

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

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 demonstrowuje 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 efektywnie, 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 współwiczących przygotować miejsce ćwiczeń, ale, zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współwiczących,
- 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) 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 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 efektownie 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) 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 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 podlegają 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. 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 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 współuczniaczy-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 Rozkroczny przez skrzynię - chłopcy | Uczeń wykonuje akcent rozpoczęcia i zakończenia, skok wykonuje samodzielnie, wykonuje naskok obunóż na odskocznie, prawidłowe odbicie rąk od skrzyni, zaznaczenie cech gimnastycznych. | Uczeń wykonuje akcent rozpoczęcia i zakończenia, skok wykonuje samodzielnie, brak naskoku obunóż na odskocznie, nieprawidłowe odbicie rąk od skrzyni, zaznaczenie cech gimnastycznych. | Uczeń wykonuje akcent rozpoczęcia i zakończenia, skok wykonuje samodzielnie, brak naskoku obunóż na odskocznie, nieprawidłowe odbicie rąk od skrzyni, brak zaznaczenie cech gimnastycznych. | Uczeń wykonuje akcent rozpoczęcia i zakończenia, skok wykonuje nie samodzielnie, brak naskoku obunóż na odskocznie, nieprawidłowe odbicie rąk od skrzyni, brak zaznaczenie cech gimnastycznych. | Uczeń przestępuje do sprawdzianu - niepoprawne wykonanie wszystkich elementów |
| Wymyk na drążku- chłopcy | Uczeń wykonuje akcent rozpoczęcia i zakończenia, wymyk wykonuje samodzielnie o prostych nogach, prawidłowy podpór na drążku, odmyk o nogach prostych, zaznaczenie cechy gimnastycznej. | Uczeń wykonuje akcent rozpoczęcia i zakończenia, wymyk wykonuje samodzielnie o prostych nogach, prawidłowy podpór na drążku, odmyk o nogach ugiętych, zaznaczenie cechy gimnastycznej. | Uczeń wykonuje akcent rozpoczęcia i zakończenia, wymyk wykonuje z pomocą nauczyciela o prostych nogach, prawidłowy podpór na drążku, odmyk o nogach ugiętych, zaznaczenie cechy gimnastycznej. | Uczeń nie wykonuje akcentu rozpoczęcia i zakończenia, wymyk wykonuje z pomocą nauczyciela o ugiętych nogach, prawidłowy podpór na drążku, odmyk o nogach ugiętych, brak zaznaczenia cechy gimnastycznej. | 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 | | | | | |
| Podania w parach w biegu zakończone rzutem- chłopcy | Uczeń wykonuje podania w szybkim biegu z jednym obrońcą zakończone celnym rzutem do kosza | Uczeń wykonuje podania w szybkim biegu zakończone celnym rzutem do kosza | Uczeń wykonuje podania w biegu, poprawny dwutakt, niecelny rzut do kosza | Uczeń wykonuje podania w biegu, błędy kroków, niepoprawny dwutakt, niecelny rzut do kosza | Uczeń przestępuje do sprawdzianu - niepoprawne wykonanie wszystkich elementów |
| Rzut do kosza z biegu - dziewczęta | 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 |
| Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne - Piłka siatkowa | | | | | |
| Odbicie sposobem górnym i dolnym przez siatkę - chłopcy | Uczeń wykonuje prawidłowe odbicia w parach sposobem górnym i dolnym - 15 razy | Uczeń wykonuje prawidłowe odbicia w parach sposobem górnym i dolnym- 10 razy | Uczeń wykonuje odbicia w parach, brak przemierności odbić górnych i dolnych | Uczeń wykonuje odbicia w parach, niedokładne podania piłki do współwiczającego | Uczeń przestępuje do sprawdzianu - niepoprawne wykonanie wszystkich elementów |
| Odbicie sposobem górnym - dziewczęta | Uczeń wykonuje prawidłowe odbicia sposobem górnym - 30 s | Uczeń wykonuje prawidłowe odbicia sposobem górnym – 20s | Uczeń wykonuje prawidłowe odbicia sposobem górnym – 15s | Uczeń wykonuje prawidłowe odbicia sposobem górnym - 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 kibic- | Uczeń potrafi wykonać podania półgórne , górne , dolne , sytuacyjne w biegu- prawidłowo ustawić się w ataku i w obronie współdziałać w obronie „krycie każdy swego”, | Uczeń potrafi wykonać podania piłki w biegu ze zmianą miejsca, kozłować piłkę w biegu w asyście przeciwnika, wykonać rzut do bramki z przeskokiem i rzut w wysoku | Uczeń potrafi wykonać podanie piłki w biegu, kozłować piłkę slalomem ze zmianą ręki kozłującej, wykonać rzut do bramki po kozłowaniu | Uczeń potrafi wykonać podanie piłki sposobem półgórnym jednorącz w miejscu |

| | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|
| | | wykonać atak szybki-pełnić rolę bramkarza | | | |
| Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne - Piłka nożna | | | | | |
| | Uczeń potrafi :-wykorzystać poznane elementy techniczno-taktyczne w grze-pełnić rolę zawodnika , sędziego | Uczeń potrafi prawidłowo wykonać wyrzut z autu , rzut wolny , rzut różny, wykonać zastawianie piłki ciałem-ustawić się prawidłowo w obronie i w ataku-wykonać zwody z piłką i bez piłki | Uczeń potrafi prowadzić piłkę z omijaniem przeszkód-prowadzić piłkę w dwójkach i trójkach ze strzałem na bramkę | Uczeń potrafi przyjąć piłkę różnymi częściami ciała, prowadzić piłkę slalomem wykonać strzał na bramkę z miejsca i z biegu | Uczeń potrafi przyjąć piłkę nogą i prowadzić piłkę po prostej, wykonać strzał na bramkę z dowolnej pozycji |
| Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne - Przepisy gier zespołowych | | | | | |
| Piłka koszykowa | Uczeń wie kiedy przyznaje się rzut wolny i jakie jest ustawienie zawodników podczas jego wykonania, 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 piłka jest martwa ile trwa mecz koszykówki | Uczeń wie z ilu zawodników składa się drużyna kiedy jest błąd kroków |
| Piłka siatkowa | Uczeń wie jaką rolę na boisku pełni libero zna sygnalizację sędziego | Uczeń wie jaka jest gradacja kar za niewłaściwe zachowanie, kiedy jest błąd ataku | Uczeń wie co to jest błąd podwójnego odbicia i błąd czterech odbić, gdzie znajduje się pole ataku, pole obrony, pole zagrywki | Uczeń wie ile trwa mecz siatkówki, kiedy drużyna otrzymuje punkt | 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, skąd się go wykonuje oraz jakie jest ustawienie zawodników podczas jego wykonania, czego nie wolno bramkarzowi | 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 ilu zawodników jest na boisku podczas gry, jakie są wymiary boiska |
| 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 9 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. TABELE | | | | | |
| 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 | TABELE -MTSF ZGODNIE Z NORMAMI WIEKU KALENDARZOWEGO | | | | |
| Beep Test | TABELA 3- BEEP TEST | | | | |
| Test Policyjny -Rzut piłką lekarską (3 kg): -Siady z leżenia („brzuski”): | TABELA 4 - SPRAWDZIAN SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ – POLICJA | | | | |

| | |
|--|--|
| <p>-Bieg ze zmianą kierunku: -Bieg z obieganiem stojaków:</p> | |
| <p>Test Wojskowy CH: -Bieg 1000 m -Podciąganie na drążku -Bieg wahadłowy DZ: -Bieg 800 m Zwis na ugiętych ramionach -bieg zygzakiem - „koperta</p> | <p style="text-align: center;">TABELA 1 - SPRAWDZIAN SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ – WOJSKO POLSKIE</p> |
| <p>Test Straż Pożarna -Rzut piłką lekarską (2 kg): -Podciąganie na drążku -bieg zygzakiem - „koperta -Beep Test</p> | <p style="text-align: center;">TABELA 2 oraz 3 - SPRAWDZIAN SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ – STRAŻ POŻARNA</p> |