

**ZESPÓŁ SZKÓŁ LICEALNYCH I TECHNICZNYCH
w Tucholi**

**Szczegółowe warunki i sposoby oceniania
z Wychowania Fizycznego**

**AKTUALIZACJA
wrzesień 2025r.**

I. PRZEDMIOT, NAZWA PROGRAMU NAUCZANIA, NAZWISKA NAUCZYCIELI.

1. PRZEDMIOT: wychowanie fizyczne.

2. NAZWA PROGRAMU NAUCZANIA:

Krzysztof Warchoń - Program nauczania wychowania fizycznego według nowej podstawy programowej dla szkół ponadpodstawowych. Wydawnictwo Fosze. 2025r.

NAUCZYCIELE PROWADZĄCY:

- Zielinski Henryk
- Morawska Joanna
- Woźna – Kożuch Emilia
- Kijora Wojciech
- Pozorski Piotr

II. FORMY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH (ZGODNE ZE SZCZEGÓŁOWYMI WARUNKAMI I SPOSOBAMI OCENIANIA WEWNĄTRZSZKOLNEGO I ZE SPECYFIKĄ PRZEDMIOTU).

1. Sprawdzanie to sukcesywne upewnianie się czy uczniowie opanowali określone treści kształcenia. Sprawdzanie jest zabiegiem dydaktycznym niezbędnym dla nauczyciela i jego uczniów, ponieważ:
 - daje informację zwrotną o skuteczności stosowanych strategii i metod nauczania, czyli umożliwia sterowanie procesem dydaktycznym;
 - umożliwia uczniom poznawanie własnych osiągnięć, czyli uzyskiwanie informacji o jakości uczenia się (samokontrola), a przez to zapobiega niepowodzeniom w nauce;
 - uaktywnia uczniów do udziału w zajęciach dydaktycznych, mobilizuje do działania, dyscyplinuje;
 - zmniejsza dystans między nauczycielem a uczniem, wyrabia odwagę uczniów, np. w zadawaniu pytań nauczycielowi czy w wypowiadaniu własnych poglądów.
2. W wychowaniu fizycznym ocenianiu podlegają:
 - umiejętności ruchowe ucznia,
 - sprawność motoryczna określona wynikami testów/indeksów sprawności fizycznej / ,
 - systematyczność i przygotowanie do zajęć oraz zaangażowanie,
 - postęp w osobistym usprawnianiu ucznia,
 - wiedza teoretyczna w zastosowaniu praktycznym z dyscyplin sportu,
 - spełnianie wymogów bezpieczeństwa własnego i innych,
 - zachowania prozdrowotne w tym higiena osobista,
 - czynny udział w reprezentowaniu szkoły w rywalizacji sportowej,
 - aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej, oraz udział w ponadprogramowych formach aktywności fizycznej (zajęcia pozalekcyjne, zawody sportowe i inne).

III. ZASADY ORGANIZACJI I OCENIANIA (ZGODNE ZE SZCZEGÓŁOWYMI WARUNKAMI I SPOSOBAMI OCENIANIA WEWNĄTRZSZKOLNEGO I WYNIKAJĄCE ZE SPECYFIKI PRZEDMIOTU).

1. Rok szkolny składa się z: 1-szego i 2-giego półrocza. W szkole obowiązuje klasyfikacja 1-szego półrocza i roczna.
2. Nauczyciele na początku roku szkolnego informują uczniów i ich rodziców o wymaganiach edukacyjnych wynikających z realizowanego programu nauczania, a także o sposobach sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczniów .
3. Nauczyciel jest zobowiązany, na podstawie pisemnej opinii poradni psychologiczno-pedagogicznej lub innej poradni specjalistycznej, obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono **problemy zdrowotne**, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikającym z programu nauczania.
4. Zwolnienie ucznia z przedmiotu następuje w przypadkach określonych w § 5 pkt 1-3 Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 10 czerwca 2015 r. „w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych” i na podstawie pisemnej decyzji administracyjnej dyrektora szkoły.
5. Na ocenę 1-szego półrocza/2-giego półrocza wpływ mają następujące formy aktywności z przypisanymi im wagami ocen częściowych (zał. tab. 1).
6. Stosuje się zapis zgodny z rozp. MEN z dn. 10 czerwca 2015 r. § 11. „Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, zajęć technicznych, plastyki, muzyki i zajęć artystycznych 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”.

7. Reprezentanci szkoły zajmujący miejsca 1-3 w zawodach powiatowych lub 1-8 w wojewódzkich, mogą uzyskać ocenę 1-szego lub 2-giego półrocza o 1-stopień wyższą od oceny wyliczonej przez e-dziennik.
8. Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć Wychowania fizycznego może otrzymać ocenę niedostateczną na koniec pierwszego półrocza lub roku szkolnego.
9. Obniżenie oceny z Wychowania Fizycznego na koniec półrocza lub roku szkolnego następuje w skutek negatywnej postawy ucznia np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej itp.

IV. ZASADY ROCZNEGO PODSUMOWANIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH UCZNIA.

1. Na miesiąc przed klasyfikacyjnym posiedzeniem rady pedagogicznej, nauczyciele poszczególnych przedmiotów i wychowawcy klas są zobowiązani poinformować ucznia o przewidywanych dla niego ocenach półrocznych i rocznych.
2. O przewidywanej dla ucznia półrocznej/rocznej ocenie niedostatecznej należy poinformować ucznia, jego rodziców (indywidualnie, telefonicznie lub listownie) na miesiąc przed zakończeniem półrocza lub rocznych zajęć dydaktyczno-wychowawczych.
3. W WZO przyjmuje się sposób i skalę oceniania uczniów zgodną z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 10 czerwca 2015 r. „w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych”.
4. Oceny klasyfikacyjne: półroczne/roczne ustala się w stopniach według następującej skali:

Stopień	Skrót
celujący	cel.
bardzo dobry	bdb.
dobry	db.
dostateczny	dst.
dopuszczający	dop.
niedostateczny	ndst.

5. Ocenianie bieżące przeprowadza się w następującej skali:

Stopień	Cyfra
celujący	6
bardzo dobry	5
dobry	4
dostateczny	3
dopuszczający	2
niedostateczny	1

Przy ocenie dopuszcza się stosowanie „+” i „-” (decyduje o tym nauczyciel).

V. SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENY PÓŁROCZNEJ LUB ROCZNEJ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO.

1) Ocena celująca

Ocenę celującą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO 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,
- 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 demonstrowa 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,
- potrafi zaliczyć wszystkie sprawdziany i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- samodzielnie zabiega o poprawę własnych wyników prób sprawnościowych, w której nie uzyskał wystarczającej ilości punktów, odznaczających poziom bardzo dobry,
- potrafi uzyskać 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) KOMPETENCJE SPOŁECZNE:

- 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 zaangażowaniem w bieżących wydarzeniach sportowych w kraju i za granicą,
- aktywnie uczestniczy w imprezach sportowych organizowanych w szkole,
- uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym.

2) Ocena bardzo dobra

Ocenę bardzo dobrą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO 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 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 większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowe,
- prowadzi 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 współuczniaków 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,
- 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 efektownie, 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) KOMPETENCJE SPOŁECZNYCH:

- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie miejskim lub gminnym,
- wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,
- 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.

3) Ocena dobra

Ocenę dobrą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale niekiedy nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,
- 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 uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- raczej nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym.

B) WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI:

- w sposób dobry wykonuje 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,
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- 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,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- rzadko podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej,
- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- ćwiczenia wykonuje prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale nie zawsze efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- 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 dostateczną 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 ogólnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

4) Ocena dostateczna

Ocenę dostateczną na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO 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,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, a aktywność ta wymaga stałego nadzoru nauczyciela,
- 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 szkolnym.

C) KOMPETENCJE SPOŁECZNE:

- bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- wykazuje się ogólnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

5) Ocena dopuszczająca

Ocenę dopuszczającą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO 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,
- bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a 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 nieliczne sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi 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 nieefektywnie 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,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

C) KOMPETENCJE SPOŁECZNE:

- 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.

6) Ocena niedostateczna

Ocenę niedostateczną na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO 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,
- nie umie z pomocą nauczyciela przygotować miejsca ćwiczeń,
- nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia zagraża zdrowiu i życiu współćwiczących,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły,
- nie zalicza testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania, a nawet często je opuszcza,
- 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) 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.

VI. WYMAGANIA SZCZEGÓŁWE (Szkoła Branżowa i Technikum).

1. WYMAGANIA SZCZEGÓŁWE W KLASIE I SZKOŁY BRANŻOWEJ I STOPNIA

- a. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,**
- b. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć ,**
- c. sprawność fizyczna (kontrola) – Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:**

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s,
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia,
- skok w dal z miejsca,
- bieg ze startu wysokiego na 50 m,
- bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (woreczków),
- pomiar siły względnej:
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
 - podciąganie na drążku – chłopcy,
- biegi przedłużone:
 - na dystansie 800 m – dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m – chłopcy.

- d. obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):**

- bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
- skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

- e. umiejętności ruchowe:**

- gimnastyka: prowadzi rozgrzewkę o charakterze ogólnorozwojowym,
- piłka nożna: żonglerka prawą lub lewą nogą, prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę,
- koszykówka: rzut z dwutaktu po kozłowaniu, podania oburącz sprzed klatki piersiowej w biegu,
- piłka ręczna: rzut na bramkę z wysokości po kozłowaniu piłki, łączone podania jednorącz półgórne w biegu,
- piłka siatkowa: łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, zagrywka sposobem tenisowym z 5–6 m od siatki.

- f. wiadomości: uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test – ocena dodatkowa).**

2. WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE II SZKOŁY BRANŻOWEJ I STOPNIA

- a. **postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,**
- b. **systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć**
- c. **sprawność fizyczna (kontrola) – Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:**

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s,
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia,
- skok w dal z miejsca,
- bieg ze startu wysokiego na 50 m,
- bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (woreczków),
- pomiar siły względnej:
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
 - podciąganie na drążku – chłopcy,
- biegi przedłużone:
 - na dystansie 800 m – dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m – chłopcy.

- d. **obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):**

- bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
- skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

- e. **umiejętności ruchowe:**

- gimnastyka: prowadzi rozgrzewkę o charakterze ogólnorozwojowym,
- piłka nożna: zonglerka prawą lub lewą nogą, prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę,
- koszykówka: rzut z dwutaktu po kozłowaniu, podania oburącz sprzed klatki piersiowej w biegu,
- piłka ręczna: rzut na bramkę z wysoku po kozłowaniu piłki, łączone podania jednorącz półgórne w biegu,
- piłka siatkowa: atakowanie piłki przez plasowanie, zagrywka sposobem tenisowym z 5–6 m od siatki.

- f. **wiedomości: uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test – ocena dodatkowa).**

3. WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE III SZKOŁY BRANŻOWEJ I STOPNIA

- a. **postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,**
- b. **systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć**
- c. **sprawność fizyczna (kontrola) – Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:**

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s,
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia,
- skok w dal z miejsca,
- bieg ze startu wysokiego na 50 m,
- bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (woreczków),
- pomiar siły względnej:
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
 - podciąganie na drążku – chłopcy,
- biegi przedłużone:

- na dystansie 800 m – dziewczęta,
- na dystansie 1000 m – chłopcy.

d. obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):

- bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
- skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

e. umiejętności ruchowe:

- gimnastyka: prowadzi rozgrzewkę o charakterze ogólnorozwojowym,
- piłka nożna: żonglerka prawą lub lewą nogą, prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę,
- koszykówka: rzut z dwutaktu po kozłowaniu I zwodzie pojedynczym przodem, podania oburącz znad głowy w biegu,
- piłka ręczna: rzut na bramkę z wysoku po kozłowaniu piłki i podaniu piłki od partnera, łączone podania jednorącz półgórne i jednorącz półgórne kozłem w biegu,
- piłka siatkowa: atakowanie piłki przez plasowanie lub zbiecie piłki, zagrywka sposobem tenisowym z 5–6 m od siatki.

f. wiadomości: uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test – ocena dodatkowa).

4. WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE I TECHNIKUM

- a. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,**
b. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
c. sprawność fizyczna (kontrola) – Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s,
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia,
- skok w dal z miejsca,
- bieg ze startu wysokiego na 50 m,
- bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (woreczków),
- pomiar siły względnej:
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
 - podciąganie na drążku – chłopcy,
- biegi przedłużone:
 - na dystansie 800 m – dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m – chłopcy.

d. obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):

- bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
- skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

e. umiejętności ruchowe:

- gimnastyka: prowadzi rozgrzewkę o charakterze ogólnorozwojowym,
- piłka nożna: żonglerka prawą lub lewą nogą, prowadzenie piłki zakończone strzałem na bramkę,
- koszykówka: rzut z dwutaktu po kozłowaniu, podania oburącz sprzed klatki piersiowej w biegu,
- piłka ręczna: rzut na bramkę z wysokości po kozłowaniu piłki, łączone podania jednorącz półgórne w biegu,
- piłka siatkowa: łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, zagrywka sposobem tenisowym z 5–6 m od siatki.

f. wiadomości: uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test – ocena dodatkowa).**5. WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE II TECHNIKUM****a. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,****b. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć****c. sprawność fizyczna (kontrola) – Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:**

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s,
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia,
- skok w dal z miejsca,
- bieg ze startu wysokiego na 50 m,
- bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (woreczków),
- pomiar siły względnej:
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
 - podciąganie na drążku – chłopcy,
- biegi przedłużone:
 - na dystansie 800 m – dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m – chłopcy.

d. obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):

- bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
- skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

e. umiejętności ruchowe:

- gimnastyka: prowadzi rozgrzewkę o charakterze ogólnorozwojowym,
- piłka nożna: żonglerka prawą lub lewą nogą, prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę,
- koszykówka: rzut z dwutaktu po kozłowaniu i podaniu piłki od partnera, podania oburącz kozłem sprzed klatki piersiowej w biegu,
- piłka ręczna: rzut na bramkę z wysokości po kozłowaniu piłki i podaniu piłki od partnera, łączone podania jednorącz półgórne kozłem w biegu,
- piłka siatkowa: atakowanie piłki przez plasowanie, zagrywka sposobem tenisowym z 5–6 m od siatki.

f. wiadomości: uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test – ocena dodatkowa).

6. WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE III TECHNIKUM

- a. **postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,**
- b. **systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć**
- c. **sprawność fizyczna (kontrola) – Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:**

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s,
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia,
- skok w dal z miejsca,
- bieg ze startu wysokiego na 50 m,
- bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (woreczków),
- pomiar siły względnej:
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
 - podciąganie na drążku – chłopcy,
- biegi przedłużone:
 - na dystansie 800 m – dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m – chłopcy.

- d. **obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):**

- bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
- skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

- e. **umiejętności ruchowe:**

- gimnastyka: prowadzi rozgrzewkę o charakterze ogólnorozwojowym,
- piłka nożna: żonglerka prawą lub lewą nogą, prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę po podaniu od współwiczającego,
- koszykówka: rzut z dwutaktu po kozłowaniu i zwodzie pojedynczym przodem, podania oburącz znad głowy w biegu,
- piłka ręczna: rzut na bramkę z wysokości po kozłowaniu piłki i podaniu piłki od partnera, łączone podania piłki jednorącz półgórne i jednorącz półgórne kozłem w biegu,
- piłka siatkowa: atakowanie piłki przez plasowanie lub zabicie piłki, zagrywka sposobem tenisowym z 5–6 m od siatki.

- f. **wiedomości: uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test – ocena dodatkowa).**

7. WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE IV TECHNIKUM

- a. **postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,**
- b. **systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć**
- c. **sprawność fizyczna (kontrola) – Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:**

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s,
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia,
- skok w dal z miejsca,
- bieg ze startu wysokiego na 50 m,
- bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (woreczków),

- pomiar siły względnej:
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
 - podciąganie na drążku – chłopcy,
- biegi przedłużone:
 - na dystansie 800 m – dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m – chłopcy.

d. obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):

- bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
- skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

e. umiejętności ruchowe:

- gimnastyka: prowadzi rozgrzewkę o charakterze ogólnorozwojowym,
- piłka nożna: żonglerka prawą lub lewą nogą, prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę po podaniu od współwiczającego,
- koszykówka: rzut z dwutaktu po kozłowaniu i zwodzie pojedynczym, podania oburącz sprzed klatki piersiowej, oburącz sprzed klatki piersiowej znad głowy,
- piłka ręczna: rzut na bramkę z wyskoku po kozłowaniu piłki, łączone podania piłki jednorącz półgórne i jednorącz półgórne koźłem w biegu,
- piłka siatkowa: atakowanie piłki przez plasowanie lub zbiecie, zagrywka sposobem tenisowym z 5–6 m od siatki.

f. wiadomości: uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test – ocena dodatkowa).

8. WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE V TECHNIKUM

- a. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,**
- b. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć**
- c. sprawność fizyczna (kontrola) – Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:**

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s,
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia,
- skok w dal z miejsca,
- bieg ze startu wysokiego na 50 m,
- bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (woreczków),
- pomiar siły względnej:
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
 - podciąganie na drążku – chłopcy,
- biegi przedłużone:
 - na dystansie 800 m – dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m – chłopcy.

d. obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):

- bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
- skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

e. umiejętności ruchowe:

- gimnastyka: prowadzi rozgrzewkę o charakterze ogólnorozwojowym,
- piłka nożna: żonglerka prawą lub lewą nogą, uderzenie piłki na bramkę zewnętrznym podbiciem,
- koszykówka: rzut z dwutaktu po kozłowaniu i zwodzie pojedynczym przodem, łączone podania oburącz sprzed klatki piersiowej, oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem znad głowy,
- piłka ręczna: rzut na bramkę z wyskoku po kozłowaniu piłki, łączone podania piłki jednorącz półgórne i jednorącz półgórne kozłem w biegu,
- piłka siatkowa: atakowanie piłki przez plasowanie lub zbiecie, zagrywka sposobem tenisowym z 5–6 m od siatki.

f. wiadomości: uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test – ocena dodatkowa).**VII. HARMONOGRAM OCENIANIA.**

Ustala się zależność między tygodniowym wymiarem godzin nauczania danego przedmiotu a minimalną liczbą ocen częściowych wystawionych w semestrze, zgodnie z poniższą tabelą. Tygodniowy wymiar zajęć z wychowania fizycznego wynosi:

- 3 godziny tygodniowo – dla klas technikum
- 3 godziny tygodniowo – dla klas szkoły branżowej

Rytmiczność oceniania

Tygodniowy wymiar godzin nauczania	I półrocze	II półrocze
3 h	co najmniej 3 oceny	co najmniej 3 oceny

VIII. ZASADY PORAWIANIA OCEN.

- Uczeń może przystąpić do poprawy ocen z zakresu zdolności motorycznych/umiejętności ruchowych.
- Poprawa musi nastąpić w terminie uzgodnionym z nauczycielem w ciągu 2 tygodni (wyjątek stanowią uczniowie ze zdiagnozowaną chorobą, w tym przypadku termin poprawy wynosi do 3-ch tygodni po zakończeniu choroby).
- Istnieje tylko jedna możliwość poprawy.
- Jeżeli uczeń w wyniku poprawy uzyskał taki sam lub gorszy stopień, wówczas nauczyciel nie wpisuje go do dziennika; wyższy stopień zastępuje poprzedni.

IX. WARUNKI I TRYB OTRZYMANIA WYŻSZEJ OCENY NIŻ PRZEWIDYWANA OCENA ROCZNA.

- Za przewidywaną ocenę końcoworoczną przyjmuje się ocenę zaproponowaną przez nauczyciela zgodnie z wewnątrzszkolnymi zasadami oceniania zawartymi w statucie *ZSLiT w Tucholi*.
- Uczeń może wnieść o podwyższenie przewidywanej oceny tylko o jeden stopień. Nie można ubiegać się o podwyższenie oceny do stopnia celującego (6).
- Uczeń zwraca się na piśmie do wychowawcy klasy z prośbą o przeprowadzenie sprawdzianu pisemnego z danego przedmiotu, a jeżeli specyfika zajęć edukacyjnych tego wymaga, także egzaminu z ćwiczeń praktycznych (wychowanie fizyczne, zajęcia praktyczne). Sprawdzian pisemny i ćwiczenia praktyczne obejmują tylko zagadnienia ocenione poniżej jego oczekiwań.
- Wychowawca klasy, po konsultacji z nauczycielem uczącym przedmiotu, z którego uczeń wnosi o podwyższenie oceny, wyraża opinię (pozytywną lub negatywną) w formie pisemnej adnotacji na przedmiotowym piśmie.
- Ubiegający się o podwyższenie oceny uczeń musi spełnić następujące warunki – nie spełnienie choćby jednego z nich skutkuje odrzuceniem wniosku:
 - frekwencja na wszystkich obowiązkowych zajęciach edukacyjnych nie może być niższa niż 90 % (wyjątek może stanowić długotrwała choroba);
 - uczeń przystąpił do wszystkich sprawdzianów i prac pisemnych oraz form poprawy z przedmiotu, z którego ubiega się o podwyższenie oceny.
- W przypadku spełnienia wszystkich określonych kryteriów, na 7 dni przed klasyfikacyjnym posiedzeniem Rady pedagogicznej, uczeń przystępuje do przygotowanego przez nauczyciela sprawdzianu pisemnego lub ćwiczeń praktycznych.
- Podwyższenie oceny następuje, gdy uzyskana ocena ze sprawdzianu pisemnego lub ćwiczeń praktycznych jest taka sama o jaką uczeń ubiegał się, albo jest od niej wyższa.
- Sprawdzian i dokumentacja egzaminu z ćwiczeń praktycznych zostaje dołączony do teczek wychowawcy.
- Szczegółowe zasady przeprowadzania sprawdzianu pisemnego i ćwiczeń praktycznych podwyższających ocenę zawarte są w przedmiotowych zasadach oceniania.
- Procedura podwyższenia oceny może dotyczyć także zaproponowanej przez nauczyciela oceny za I półrocze z danego przedmiotu.

X. ZASADY WGLĄDU UCZNIÓW I RODZICÓW W OSIĄGNIĘCIA UCZNIA.

Uczniowie znają kryteria oceniania, oceny są jawne. Uczniowie i ich rodzice (prawni opiekunowie) mają wgląd do ocen poprzez aplikację internetową tzw. e-dziennik po uprzednim zarejestrowaniu się i zalogowaniu. Na prośbę ucznia lub jego rodziców (prawnych opiekunów) nauczyciel ustalający ocenę półroczną/roczną powinien ją uzasadnić.

XI. PRACA Z UCZNIEM ZDOLNYM I MAJĄCYM TRUDNOŚCI Z OPANOWANIEM PEWNYCH CZYNNOŚCI RUCHOWYCH.

Osobom, które mają problem z opanowaniem niektórych czynności ruchowych należy poświęcić więcej czasu. Można wykorzystać do tego uczniów sprawniejszych, którzy w pracy grupowej pomogą czy będą służyć za przykład. W pracy z uczniem mniej zdolnym stosuje się aktywizujące metody nauczania i indywidualizację.

Wychowanie fizyczne należy do specyficznych przedmiotów i trzeba w nim wziąć pod uwagę postęp, zaangażowanie oraz wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków.

Dla uczniów zdolnych organizowane są zajęcia pozalekcyjne systematyczne bądź doraźne mające na celu przygotowanie do różnego rodzaju zawodów, imprez sportowych, rekreacyjnych i innych.

Uczniowie posiadający predyspozycje do uprawiania różnych dyscyplin sportowych informowani są przez nauczycieli o klubach sportowych, w których mogą rozwijać swoje zdolności.

ANEKS NR 1**Przedmiotowe zasady oceniania z wychowania fizycznego obowiązujące w czasie nauczania zdalnego.**

Na podstawie Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 20 marca 2020 r. w sprawie szczególnych rozwiązań w okresie czasowego ograniczenia funkcjonowania jednostek systemu oświaty w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID 19.

Nauczyciele wychowania fizycznego wprowadzają dodatkowe ustalenia dotyczące oceniania uczniów.

1. Praca zdalna z wychowania fizycznego realizowana będzie z części podstawy programowej , zaliczamy do niej elementy edukacji zdrowotnej, przepisy gier zespołowych , historie Igrzysk Olimpijskich ery starożytnej i nowożytnej.
Wszelkie wiadomości dla uczniów będą przekazywane w formie prezentacji, wiadomości oraz filmów instruktażowo – pokazowych;
2. Nauczyciele będą sprawdzać wiedzę i umiejętności ucznia zdalnie, z wykorzystaniem dostępnych platform edukacyjnych i e- dziennika;
3. Oceniane będzie : aktywność fizyczna, wiedza, aktywność ucznia, terminowość i obowiązkowość na lekcjach;
4. Nauczyciel oceniając ucznia bierze pod uwagę jego możliwości psychofizyczne, zaangażowanie w proces nauczania oraz dostępne dla ucznia zasoby techniczne;
5. Wszelkie zadania do wykonania na ocenę, będą miały termin dwóch tygodni do wykonania. Prace nie nadesłane w tym terminie będą skutkować otrzymaniem oceny niedostatecznej;
6. Poprawa ocen - uczeń ma możliwość poprawienia ocen w czasie zdalnego nauczania w ciągu trzech tygodni.

Tuchola, 2020r.

Tab. 1 OCENIANIE, FORMY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH I PRZYPISANE IM WAGI

Lp.	Opis	Waga	Wpis -oznaczenie
1.	Testy sprawności fizycznej (próby MTSF, „Sportowe talent”, testy służb mundurowych, testy z LA)	2	MTS ST SM LA
2.	Umiejętności (sprawdziany z poszczególnych dyscyplin sportowych)	3	PN, K, G, T, PS,
3.	Zaangażowanie w życie sportowe szkoły (pomoc w organizacji, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych)	4	A
4.	Aktywność na zajęciach lekcyjnych (rozgrzewka, zaangażowanie na lekcji i tp.)	3-4	AL
5.	Czynne reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych rangi szkoły, powiatu i województwa	4-6	MS MP MW
6.	Systematyczność (przygotowanie do zajęć)	4	S

Aktualizacja
Tuchola, wrzesień 2025r.