

Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania przez ucznia poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z Wychowania Fizycznego w klasie pierwszej.

1. SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENY ŚRÓDROCZNEJ I ROCZNEJ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Ocena celująca

Śródroczną i roczną ocenę celującą otrzymuje uczeń, który w zakresie:

A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU, AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
- używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej,
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej.

B) WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI:

- w sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,

- pokazuje i demonstruje większość umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,
- w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły,
- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych,
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących,
- potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektownie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli,
- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą,
- stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

C) KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:

- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,

- systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli,
- wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,
- wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym.

Ocena bardzo dobra

Śródroczną i roczną ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który w zakresie:

A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU, AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie, oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym,
- czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej,
- chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej.

B) WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI:

- w sposób bardzo dobry wykonuje najczęściej większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- pokazuje i demonstrowuje większość umiejętności ruchowych,

- potrafi przeprowadzić rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły,
- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,
- uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi
- w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o dużym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,
- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą,
- stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

C) KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:

- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie miejskim lub gminnym,
- wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i zagranicą,
- bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,

- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

Ocena dobra

Śródroczną i roczną ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który w zakresie:

A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU, AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie uczestniczy w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
- nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym.

B) WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI:

- w sposób dobry wykonuje najczęściej większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,

- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia,
- zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela,
- uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej,
- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o średnim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale nie zawsze efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli,
- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą,
- stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

C) KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:

- bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,

- dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

Ocena dostateczna

Śródroczną i roczną ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który w zakresie:

A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU, AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,
- często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym.

B) WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI:

- w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,

- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia,
- zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej,
- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

C) KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:

- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

Ocena dopuszczająca

Śródroczną i roczną ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który w zakresie:

A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU, AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:

- bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
- bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym.

B) WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI:

- w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń, ale, zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współćwiczących,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły,
- zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,

- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej,
- zalicza niektóre sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dopuszczającą,
- nie stosuje niektórych przepisów i zasad sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

C) KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:

- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli,
- wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

Ocena niedostateczna

Śródroczną i roczną ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który w zakresie:

A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU, AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:

- prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej,
- zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym.

B) WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI:

- w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń,
- nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji zawsze zagraża zdrowiu, a nawet życiu współwiczających,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, a nawet często je niszczy i dewastuje,
- nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,

- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej,
- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z bardzo rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- nie potrafi wykonywać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę niedostateczną,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

C) KOMPETENCJE SPOŁECZNYCH:

- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli,
- wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

Postanowienia końcowe

1. Wszystkie oceny bieżące podlegają poprawie w terminie uzgodnionym z nauczycielem.
2. Ocena poprawiona jest oceną ostateczną.
3. Uczeń ma prawo wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości, np. obniżona wysokość przyrządu.

2. Formy sprawdzenia wiadomości i umiejętności podlegające ocenianiu bieżącemu

- wiadomości i umiejętności sprawdzane są w następujący sposób:

- a. sprawdzian umiejętności technicznych danej dyscypliny,
- b. obserwacje ucznia w trakcie ćwiczeń , gry itp.,
- c. zawody szkolne, międzyszkolne,
- e. odpowiedź ustna,

3. Organizacja pracy na lekcji.

- uczniowie zgłaszają swoje nieprzygotowanie do zajęć przed lekcją.
- uczeń ma prawo zgłosić nieprzygotowanie do zajęć (brak stroju sportowego) 2 razy w danym semestrze. Każdy kolejny brak stroju skutkuje oceną niedostateczną.
- obowiązkiem ucznia jest poinformowanie o zwolnieniu lekarskim nauczyciela wychowania fizycznego oraz przedstawienie stosownego dokumentu.
- W uzasadnionych przypadkach uczniowie zwolnieni z ćwiczeń na podstawie zaświadczeń lekarskich, mogą być zwolnieni z obowiązku obecności na lekcji i udziału w niej wyłącznie za zgodą dyrektora szkoły. Decyzję o zwolnieniu z udziału w lekcji dyrektor szkoły podejmuje na podstawie pisemnej prośby oraz przedstawionej, odpowiedniej dokumentacji lekarskiej.
- Uczeń może dostać ocenę niedostateczną ze sprawdzianu umiejętności, jeżeli odmówił przystąpienia do sprawdzianu. Ocenę tę uczeń może poprawić.
- Uczniowie posiadający czasowe częściowe lub stałe częściowe zwolnienie lekarskie z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych, w celu uzyskania oceny z określonego zadania, wynikającego z założeń planu pracy:
 - wykonują, ustalone przez nauczyciela, inne, zastępcze, zadania ruchowe lub organizacyjne.
 - mogą uzyskać ocenę z teorii tej dyscypliny, której zadań fizycznie wykonać nie mogą.
- Uczniowie osiągający sukcesy sportowe w klubie pretendujący do podwyższenia oceny na koniec semestru lub roku, zobowiązani są do udokumentowania osiągniętych sukcesów.

4. PROCEDURA UZYSKIWANIA ZWOLNIEŃ Z REALIZACJI ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

a) Zwolnienie doraźne:

- W wyjątkowych sytuacjach (np. chwilowa niedyspozycja zdrowotna, zdarzenie losowe) uczeń może być zwolniony z realizacji pojedynczych zajęć wychowania fizycznego po przedłożeniu zwolnienia wystawionego przez pielęgniarkę szkolną.
- Decyzję o zwolnieniu ucznia z ćwiczenia na zajęciach podejmuje nauczyciel wychowania fizycznego po uzyskaniu informacji od ucznia o zaistniałej sytuacji losowej czy zdrowotnej.
- Uczeń ma obowiązek przebywać na tych zajęciach pod opieką nauczyciela.

b) Zwolnienia długoterminowe:

- Dłuższe zwolnienie ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego musi być poparte odpowiednim zaświadczeniem wystawionym przez lekarza.
- Zaświadczenie lekarskie wystawione na okres dłuższy niż 1 miesiąc należy zgłosić nauczycielowi wychowania fizycznego oraz złożyć wraz z odpowiednimi dokumentami u pielęgniarki szkolnej.
- Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia ucznia w tych zajęciach wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.
- W przypadku zwolnienia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego przez cały semestr lub rok szkolny w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony/zwolniona”.
- Obowiązkiem ucznia jest uczęszczanie na zajęcia wychowania fizycznego dopóki nie zostanie dostarczone zwolnienie lekarskie oraz zostaną załatwione wszelkie formalności z tym związane.
- Uczeń posiadający zwolnienie lekarskie jest zobowiązany do obecności na zajęciach wychowania fizycznego, jeżeli są to jego „środkowe” lekcje.
- W szczególnych przypadkach, gdy zajęcia te są pierwszymi i/lub ostatnimi w danym dniu, uczeń może być zwolniony z tego obowiązku na podstawie złożonego pisemnego oświadczenia rodzica (opiekuna prawnego) i uzyskaniu zgody dyrektora szkoły.

c) Zwolnienia z wykonywania określonych ćwiczeń:

- Zaświadczenie lekarskie, wskazujące ograniczone możliwości wykonywania ćwiczeń na zajęciach wychowania fizycznego należy przedstawić nauczycielowi wychowania fizycznego.

Wymagania na oceny śródroczne (I półrocze) obejmują wymagania z działów I i III oraz wybranej przez nauczyciela dyscypliny z działu II zgodnie z możliwościami przydzielonej bazy lokalowej, zaś na oceny roczne obejmują wszystkie wymagania z działów od I do V włącznie (cały rok szkolny).

Wymagania na poszczególne oceny					
	Ocena celująca	Ocena bardzo dobra	Ocena dobra	Ocena dostateczna	Ocena dopuszczająca
Dział I. Zajęcia ogólnorozwojowe					
	Uczeń potrafi samodzielnie dokonać kontroli i oceny sprawności fizycznej za pomocą poznanych testów-opracować i wykonać zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne	Uczeń potrafi przeprowadzić samodzielnie rozgrzewkę-dokonać kontroli własnego poziomu sprawności fizycznej opracować i wykonać zestaw ćwiczeń wzmacniających określone grupy mięśniowe	Uczeń potrafi przeprowadzić rozgrzewkę z pomocą współćwiczących-ocenić sprawność fizyczną z pomocą nauczyciela	Uczeń potrafi przeprowadzić rozgrzewkę z pomocą nauczyciela- dobrać ćwiczenia kształtujące i doskonalące określone zdolności ruchowe	Uczeń potrafi dobrać ćwiczenia kształtujące w rozgrzewce- z pomocą nauczyciela ocenić swoją sprawność fizyczną
Dział I. Zajęcia ogólnorozwojowe - Gimnastyka					
Skok przez kozła - chłopcy	Uczeń wykonuje szybki rozbieg, prawidłowe odbicie od odskoczni, odmach, przeniesienie wyprostowanych nóg i zatrzymanie zeskoku	Uczeń wykonuje szybki rozbieg, prawidłowe odbicie od odskoczni, przeniesienie wyprostowanych nóg i zatrzymanie zeskoku	Uczeń wykonuje szybki rozbieg, prawidłowe odbicie od odskoczni, przeniesienie zgiętych nóg i prawidłowy zeskok	Uczeń wykonuje rozbieg, nieprawidłowe odbicie, przeniesienie zgiętych nóg i nieprawidłowy zeskok	Uczeń przestępuje do sprawdzianu - niepoprawne wykonanie wszystkich elementów
Układ ćwiczeń gimnastycznych- chłopcy	Uczeń wykonuje ćwiczenia dynamicznie, płynnie i estetycznie, ćwiczenia są wykonywane w odpowiednim tempie.	Uczeń wykonuje ćwiczenia staranne z zachowaniem estetyki i płynności ruchu, nieco zbyt wolno.	Uczeń ćwiczenia wykonuje wolno, z niewielkimi błędami, ćwiczący nie zachowuje w trakcie ćwiczenia odpowiedniej sylwetki lecz zachowana jest płynność ruchu.	Ćwiczący stara się wykonać ćwiczenie lecz wykonuje je nie estetycznie, bardzo wolno, w ćwiczeniu brak płynności ruchu lub ruch jest uproszczony.	Uczeń przestępuje do sprawdzianu - niepoprawne wykonanie wszystkich elementów

Układ ćwiczeń równoważnych - dziewczęta	Akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, układ wykonany płynnie, pozycje równoważne zaznaczone, właściwe łączenie ćwiczeń w układzie, zaznaczenie cech gimnastycznych – obciążone palce.	Akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, układ wykonany płynnie, brak wytrzymania i zaznaczenia pozycji równoważnych, właściwe łączenie ćwiczeń w układzie, zaznaczenie cech gimnastycznych – obciążone palce.	Akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, układ wykonany płynnie, brak wytrzymania i zaznaczenia pozycji równoważnych, brak właściwego łączenia ćwiczeń w układzie, zaznaczenie cech gimnastycznych – obciążone palce.	Brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia, brak płynności wykonania układu, brak wytrzymania i zaznaczenia pozycji równoważnych, brak właściwego łączenia ćwiczeń w układzie, zaznaczenie cech gimnastycznych – obciążone palce.	Uczeń przestępuje do sprawdzianu - niepoprawne wykonanie wszystkich elementów
Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne - Piłka koszykowa					
Rzut do kosza z biegu - chłopcy	Uczeń wykonuje prawidłowy dwutakt, celny rzut z prawej i lewej strony	Uczeń wykonuje prawidłowy dwutakt, celny rzut ręką sprawniejszą	Uczeń wykonuje prawidłowy dwutakt, właściwy i niecelny rzut	Uczeń wykonuje prawidłowy dwutakt, niewłaściwy i niecelny rzut	Uczeń przestępuje do sprawdzianu - niepoprawne wykonanie wszystkich elementów
Kozłowanie piłki slalomem - dziewczęta	Uczeń wykonuje prawidłowe kozłowanie prawą i lewą ręką w szybkim biegu	Uczeń prezentuje prawidłową postawę oraz pracę ręki kozłującej w truchcie	Uczeń wykonuje kozłowanie ręką sprawniejszą w truchcie	Nieprawidłowa praca ręki kozłującej w truchcie.	Uczeń przestępuje do sprawdzianu - niepoprawne wykonanie wszystkich elementów
Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne - Piłka siatkowa					
Odbicie sposobem górnym i dolnym - chłopcy	prawidłowe naprzemienne odbicia piłki sposobem górnym i dolnym – 30s	prawidłowe naprzemienne odbicia piłki sposobem górnym i dolnym – 20s	prawidłowe odbicia piłki sposobem górnym i dolnym- 15s	odbicia piłki sposobem górnym i dolnym- 10s	Uczeń przestępuje do sprawdzianu - niepoprawne wykonanie wszystkich elementów
Odbicie sposobem dolnym - dziewczęta	prawidłowe odbicia sposobem dolnym - 30 s	prawidłowe odbicia sposobem dolnym – 20s	prawidłowe odbicia sposobem dolnym – 15s	niedokładne odbicia piłki sposobem dolnym -10s	Uczeń przestępuje do sprawdzianu - niepoprawne wykonanie wszystkich elementów
Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne - Piłka ręczna					
	Uczeń potrafi :-wykorzystać poznane elementy techniczno – taktyczne w grze, pełnić rolę zawodnika , sędziego i kibica	Uczeń potrafi wykonać podania półgórne , górne , dolne , sytuacyjne w biegu- prawidłowo ustawić się w ataku i w obronie- współdziałać w obronie „krycie każdy swego”- wykonać atak szybki	Uczeń potrafi wykonać podania piłki w biegu ze zmianą miejsca, kozłować piłkę w biegu w asyście przeciwnika, wykonać rzut do bramki z wyskoku	Uczeń potrafi wykonać podanie piłki w biegu, kozłować piłkę slalomem ze zmianą ręki kozłującej, wykonać rzut do bramki z miejsca	Uczeń potrafi wykonać podanie piłki sposobem półgórnym jednorącz w miejscu, poruszać się po boisku w zmiennym tempie
Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne - Piłka nożna					

	Uczeń potrafi wykorzystać poznane elementy techniczno – taktyczne w grze, pełnić rolę zawodnika , sędziego i kibica	Uczeń potrafi prawidłowo wykonać wyrzut z autu , rzut wolny, ustawić się prawidłowo w obronie i w ataku, stosować podczas gry zasadę fair play-pełnić rolę bramkarza-pełnić rolę zawodnika i kibica	Uczeń potrafi prowadzić piłkę slalomem, prowadzić piłkę w dwójkach i trójkach ze strzałem na bramkę, wykonać strzał na bramkę z miejsca i z biegu	Uczeń potrafi przyjąć piłkę różnymi częściami ciała prowadzić piłkę slalomem, wykonać strzał na bramkę z dowolnej pozycji	Uczeń potrafi przyjąć i podać piłkę w miejscu i w ruchu-przyjąć
Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne - Przepisy gier zespołowych					
Piłka koszykowa	Uczeń wie, kiedy przyznaje się rzut wolny, zna sygnalizację sędziego	Uczeń wie co to jest błąd połowy, ile przewinień może mieć zawodnik podczas meczu	Uczeń wie, jaka jest wartość zdobytego kosza, kiedy jest błąd kozłowania	Uczeń wie kiedy jest błąd kroków, ile trwa mecz koszykówki	Uczeń wie, na czym polega gra w koszykówkę z ilu zawodników składa się drużyna
Piłka siatkowa	Uczeń zna sygnalizację sędziego, wie, jaka jest gradacja kar za niewłaściwe zachowanie	Uczeń wie co to jest błąd podwójnego odbicia, gdzie znajduje się pole ataku i pole obrony	Uczeń wie, co to jest błąd czterech odbić gdzie znajduje się pole zagrywki	Uczeń wie kiedy drużyna otrzymuje punkt, ilu jest zawodników na boisku	Uczeń wie, na czym polega gra w siatkówkę, ilu jest zawodników na boisku
Piłka ręczna	Uczeń wie, kiedy zostaje naruszone pole bramkowe, zna sygnalizację sędziego	Uczeń wie kiedy zostaje przyznany rzut karny, jakie są wymiary boiska	Uczeń wie kiedy przyznany zostaje rzut wolny, skąd rozpoczyna się grę po zdobyciu bramki	Uczeń wie co to jest błąd kozłowania, kiedy jest błąd kroków	Uczeń wie, na czym polega gra w piłkę ręczną, ilu zawodników
Piłka nożna	Uczeń, wie, co to jest spalony, zna sygnalizację sędziego	Uczeń wie kiedy przyznawany jest rzut karny i skąd się go wykonuje-kiedy jest przyznawany rzut różny	Uczeń wie jaka gra jest niedozwolona, kiedy przyznawany jest rzut wolny pośredni i bezpośredni	Uczeń wie ile trwa mecz i przerwa między połowami, jakie są kary za niesportowe zachowanie	Uczeń wie z ilu zawodników składa się drużyna-, jakie są wymiary boiska
Dział III. Lekkoatletyka					
	Uczeń potrafi świadomie podjąć wysiłek fizyczny w celu poprawy swojej sprawności i osiągnięcia zakładanych wyników sportowych	Uczeń potrafi wykonać zmianę pałeczki sposobem dolnym i górnym, pokonać trasę biegu terenowego, uczestniczyć we współzawodnictwie w biegach.	Uczeń potrafi wykonać start niski i bieg na krótkim dystansie, wykonać start wysoki i bieg na długim dystansie	Uczeń potrafi wykonać prawidłowo krok biegowy na krótkim i długim odcinku	Uczeń potrafi wykonać start niski oraz bieg we własnym tempie.
Dział IV. Taniec					
Układ Taneczny-dziewczęta	Tworzy własny układ taneczny , chętnie prezentuje go grupie	Poprawnie wykonuje kroki i figury w opanowanym układzie tanecznym	Wykonuje układ taneczny z błędami rytmicznymi	Wykonuje fragmenty układu przy wsparciu	Uczeń przestępuje do sprawdzianu - niepoprawne wykonanie wszystkich elementów
Dział V. Sprawdziany i testy sprawnościowe					
Bieg na 100m DZ	<15s	15s -16s	16s-17s	17s-18s	Powyżej 18s

Bieg na 800 m DZ	<3:10	3:11-3:30	3:31-4:00	4:01-4:40	Powyżej 4:41
Bieg na 100 m CH	<13s	13s -14s	14s-15s	15s-16s	Powyżej 16s
Bieg na 1000m CH	<3:10	3:11-3:30	3:31-4:00	4:01-4:40	Powyżej 4:41
Rzuty osobiste 10 prób (skuteczność)	6	5	4	3	2 i mniej
Próba rzutów z różnych miejsc z półdystansu(próba 5 rzutów) DZ	<30s	31s -45s	46s-1:00	1:00-1:15	Powyżej 1:16
Próba rzutów z różnych miejsc z półdystansu(próba 10 rzutów) CH	<1:00	1:00-1:20	1:21-1:40	1:41-2:20	Powyżej 2:11

Wyniki testów znajdują się w załączniku nr 1. TABELLE

Test Coopera	TABELA 5- TEST COOPERA
MTSF -bieg na 50m -skok w dal z miejsca, -bieg na 800m DZ/ 1000m CH -zwis na drążku DZ/ uginanie rąk w zwisie CH -bieg 4x10m -siady z leżenia - skłon tułowia	TABELLE -MTSF ZGODNIE Z NORMAMI WIEKU KALENDARZOWEGO
Beep Test	TABELA 3- BEEP TEST
Test Policyjny -Rzut piłką lekarską (3 kg): -Siady z leżenia („brzuski”): -Bieg ze zmianą kierunku: -Bieg z obieganiem stojaków:	TABELA 4 - SPRAWDZIAN SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ – POLICJA
Test Wojskowy CH: -Bieg 1000 m -Podciąganie na drążku	TABELA 1 - SPRAWDZIAN SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ – WOJSKO POLSKIE

<p>-Bieg wahadłowy DZ: -Bieg 800 m Zwis na ugiętych ramionach -bieg zygzakiem - „koperta</p>	
<p>Test Straż Pożarna -Rzut piłką lekarską (2 kg): -Podciąganie na drążku -bieg zygzakiem - „koperta -Beep Test</p>	<p>TABELA 2 oraz 3 - SPRAWDZIAN SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ – STRAŻ POŻARNA</p>