WYMAGANIA EDUKACYJNE I KRYTERIA OCENIANIA
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO - rok szkolny 2021/2022
W
ZESPÓŁ SZKÓŁ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO ZKS UNIA
TARNÓW

Skala ocen:
W ocenianiu zarówno cząstkowym jak i semestralnym oraz rocznym stosowane są
następujące stopnie i ich cyfrowe odpowiedniki:
1 – niedostateczny
2 – dopuszczający
3 – dostateczny
4 – dobry
5 – bardzo dobry
6 – celujący
Dodatkowe oznaczenia: +,-

Wymagania edukacyjne:
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 - także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w
działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

Ocenianiu podlegają:
• Sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z
przedmiotu,
• Zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć,
• Stosunek do współćwiczących,
• Stosunek do własnego ciała,
• Aktywność fizyczna,
• Aktywność , zaangażowanie , postępy w dyscyplinie sportowej, stanowiącej profil
klasy SMS,
• Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych
klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami,
• Osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadania i poziom
zdobytej wiedzy.
• Aktywność w zajęcia dodatkowe organizowane przez SMS
• Postawy i kompetencje (tj. uczeń współpracuje z nauczycielem,: podejmuje zadanie,
wykonuje polecenia, prace domowe; angażuje do ćwiczeń swoich bliskich, propaguje
zdrowy styl życia, praktykuje zachowania prozdrowotne, stosuje zasady bezpiecznej
organizacji ćwiczeń itp.)

KRYTERIA OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

• Ocena celująca
– „6” Uczeń:
- spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- jego umiejętności wykraczają poza program nauczania,
- aktywnie i chętnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły i zajęciach pozaszkolnych,
- uczestniczy w zajęciach dodatkowych organizowanych przez SMS,
- jest reprezentantem szkoły w zawodach sportowych,
- rozumie, zna oraz świadomie i systematycznie stosuje zasady zdrowego stylu życia,
- jest wzorem na zajęciach wychowania fizycznego, w szkole i w środowisku,
- szczególne zaangażowanie w działaniach z zakresu wychowania zdrowotnego.
- odpowiada na zadane przez nauczyciela pytania/pytanie, wykonuje zadanie związane z
aktywnością fizyczną; przedstawi swoje pytanie, zadania dotyczące tematu zawartego w
artykule, prezentacji czy też filmie; przesyła link o podobnej tematyce (artykuł, film,
prezentacja); dokumentuje zdjęciami, filmem ( NAUKA ZDALNA).

• Ocena bardzo dobra

–„5” Uczeń:
- aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach,
- całkowicie opanował materiał programowy,
- posiada bardzo wysoką sprawność fizyczną i wykazuje duże postępy w usprawnianiu,
- zadania i ćwiczenia wykonuje pewnie, dokładnie, właściwą techniką zgodną z nauczaniem,
wykazuje dużą samodzielność i pomysłowość podczas zajęć,
- potrafi dokonać samooceny różnymi próbami i testami,
- jego zaangażowanie i stosunek do przedmiotu nie budzą żadnych zastrzeżeń, a swoją
postawą zachęca innych do udziału w aktywności ruchowej,
- bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych,
- posiada duży zakres wiadomości z kultury fizycznej i umiejętnie ją stosuje,
- zna zasady zdrowego stylu życia,

- systematycznie uczestniczy w zajęciach z zakresu wychowania zdrowotnego.
- odpowiada na zadane przez nauczyciela pytania/pytanie, wykonuje zadanie związane z
aktywnością fizyczną; przedstawi swoje pytanie dotyczące tematu zawartego w artykule,
prezentacji czy też filmie ( NAUKA ZDALNA).

• Ocena dobra
– 4” Uczeń:
- jest obecny na zajęciach, a nieobecności ma usprawiedliwione,
- sprawność motoryczną utrzymuje na względnie stałym poziomie,
- opanował prawie cały materiał programowy,
- podejmuje próby oceny własnej sprawności fizycznej i umiejętności,
- zadania i ćwiczenia wykonuje z małymi błędami,
- posiada wiadomości, które potrafi wykorzystać w praktyce, ale z pomocą nauczyciela,
- jego postawa i stosunek do przedmiotu nie budzą większych zastrzeżeń,
-ma motywację do pracy nad usprawnianiem i rozumie potrzebę zdrowego stylu życia.
-odpowiada na zadane przez nauczyciela pytania/pytanie ( NAUKA ZDALNA).

• Ocena dostateczna
–„3” Uczeń:
- opuszcza zajęcia sporadycznie,
- dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną, która wykazuje niewielki spadek lub utrzymuje
się na tym samym poziomie,
- zadania i ćwiczenia wykonuje niepewnie i z dużymi błędami, ćwiczy niechętnie,
- posiada mały zakres wiedzy, której nie potrafi wykorzystać praktycznie,
- potrafi (wybiórczo)dokonać samooceny sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych,
- wykazuje brak nawyków higienicznych,
- unika zajęć z zakresu wychowania zdrowotnego.
- odpowiada na zadane przez nauczyciela pytania/pytanie z wyraźnymi brakami ( NAUKA
ZDALNA).

• Ocena dopuszczająca
–„2” Uczeń:
- w zajęciach uczestniczy nie systematycznie, bywa nieobecny bez usprawiedliwienia,
- strój sportowy nosi sporadycznie i ma lekceważący stosunek do przedmiotu,
- posiada bardzo niską sprawność motoryczną i nie wykazuje chęci usprawnienia,
- wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia, ale niechętnie i z dużymi błędami,
- opanował materiał programowy w niewielkim stopniu i ma duże braki,
- zna zdrowy styl życia ale go nie stosuje , celowo unika zajęć z wychowania zdrowotnego.
- potwierdzi wiadomością, że przeczytał artykuł lub obejrzał film ( NAUKA ZDALNA).

• Ocena niedostateczna
–„1” Uczeń:
- ma lekceważący stosunek do przedmiotu, nauczyciela, kolegów,
- w zajęciach uczestniczy wybiórczo i jest nieprzygotowany (brak stroju),
- swoją postawą negatywnie wpływa na klasę,
- nie reaguje na polecenia i prośby nauczyciela,
- nie chce wykonywać żadnych ćwiczeń, prób i testów pomimo prawidłowego rozwoju
psychofizycznego i motywacji nauczyciela,
- nie wykazuje postępów w usprawnianiu,
- nie uczestniczy w lekcjach z zakresu wychowania zdrowotnego, celowo unika zajęć ( w
formie stacjonarnej lub zdalnej)