut piłką | Analizuje technikę i doskonali swoje wyniki | Poprawnie wykonuje konkurencje, koryguje błędy | Wykonuje konkurencje prawidłowo, drobne błędy koryguje z pomocą | Wykonuje konkurencje akceptowalnie, wymaga pomocy | Wykonuje konkurencje częściowo, wymaga stałej pomocy |
| **4. Taniec (PP 4.1–4.2)** | Wykonywanie prostych układów tanecznych | Tworzy własny prosty układ | Płynnie wykonuje układy | Wykonuje układy poprawnie | Wykonuje układy z pomocą nauczyciela | Wykonuje układy częściowo |
| **5. Relaksacja i odprężenie (PP 5.1)** | Proste techniki oddechowe i relaksacyjne | Samodzielnie stosuje techniki | Poprawnie stosuje techniki | Stosuje techniki z pomocą | Wykonuje częściowo z pomocą | Wymaga stałej pomocy |
| **6. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej (PP 6.1)** | Śledzenie własnej aktywności, proste oceny postępów | Analizuje i planuje własną aktywność | Dokonuje świadomej oceny postępów | Monitoruje aktywność poprawnie | Monitoruje aktywność z pomocą | Monitoruje tylko częściowo |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **7. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach (PP 7.1)** | Zna i próbuje prostych testów sprawnościowych. | Osiąga ponadprzeciętne wyniki i zna zastosowania testów. | Poprawnie wykonuje testy. | Bierze udział z poprawną techniką. | Uczestniczy w części próby. | Wykonuje z pomocą. |
| **8. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej (PP 8.1)** | Przestrzeganie podstawowych zasad BHP | Analizuje ryzyko i zapobiega wypadkom | Stosuje zasady bezpieczeństwa poprawnie | Przestrzega zasad, drobne uchybienia | Przestrzega zasad z pomocą nauczyciela | Wymaga stałej pomocy |
| **9. Kompetencje społeczne (PP 9.1)** | Współpracuje w grupie, respektuje decyzje nauczyciela i kolegów. | Organizuje pracę grupy i rozwiązuje konflikty. | Aktywnie współpracuje i wspiera innych. | Przestrzega zasad współpracy. | Bierze udział w grupie z pomocą. | Ma trudności we współpracy. |

## III etap edukacyjny – realizowany program *Twój ruch*

## WYCHOWANIE FIZYCZNE – OCENA UCZNIA

## Szczegółowe warunki, sposób oceniania, zaplanowane formy sprawdzania wiedzy i umiejętności ruchowych, warunki i tryb uzyskania oceny wyższej niż przewidywana

1. 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;
2. Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe;
3. 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;
4. 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 realizowanych w szkole programów nauczania. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy brać przede wszystkim wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej. Wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się 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.
Kontrola i ocena osiągnięć ucznia, bez względu na rodzaj stosowanego rozwiązania, powinna być obiektywna i uzasadniona przez nauczyciela. Zbyt rygorystyczne i formalne ocenianie powoduje, że funkcja dydaktyczna przesłania lub eliminuje funkcję wychowawczą. Natomiast nadmierny liberalizm ogranicza znaczenie funkcji dydaktycznej i nie wzmacnia funkcji wychowawczej. T. Frołowicz uważa, że niezależnie od przyjętego przez nauczyciela sposobu oceniania ucznia, przedmiotem oceny z wychowania fizycznego nie powinna być sprawność fizyczna, gdyż stopień ten niewiele ma wspólnego z edukacją.

**Wymagania przedmiotowe i programowe**

**Podstawy wewnątrzszkolnych 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 (PZO), co potwierdza wpisem do dziennika lekcyjnego, a uczniowie potwierdzają podpisem na przygotowanej liście.
3. Przedmiotowe zasady oceniania (PZO) 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 **wiadomości 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 nie być klasyfikowany**, 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 zdawać egzamin klasyfikacyjny za zgodą rady pedagogicznej.
13. Na dwa tygodnie przed klasyfikacją roczną, uczeń i jego rodzice (prawni opiekunowie) powinni być poinformowani o zagrożeniu oceną niedostateczną lub nieklasyfikowaniem.
14. W przypadku uzyskania oceny śródrocznej/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.
15. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony(a)". Roz. 2, § 4.1.2.3;
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 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.

17. 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.
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. Łącznie na 2 lekcjach otrzymuje (+) za zadania zlecone przez nauczyciela (zgodnie z PZO).
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 powinny być doprecyzowane w przedmiotowych zasadach oceniania oraz w statucie szkoły.

## 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 12 jednostek lekcyjnych. 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. Zgodnie z realizacją obowiązku szkolnego, rodzic może zwolnić dziecko z lekcji wychowania fizycznego **sporadycznie**.

### Aktywność.

O ocenie z tego obszaru decyduje liczba (-) 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.

### Umiejętności i wiedza.

W tym obszarze stosujemy indywidualizację dostosowaną 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.

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

- Systematyczność – jedna ocena w miesiącu.
- Aktywność na lekcji – jedna podsumowująca ocena w miesiącu.
- Wiadomości i umiejętności – poziom w opanowaniu umiejętności i wiadomości. SAMOOCENA!
- Aktywność dodatkowa – jedna ocena w półroczu.

**Ocena śródroczna lub roczna jest wynikiem postępów ucznia w określonych wyżej obszarach.**
Poniżej przedstawiono szczegółowe warunki i sposób oceniania w ujęciu tabelarycznym:

<table>
<tr><th>Obszar oceny</th><th colspan="8">SZKOŁA PONADPODSTAWOWA<br>Kryteria oceniania<br>12 jednostek lekcyjnych</th></tr>
<tr><td rowspan="3">Systematyczność<br>Regularność</td><td colspan="3" rowspan="3">Regularność uczestnictwa na lekcjach WF<br><br>Uczeń nieobecny - NB<br>Uczeń niećwiczący – NC / BS<br>Uczeń niedysponowany – ND<br>Uczeń spóźniony -SP<br>Wszelkie zwolnienia usprawiedliwione przez rodziców/opiekunów są traktowane jako NC lub NB.<br>Nieobecność do 2 tygodni (choroba/zwolnienie lekarskie) – maksymalna ocena bardzo dobra.<br>Nieobecność 3 tygodnie i więcej (choroba/zwolnienie lekarskie) – brak oceny</td><td colspan="5">O ocenie decyduje liczba aktywnego udziału ucznia<br>w 12 jednostkach lekcyjnych</td></tr>
<tr><td>6<br>celująca</td><td>5<br>bardzo<br>dobra</td><td>4<br>dobra</td><td>3<br>dostate<br>-czna</td><td>2<br>dopu<br>-szczająca</td><td>1<br>niedo<br>-stateczna</td></tr>
<tr><td>12-11</td><td>10-9</td><td>8-7</td><td>6-5</td><td>4-3</td><td>2-1</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Umiejętności<br>Wiadomości</td><td>Ruchowe</td><td colspan="7">Umiejętności z indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej: techniczne, taktyczne, utylitarne, zdrowotne i twórcze oceniane podczas wykonywanej aktywności.<br>W tym obszarze stosujemy indywidualizację oraz kartę samooceny ucznia.</td></tr>
<tr><td>Inne</td><td colspan="7">Poziom umiejętności organizacyjnych, umiejętność prowadzenia rozgrzewki, fragmentu lekcji, sędziowania, organizacji zawodów, imprez itp. – ocenia nauczyciel na podstawie obserwacji.</td></tr>
<tr><td>Praktyczne stosowanie wiedzy</td><td colspan="7">Poziom opanowania wiedzy w ujęciu praktycznym. Ocenia nauczyciel.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Aktywność<br>Zaangażowanie</td><td colspan="3" rowspan="3">Uczeń obecny/ćwiczący<br>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.</td><td colspan="5">O ocenie decyduje liczba minusów<br>uzyskanych w danym miesiącu</td></tr>
<tr><td>6<br>celująca</td><td>5<br>bardzo<br>dobra</td><td>4<br>dobra</td><td>3<br>dostate<br>-czna</td><td>2<br>dopu<br>-szczająca</td><td>1<br>niedo<br>-stateczna</td></tr>
<tr><td>0</td><td>1-2</td><td>3-4</td><td>5-6</td><td>7-8</td><td>>9</td></tr>
<tr><td>Aktywność<br>dodatkowa</td><td>Sport</td><td colspan="7">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.</td></tr>
</table>

| | | |
|---|---|---|
| | **Rekreacja** | Przez aktywność dodatkową w obszarze rekreacja należy rozumieć udział ucznia w organizacji imprez szkolnych<br>o charakterze rekreacyjnym, prowadzenie kroniki, gazetki, strony www itp. W tym obszarze uczeń promowany<br>jest tylko ocenami 5 lub 6. |

**Tryb i warunki uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej oceny z zajęć edukacyjnych z wychowania fizycznego**

1. Za przewidywaną ocenę roczną przyjmuje się ocenę zaproponowaną przez nauczyciela zgodnie z terminem ustalonym w Statucie Zespołu Szkół oraz Technikum.

2. Uczeń może ubiegać się o podwyższenie przewidywanej oceny.

3. Warunki ubiegania się o ocenę wyższą niż przewidywana:

1) Usprawiedliwienie wszystkich nieobecności na zajęciach;

2) Przystąpienie do wszystkich wymaganych przez nauczyciela form oceniania wiedzy sprawdzian, test sprawnościowy, ocena z aktywności

3) Skorzystanie z wszystkich oferowanych przez nauczyciela form poprawy,

5. Ostateczna ocena roczna nie może być niższa od oceny przewidywanej, niezależnie od wyników sprawdzianu, do którego przystąpił uczeń w ramach poprawy.

6. Uczeń może ubiegać się o ustalenie wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej z zajęć edukacyjnych w następującym trybie:

1) Najpóźniej jeden dzień po uzyskaniu informacji o przewidywanej rocznej ocenie klasyfikacyjnej uczeń lub jego rodzice zwracają się do nauczyciela z pisemną prośbą o ustalenie wyższej oceny rocznej niż przewidywana;

2) Jeśli uczeń spełnia warunki wymienione w ust. 2, nauczyciel ustala zakres materiału oraz sposób i formę dodatkowego sprawdzenia jego wiadomości i umiejętności, uwzględniając dotychczasowe osiągnięcia edukacyjne ucznia oraz wymagania edukacyjne;

3) Dodatkowy sprawdzian wiadomości i umiejętności nauczyciel przeprowadza w terminie ustalonym z uczniem.

4) Obowiązkiem ucznia i jego rodziców jest zapoznanie się z ustaloną przez nauczyciela roczną lub końcową oceną klasyfikacyjną.

# ZAŁĄCZNIK 2

Wymagania szczegółowe dla poszczególnych klas (I–III) – Branżowa Szkoła I stopnia.

| Obszar oceniania | Klasa I | Klasa II | Klasa III |
|---|---|---|---|
| Systematyczność | Regularne uczestnictwo w zajęciach, znajomość zasad BHP, przygotowanie stroju. | Systematyczność, punktualność, coraz większa samodzielność w przygotowaniu do zajęć. | Stała obecność, odpowiedzialność za przygotowanie sprzętu i przestrzeganie zasad, gotowość do pracy w grupie. |
| Aktywność | Podejmowanie prób, zaangażowanie w proste zadania ruchowe. | Aktywne uczestnictwo w grach i ćwiczeniach, przestrzeganie zasad fair play. | Zaangażowanie w działania grupowe, współpraca w drużynie, podejmowanie roli pomocnika nauczyciela. |
| Umiejętności ruchowe | Podstawowe techniki w grach zespołowych, proste ćwiczenia gimnastyczne. | Doskonalenie technik indywidualnych, elementy taktyki zespołowej. | Umiejętność prowadzenia prostych rozgrzewek, stosowanie technik i zasad w grach zespołowych. |
| Wiadomości | Podstawowa wiedza o higienie i zdrowym stylu życia. | Znajomość zasad bezpieczeństwa, rola aktywności fizycznej dla zdrowia. | Wiedza o wpływie aktywności na organizm, profilaktyka urazów, podstawy planowania aktywności ruchowej. |
| Aktywność dodatkowa | Udział w prostych zadaniach klasowych (np. pomoc w organizacji zabaw). | Udział w imprezach i akcjach sportowych szkolnych. | Reprezentowanie klasy lub szkoły w zawodach, aktywność w działaniach pozaszkolnych. |