WYMAGANIA EDUKACYJNE
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE NR 1 W JAROCINIE

ROK SZKOLNY 2026/2027

Nauczyciele prowadzący: Anna Adamczak, Anna Wyduba, Maciej Dolata, Piotr Garbarek, Maciej Waszkiewicz, Marek Tyrakowski.

Cele wychowania fizycznego w szkole ponadpodstawowej (podstawa programowa 2025):

- Rozwijanie sprawności fizycznej przez różnorodne formy aktywności ruchowej dostosowane do potrzeb i możliwości uczniów.
- Doskonalenie umiejętności ruchowych sprzyjających zdrowemu, opartemu na aktywności fizycznej stylowi życia oraz pogłębianie wiedzy na temat bezpiecznego i efektywnego korzystania z różnych form aktywności fizycznej.
- Kształtowanie postawy stałego dążenia do zdrowego stylu życia, rozumianego jako dbałości o zdrowie fizyczne i psychiczne oraz umiejętność świadomego i regularnego podejmowania aktywności ruchowej.
- Rozwijanie umiejętności świadomej samooceny i monitorowania własnej sprawności fizycznej, ustalania celów rozwojowych i planowania działań prowadzących do ich osiągnięć.
- Kształtowanie kompetencji społecznych, w tym umiejętności współpracy i komunikacji w grupie, respektowanie zasad fair play oraz szacunek do rywali. Wspólne dążenie do celu sportowego oraz dzielenie się zadaniami w zespole rozwija odpowiedzialność, empatię i wzajemne zaufanie.

Działy w etapie edukacji do realizowania w ramach wychowania fizycznego wg Krzysztofa Warchoła:

- Ćwiczenia ogólnorozwojowe.
- Gry zespołowe i rekreacyjne.
- Lekkoatletyka.
- Taniec.
- Relaksacja i odprężenie.
- Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej.
- Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach.
- Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.
- Kompetencje społeczne.

Zasady oceniania w wychowania fizycznego:

1. Na podstawie Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 21 lipca 2025r. nauczyciel ma obowiązek na początku każdego roku szkolnego informować uczniów oraz ich rodziców o wymaganiach edukacyjnych niezbędnych do otrzymania przez ucznia poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z zajęć edukacyjnych, wynikających z realizowanego przez siebie programu nauczania.

2. Sprawdzanie i ocenianie wiadomości i umiejętności odbywa się na bieżąco w czasie trwania dwóch semestrów według skali ocen od:
   2 – dopuszczający
   3 – dostateczny
   4 – dobry
   5 – bardzo dobry
   6 - celujący

3. Zgodnie z zapisem Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy przede wszystkim brać pod

uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a w przypadku wychowania fizycznego – także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

W dalszej kolejności brane są pod uwagę:

- postawa ucznia – współpraca w grupie, kultura osobista, respektowanie zasad fair play i poszanowanie innych uczestników zajęć
- systematyczność udziału ucznia w zajęciach,
- umiejętność samooceny i planowania aktywności fizycznej – monitorowanie własnej sprawności, planowanie ćwiczeń, korzystanie z nowoczesnych technologii wspierających aktywność, stosowanie technik relaksacyjnych itp.,
- umiejętności, czyli stopień opanowania wybranych elementów technicznych z indywidualnych oraz zespołowych dyscyplin sportowych, (lekkoatletyka, taniec, gry zespołowe i inne według wyboru i potrzeb ucznia)
- sprawność - w tym kryterium ocenie podlega tylko postęp podnoszenia cech motorycznych, rozwiązywania różnych zadań ruchowych, poprawy zachowań zdrowotnych i podnoszenia ich na wyższy poziom. Wykorzystanie testów sprawności fizycznej ma charakter informacyjny służący do monitorowania własnej sprawności i sam wynik nie podlega ocenie.
- dbałość o bezpieczeństwo i profilaktykę zdrowotną – stosowanie zasad bezpieczeństwa w ćwiczeniach i aktywnościach
- zaangażowanie w rozwijanie kompetencji społecznych – współpraca, komunikacja, organizacja gier i wydarzeń sportowych.

Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.

4. Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia np. udział w zajęciach rekreacyjno -sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej za udokumentowaną dodatkową aktywność fizyczną ucznia.

5. Podniesienie oceny z wychowania fizycznego I półrocza lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.

6. Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym – na koniec pierwszego i drugiego półrocza.

7. Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec półrocza lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach, brak właściwego zaangażowania, niski poziom kultury osobistej.

8. Ocena może być obniżona o jeden stopień.

9. Na każdej lekcji uczeń powinien:

- być punktualny i odpowiednio przygotowany do zajęć – posiadać czysty, bezpieczny strój sportowy dostosowany do warunków i rodzaju aktywności, używany wyłącznie na lekcji wychowania fizycznego (powinien zakrywać ramiona i brzuch)
- posiadać obuwie zmienne przeznaczone na salę sportową
- przestrzegać zasad bezpieczeństwa i higieny
- dbać o swoje zdrowie i bezpieczeństwo innych.
- aktywnie uczestniczyć w zajęciach – podejmować wysiłek dostosowany do swoich możliwości psychofizycznych.

- stosować zasady fair play i kulturalnego zachowania – okazywać szacunek nauczycielowi i kolegom, unikać konfliktów.
- dbać o sprzęt sportowy i porządek na sali/boisku – korzystać z przyborów zgodnie z ich przeznaczeniem.
- wykonywać ćwiczenia zgodnie z instrukcjami nauczyciela – przestrzegać kolejności, techniki i zasad asekuracji.
- na czas trwania lekcji zdjąć biżuterię: zegarki, pierścionki, bransolety, łańcuszki, długie kolczyki itp. Cenne rzeczy powierzyć nauczycielowi przed lekcją do zdeponowania.
- mieć splecione lub spięte włosy – tak by nie utrudniały wykonywania ćwiczeń;
- współpracować w grupie – pomagać innym uczniom, angażować się w pracę zespołu.
- dbać o higienę osobistą – przestrzegać zasad czystości, zwłaszcza po wysiłku.
- zachowywać się aktywnie także podczas części teoretycznej lub organizacyjnej lekcji – uważnie słuchać, odpowiadać na pytania, brać udział w dyskusjach.
- zgłosić jak najszybciej nauczycielowi zły stan zdrowia, wypadek, uraz.

10. Uczennice w czasie niedyspozycji muszą być przygotowane do lekcji (posiadać zmienne obuwie sportowe i strój).

11. Uczeń niećwiczący ma obowiązek uczestniczenia w lekcji w odpowiednim zmiennym i czystym obuwiu sportowym, na zasadach określonych przez nauczyciela (np. pomaga w przygotowaniu i organizacji zajęć, sędziowaniu itp.)

12. Uczeń może być zwolniony z wykonywania ćwiczeń fizycznych decyzją administracyjną dyrektora szkoła na podstawie opinii wydanej przez lekarza

o braku możliwości uczestniczenia w tych zajęciach (rozporządzenie MEN z dnia 22.02.2019r.)

13. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania fizycznego na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „ zwolniony”, „ zwolniona” [Rozporządzenie MEN z dnia 22.02.2019 r.]
14. Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec semestru lub roku szkolnego.

15. Rada pedagogiczna dla takiego ucznia, może ustalić egzamin klasyfikacyjny, który obejmuje zadania teoretyczne i praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szklonego.

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE NA POSZCZEGÓLNE OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

W klasach I – IV kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne.
- Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć wg kryteriów:

Lp.	Ilość lekcji w których uczeń ćwiczył	Ocena
1.	**16**	**celujący**
2.	**15**	**bardzo dobry**
3.	**14 - 13**	**dobry**
4.	**12 - 11**	**dostateczny**
5.	**10 i mniej**	**dopuszczający**

- Sprawność fizyczna (kontrola) - MTSF
- Obowiązkowe próby sprawnościowe
- Umiejętności ruchowe
- Wiadomości

Celujący (6)

Uczeń: systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego, na których jest zawsze bardzo aktywny i zaangażowany; wysiłek wkładany w każdą lekcję jest na najwyższym poziomie; jest zawsze punktualny i perfekcyjnie przygotowany do lekcji (posiada właściwy, czysty i schludny, bezpieczny strój sportowy, dostosowany do warunków atmosferycznych, czy obiektu sportowego), posiada wysokie umiejętności, co potwierdza najwyższymi ocenami w zaliczeniach praktycznych; stale się usprawnia i poprawia poziom zdolności motorycznych; zawsze stosuje zasadę fair play, posiada bardzo dużą wiedzę teoretyczną, związaną ze sportem, zdrowym trybem życia, tradycjami szkoły itp.; reprezentuje szkołę w zawodach sportowych ; bierze regularny udział w dodatkowych zajęciach sportowych; usprawiedliwia wszelkie nieobecności; wyraźnie wyróżnia się na tle klasy, potrafi opracować własny program aktywności fizycznej, uwzględniając cele rozwojowe, promuje aktywność fizyczną w szkole i środowisku lokalnym (np. prezentacje, kampanie),inicjuje działania związane z bezpieczeństwem i zdrowym stylem życia, uzyskał ocenę celującą w każdym miesiącu półrocza za systematyczny i aktywny udział w obligatoryjnych lekcjach wychowania fizycznego.

Bardzo dobry (5)

Uczeń: systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego (sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów), na których jest zawsze aktywny i zaangażowany; wysiłek wkładany w każdą lekcję

jest wysoki; uczeń jest przygotowany do lekcji; posiada wysokie umiejętności, co potwierdza dobrymi ocenami w zaliczeniach praktycznych; stale się usprawnia i poprawia poziom większości zdolności motorycznych, zawsze stosuje zasadę fair play; posiada dużą wiedzę teoretyczną; chętnie reprezentuje szkołę w zawodach sportowych; usprawiedliwia wszelkie nieobecności, potrafi monitorować swoją aktywność (np. korzysta z aplikacji),współpracuje w grupie, pełni role organizacyjne (np. kapitan, sędzia), dba o bezpieczeństwo swoje i innych, uzyskał ocenę bardzo dobrą w każdym miesiącu półrocza za systematyczny i aktywny udział w obligatoryjnych lekcjach wychowania fizycznego.

Dobry (4)

Uczeń: uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego, na których bywa aktywny i zaangażowany; wysiłek wkładany w każdą lekcję jest na dobrym poziomie; zazwyczaj jest przygotowany do lekcji; stara się poprawiać swoje umiejętności; próbuje się usprawniać i poprawiać wyniki,; posiada dobrą wiedzę teoretyczną z wymaganych zagadnień, potrafi samodzielnie zaplanować prostą formę aktywności (np. zestaw ćwiczeń), wykazuje aktywną postawę w promowaniu zdrowego stylu życia, zna techniki relaksacyjne i stosuje je w praktyce, uzyskał ocenę dobrą w każdym miesiącu półrocza za systematyczny i aktywny udział w obligatoryjnych lekcjach wychowania fizycznego.

Dostateczny (3)

Uczeń: często nie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego,; wysiłek wkładany w lekcję jest na poziomie podstawowym. Często jest nieprzygotowany do lekcji; nie dąży do poprawia swoich umiejętności;

posiada małą wiedzę teoretyczną; uczeń nie jest aktywny na lekcjach, potrafi przygotować się do wysiłku (np. samodzielnie zrobić rozgrzewkę), rozumie znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia, uzyskał ocenę dostateczną w każdym miesiącu półrocza za systematyczny i aktywny udział w obligatoryjnych lekcjach wychowania fizycznego.

Dopuszczający (2)

Uczeń: ma lekceważący stosunek do przedmiotu; bardzo często nie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego, a jeśli już ćwiczy to często stosunek do lekcji jest negatywny, charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej, bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczycieli, nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym, nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, wykonuje ćwiczenia o bardzo niskim poziomie sprawności fizycznej, uzyskał ocenę dopuszczającą w każdym miesiącu półrocza za systematyczny i aktywny udział w obligatoryjnych lekcjach wychowania fizycznego.

Niedostateczny (1)

Uczeń: nie opanował podstawowych umiejętności i wiedzy określonych programem nauczania w danej klasie, nie wykazując zaangażowania; ma niską frekwencję na zajęciach; nie zalicza sprawdzianów dla danej klasy; ma lekceważący stosunek do przedmiotu, prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, nie potrafi wykonywać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności, uzyskał ocenę dopuszczającą w każdym miesiącu półrocza za systematyczny i aktywny udział w obligatoryjnych lekcjach wychowania fizycznego.