Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne – 1F

Klasa I technikum (nowa podstawa programowa 2025)

Dział (podstawa programowa)	Umiejętności ucznia wynikające z elementów podstawy	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający
1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe (PP 1.1, 1.2)	Wykonuje podstawowe ćwiczenia gimnastyczne i kształtujące postawę.	Tworzy zestawy ćwiczeń i demonstruje je innym.	Wykonuje poprawnie zestaw ćwiczeń z prawidłową techniką.	Wykonuje większość ćwiczeń poprawnie.	Wykonuje proste ćwiczenia z pomocą nauczyciela.	Wykonuje fragmentarycznie, z dużą pomocą.
2. Gry zespołowe i rekreacyjne (PP 2.1, 2.2)	Stosuje zasady fair play, zna podstawowe przepisy gier (np. piłka nożna, koszykówka).	Prowadzi drużynę i sędziuje fragment meczu.	Poprawnie stosuje przepisy w grze.	Gra aktywnie, przestrzega zasad.	Bierze udział, zna podstawowe zasady.	Uczestniczy biernie, wymaga wsparcia.
3. Lekkoatletyka (PP 3.1, 3.2)	Dostosowuje tempo biegu, wykonuje proste ćwiczenia sprinterskie, przekazuje pałeczkę w strefie zmian.	Startuje w konkurencjach i osiąga wysokie wyniki.	Wykonuje technicznie poprawnie biegi i sztafetę.	Bierze udział, zachowując podstawową technikę.	Uczestniczy z pomocą, zna zasady.	Wykonuje zadania w ograniczonym zakresie.
4. Taniec (PP 4.1,4.2)	Zna podstawowe kroki tańców towarzyskich i regionalnych.	Samodzielnie uczy prostego układu grupę.	Płynnie wykonuje kroki i rytmy.	Wykonuje większość kroków poprawnie.	Wykonuje proste elementy.	Uczestniczy fragmentarycznie.
5. Relaksacja i odprężenie (PP 5.1)	Wykonuje podstawowe ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne.	Tworzy własny zestaw ćwiczeń odprężających.	Prawidłowo stosuje techniki relaksacyjne.	Uczestniczy aktywnie w ćwiczeniach.	Wykonuje proste ćwiczenia.	Wymaga pomocy nauczyciela.
6. Monitorowanie aktywności i	Mierzy tętno spoczynkowe i wysiłkowe, prowadzi	Analizuje wyniki i wyciąga wnioski.	Samodzielnie mierzy i notuje	Z pomocą interpretuje	Dokonuje prostych	Biernie uczestniczy.

Dział (podstawa programowa)	Umiejętności ucznia wynikające z elementów podstawy	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający
sprawności fizycznej (PP 6.1)	dzienniczek aktywności.		dane.	wyniki.	pomiarów.	
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 (PP 8.1)	Stosuje zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń i gier.	Udziela pierwszej pomocy w typowych sytuacjach.	Zna i stosuje zasady bezpieczeństwa.	Przestrzega reguł, reaguje na zagrożenia.	Rozpoznaje podstawowe zagrożenia.	Wymaga przypominania zasad.
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

- 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;
- 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:

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. SAMOOCENA!
4. 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
Kryteria oceniania
12 jednostek lekcyjnych</th></tr>
<tr><td rowspan="3">Systematyczność
Regularność</td><td colspan="2" rowspan="3">Regularność uczestnictwa na lekcjach WF

Uczeń nieobecny - NB
Uczeń niećwiczący – NC / BS
Uczeń niedysponowany – ND
Uczeń spóźniony -SP
Wszelkie zwolnienia usprawiedliwione przez rodziców/opiekunów są traktowane jako NC lub NB.
Nieobecność do 2 tygodni (choroba/zwolnienie lekarskie) – maksymalna ocena bardzo dobra.
Nieobecność 3 tygodnie i więcej (choroba/zwolnienie lekarskie) – brak oceny</td><td colspan="6">O ocenie decyduje liczba aktywnego udziału ucznia
w 12 jednostkach lekcyjnych</td></tr>
<tr><td>6
celująca</td><td>5
bardzo
dobra</td><td>4
dobra</td><td>3
dostate
-czna</td><td>2
dopu
-szczająca</td><td>1
niedo
-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
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.
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
Zaangażowanie</td><td colspan="2" rowspan="3">Uczeń obecny/ćwiczący
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="6">O ocenie decyduje liczba minusów
uzyskanych w danym miesiącu</td></tr>
<tr><td>6
celująca</td><td>5
bardzo
dobra</td><td>4
dobra</td><td>3
dostate
-czna</td><td>2
dopu
-szczająca</td><td>1
niedo
-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
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 o charakterze rekreacyjnym, prowadzenie kroniki, gazetki, strony www itp. W tym obszarze uczeń promowany 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 1

Wymagania szczegółowe dla poszczególnych klas (I–V) – Technikum.

Obszar oceniania	Klasa I	Klasa II	Klasa III	Klasa IV	Klasa V
Systematyczność	Regularne uczestnictwo w zajęciach, znajomość zasad BHP, przygotowanie stroju.	Systematyczność, punktualność, coraz większa samodzielność w przygotowaniu do lekcji.	Stała obecność, odpowiedzialność za przygotowanie sprzętu i przestrzeganie zasad.	Systematyczne uczestnictwo, umiejętność organizacji własnego stanowiska ćwiczeń.	Pełna odpowiedzialność za systematyczność i punktualność, wzór dla młodszych uczniów.
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.	Aktywna rola w zespołach, umiejętność motywowania innych.	Samodzielne inicjowanie działań ruchowych, rola lidera w grupie.
Umiejętności ruchowe	Podstawowe techniki w grach zespołowych, proste ćwiczenia gimnastyczne.	Doskonalenie technik indywidualnych, podstawowe elementy taktyki.	Umiejętność prowadzenia rozgrzewki i prostych fragmentów zajęć.	Samodzielne stosowanie taktyki, prowadzenie fragmentu lekcji, sędziowanie.	Pełne opanowanie wybranych form ruchu, samodzielne prowadzenie zajęć.
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.	Znajomość zasad treningu, znaczenie wysiłku dla zdrowia.	Planowanie własnej aktywności fizycznej i rekreacyjnej, świadome dbanie o zdrowie.
Aktywność dodatkowa	Udział w prostych zadaniach klasowych (np. pomoc w organizacji zabaw).	Udział w imprezach i akcjach sportowych szkolnych.	Reprezentowanie klasy w zawodach, aktywność w działaniach pozaszkolnych.	Organizacja zawodów szkolnych, współorganizowanie imprez sportowych.	Reprezentowanie szkoły, organizacja dużych wydarzeń, działalność społeczna w zakresie sportu.