

# **Wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania ocen śródrocznych i rocznych z wychowania fizycznego na rok szkolny 2025/2026**

## **1. WYTYCZNE DO OCENIANIA UCZNIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO.**

- Ocena poziomu i postępu w zakresie sprawności motorycznej
- Ocena poziomu i postępu w zakresie umiejętności ruchowych
- Systematyczny udział w zajęciach wychowania fizycznego
- Ocenie podlega postawa ucznia, stosunek do przedmiotu
- Znajomość prawidłowej terminologii sportowej i przepisów sportowych w zakresie dyscyplin uprawianych w szkole
- Sukcesy w zawodach sportowych, reprezentowanie szkoły

**Ocena z wychowania fizycznego na koniec semestru i na koniec roku szkolnego jest wypadkową następujących składowych:**

- **SPRAWNOŚĆ**
- **AKTYWNOŚĆ (ZAANGAŻOWANIE, STRÓJ SPORTOWY)**
- **CZYNNY UDZIAŁ W ZAJĘCIACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

### **1. SPRAWNOŚĆ**

Ocena sprawności ma na celu określenie poziomu i postępu poszczególnych cech motorycznych związanych z uprawianymi dyscyplinami sportowymi. Do tych dyscyplin zaliczamy:

- Lekkoatletykę
- Gry zespołowe
- Gimnastykę

**a)** W przypadku lekkoatletyki uczeń wykonuje próby sprawnościowe po cyklu przygotowań. Za wykonanie każdej próby uczeń zostaje oceniony wg schematu:

- Gdy uczeń przystępuje do próby sprawnościowej po raz pierwszy oceniony zostaje zgodnie z tabelą wyników.
- Gdy uczeń przystępował do próby w poprzednich semestrach, wynik bieżący porównuje się z najlepszym dotychczas uzyskanym wynikiem i ocenia postęp sprawności:
  - Ocena bardzo dobra - w przypadku poprawy wyniku
  - Ocena dobra - w przypadku uzyskania wyniku na tym samym poziomie
  - Ocena dostateczna - w przypadku pogorszenia wyniku.

**b)** W zakres gier zespołowych wchodzi koszykówka, siatkówka. Uczeń wykonuje próby techniki indywidualnej poszczególnych gier. Za wykonanie każdej próby uczeń

zostaje oceniony ze szczególnym uwzględnieniem poprawności technicznej i skuteczności wykonywanych ćwiczeń.

c) Próby sprawnościowe w zakresie gimnastyki obejmują takie elementy:

- Przewrót w przód, przewrót w tył, stanie na rękach przy drabince.
- Skok rozkroczny przez kozła

Za wykonanie każdego ćwiczenia uczeń zostaje oceniony za poprawność techniczną i samodzielność wykonania ćwiczenia.

## **2. WIADOMOŚCI, AKTYWNOŚĆ**

- Oceniane są wiadomości z zakresu przepisów, taktyki i techniki realizowanych dyscyplin oraz higieny, zdrowia i bezpieczeństwa.
- Oceniane są wszelkie przejawy aktywności ucznia (np. udział w zawodach sportowych, prowadzenie rozgrzewki, udział w zajęciach pozalekcyjnych).
- Za udział w zawodach międzyszkolnych uczeń otrzymuje ocenę celującą.
- Za aktywny udział w zajęciach uczeń może otrzymać "+" ( 3 „+” uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą). Za brak aktywności mimo posiadanego stroju sportowego uczeń może otrzymać "-" ( 3 „-” uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną).
- Brak stroju sportowego traktowane jest jako nieprzygotowanie do zajęć. Trzykrotny brak stroju powoduje uzyskanie oceny niedostatecznej.
- Każda ocena bardzo dobra lub celująca może spowodować, iż uczeń otrzyma ocenę końcową wyższą niż wynikałoby to z jego oceny sprawności. Podobnie jest z oceną niedostateczną, każda obniża ocenę o końcową.

Wymagania i umiejętności ucznia na określoną ocenę:

### **Ocena celująca (cel)**

- uczeń spełnia wszystkie kryteria na ocenę bardzo dobrą
- jego poziom opanowania umiejętności technicznych znacznie przewyższa wymagania
- regularnie bierze udział w lekcjach wf-u, jest aktywny w czasie lekcji, chętnie i z dużym zaangażowaniem wykonuje powierzone mu zadania
- potrafi wykazać się podczas lekcji obowiązkowością ,zdyscyplinowaniem
- godnie reprezentuje szkołę, chętnie pomaga w przygotowaniu i przeprowadzeniu zawodów szkolnych
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły i w zajęciach pozalekcyjnych
- bierze udział w różnych formach współzawodnictwa sportowego poza szkołą, zajmuje punktowane miejsca, posiada klasę sportową

### **Ocena bardzo dobra (bdb)**

- uczeń całkowicie opanował materiał programowy
- na lekcji jest aktywny i zaangażowany
- aktywnie i systematycznie pracuje nad poprawą sprawności motorycznej
- systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną, wykazuje duże postępy

- w osobistym usprawnianiu rozwija swoje umiejętności i zainteresowania
- jest koleżeński i kulturalny wobec innych
- stosuje się podczas lekcji do zasad obowiązujących podczas zajęć
- współpracuje w zespole
- starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania
- stara się propagować sportowy tryb życia

### **Ocena dobra (db)**

- uczeń w większej części opanował materiał programowy
- utrzymuje sprawność motoryczną na stałym poziomie
- podejmuje próby sprostania nowym zadaniom [ jest otwarty na wyzwania ]
- podejmuje próby oceny swojej sprawności
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo, nie dość dokładnie, z małymi błędami
- potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych
- nie zawsze potrafi współpracować w zespole
- często stosuje się podczas lekcji do zasad obowiązujących podczas zajęć

### **Ocena dostateczna (dst)**

- uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie
- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach
- bywa bardzo często nieprzygotowany do lekcji
- ma braki w wymaganych umiejętnościach
- dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną
- ćwiczenia wykonuje niepewnie, z większymi błędami technicznymi
- nie potrafi współpracować w zespole
- przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, w swojej postawie i stosunku do kultury fizycznej

### **Ocena dopuszczająca (dop)**

- uczeń nie opanował materiału programowego
- nie jest przygotowany do lekcji [ brak stroju ] ponad 50%
- ma bardzo niską sprawność motoryczną
- powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale
- wykazuje podstawowe braki w zakresie wymaganych umiejętności
- przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego
- ma niechętny stosunek do ćwiczeń

### **Ocena niedostateczna (ndst)**

- uczeń nie zaliczył 70% sprawdzianów wynikających z realizacji programu
- ma lekceważący stosunek do kultury fizycznej [notoryczny brak stroju ]
- nie przejawia chęci do pracy nad swoją bardzo niską sprawnością fizyczną
- najprostsze ćwiczenia wykonuje z błędami
- ma bardzo niski poziom kultury osobistej
- nie przestrzega norm społecznych.