

WYMAGANIA EDUKACYJNE

ROK SZKOLNY	2025/2026
KLASA	III LO
PRZEDMIOT	Wychowanie fizyczne

ZAKRES WYMAGAŃ EDUKACYJNYCH

Temat zajęć	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
1. Biegi średnie i długie	Przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, ignoruje wskazówki	Pokonuje połowę dystansu marszem, wymaga ciągłego motywowania	Pokonuje dystans częściowo marszem, wymaga motywowania	Pokonuje dystans z maksymalnym zaangażowaniem	Pokonuje dystans z maksymalnym zaangażowaniem, osiąga wysokie wyniki w swojej grupie wiekowej
2. Technika odbicia sposobem górnym palcami „koszyczek”	Uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la	Uczeń wykonuje wszystkie zadania, ale z małym zaangażowaniem	Nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem	Uczeń wykonuje zadanie z maksymalnym zaangażowaniem, poznane umiejętności wykorzystuje w grze	Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, wykorzystuje skutecznie w grze
3. Stosuje poznane elementy techniki indywidualnej (koźłowanie, podania i chwyt,)	Stosuje przynajmniej jeden element w grze	Stosuje co na mniej dwa elementy w grze	Stosuje co na mniej trzy elementy w grze	Stosuje co na mniej trzy elementy w grze	Stosuje wszystkie elementy w grze. Porusza się swobodnie po boisku.

rzuty, poruszanie się po boisku w obronie i w ataku) w grze szkolnej i w matych grach;					
4. Wykonywanie rzuty po dwutakcie do kosza	Uczeń kozłuje piłkę pod kosz	Uczeń kozłuje piłkę pod kosz potrafi rzucić do kosza	Uczeń kozłuje piłkę pod kosz stara się odbić z jednej nogi	Uczeń kozłuje piłkę pod kosz odbijając się z nogi i wykonując odbicie. Stara się trafić do kosza	Uczeń wykonuje pełny dwutakt trafiając do kosza piłką
5. Piłka nożna- stosuje poznane elementy techniki indywidualnej w grze: prowadzenie piłki, podania i przyjęcia, strzały	Uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la	Uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami, nie stosuje w grze. korzysta z pomocy n-la	Uczeń wykonuje zadanie z błędami, wykazuje małą skuteczność w grze	Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze.	Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga dużą skuteczność w grze
6. Piłka ręczna stosuje poznane elementy techniki indywidualnej w grze: podania i chwyt, rzuty z miejsca, w biegu i z wyskoku, zwody	Stosuje przynajmniej jeden element w grze	Stosuje co najmniej dwa elementy w grze	Stosuje co najmniej trzy elementy w grze	Stosuje co najmniej cztery elementy w grze. Porusza się swobodnie po boisku	Stosuje wszystkie elementy w grze. Porusza się swobodnie po boisku
7. Analizuje wyniki wybranych testów sprawności fizycznej	Uczeń pomimo możliwości jakie daje mu nauczyciel	Uczeń przystępuje do danych testów. Ma widoczne problemy z	Uczeń przystępuje do danych testów wie w jaki sposób należy je	Uczeń przystępuje do danych testów wie w jaki sposób należy je analizować	Uczeń przystępuje do danych testów wie w jaki sposób należy je

wskazując swoje mocne i słabe strony;	nie przystępuje do wykonania zadania	analizowaniem wyników	analizować. Nie potrafi wyciągnąć wniosków co do dalszych postępowań		analizować. Potrafi wyciągnąć wnioski wskazując swoje mocne i słabe strony
8. Wykonuje marszobiegi terenowe;	Brak przystąpienia i niechęć do wykonania marszobiegu	Przystąpienie do marszobiegu, ale dużo trudności z jego wykonaniem. Brak motywacji, chęci i zaangażowania.	Uczeń przystępuje do marszobiegu. Stara się go wykonać, ale robi to na bardzo niskim poziomie	Uczeń potrafi dobrze rozłożyć tempo i siły oraz w bardzo dobrym czasie wykonać marszobiegi	Uczeń potrafi bardzo dobrze rozłożyć tempo i siły oraz w bardzo dobrym czasie wykonać marszobiegi
9. Test Coopera	Uczeń odmawia przystąpienia do testu	Uczeń pokonuje połowę dystansu marszem, wymaga ciągłego motywowania	Uczeń pokonuje dystans częściowo marszem, wymaga motywowania	Uczeń z chęcią i zaangażowaniem podchodzi i wykonuje próbę	Uczeń z chęcią i zaangażowaniem podchodzi i wykonuje próbę najlepiej jak potrafi
10. Atak szybki wykonany rzutem na bramkę w piłce ręcznej	Uczeń potrafi prawidłowo chwycić piłkę i podawać	Uczeń potrafi rzucać piłkę i podawać do drugiego ucznia w marszu	Uczeń potrafi rzucać piłkę i podawać do drugiego ucznia w biegu	Uczeń potrafi wykonać atak szybki zdarza mu się gubić piłkę w trakcie ćwiczenia. Kończy atak strzałem na bramkę	Uczeń potrafi wykonać atak szybki nie gubi piłki w trakcie ćwiczenia. Kończy atak celnym strzałem na bramkę
11. Biegi sztafetowe 4x100m	Uczeń wie do czego służy pałeczka sztafetowa oraz wie, gdzie znajduje się	Uczeń potrafi wykonać z podpowiedzią nauczyciela zmianę pałeczki sztafetowej	Uczeń potrafi wykonać zmianę pałeczki sztafetowej w lekkim truchcie z	Uczeń potrafi wykonać zmianę pałeczki sztafetowej w strefie zmian z podpowiedzią i	Uczeń wykonuje samodzielnie zmianę w strefie zmian z sygnalizacją

	strefa zmian sztafetowych.	w biegu szeregowym	sygnalizacją zmiany	sygnalizacją nauczyciela	przebiegając dystans 100m.
12. Wykonuje skok w dal z miejsca i z pełnego rozbiegu techniką naturalną;	Uczeń podejmuje chęci do ćwiczeń przygotowujących do skoku w dal z miejsca	Uczeń podejmuje próbę skoku w dal z miejsca z pomocą nauczyciela	Uczeń wykonuje skok w dal z miejsca samodzielnie	Uczeń wykonuje skok w dal z miejsca oraz ze skróconego rozbiegu z asekuracją nauczyciela	Uczeń wykonuje skok w dal z miejsca oraz z pełnego rozbiegu
Wymagania edukacyjne na pierwsze śródrocznej:					
Technika odbicia sposobem górnym palcami „koszyczek”	Uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy nauczyciela	Uczeń wykonuje wszystkie zadania, ale z małym zaangażowaniem	Nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem	Uczeń wykonuje zadanie z maksymalnym zaangażowaniem, poznane umiejętności wykorzystuje w grze	Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, wykorzystuje skutecznie w grze
Biegi średnie i długie	Przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, ignoruje wskazówki	Pokonuje połowę dystansu marszem, wymaga ciągłego motywowania	Pokonuje dystans częściowo marszem, wymaga motywowania	Pokonuje dystans z maksymalnym zaangażowaniem	Pokonuje dystans z maksymalnym zaangażowaniem, osiąga wysokie wyniki w swojej grupie wiekowej
Wykonywanie rzuty po dwutakcie do kosza	Uczeń kozłuje piłkę pod kosz	Uczeń kozłuje piłkę pod kosz potrafi rzucić do kosza	Uczeń kozłuje piłkę pod kosz stara się odbić z jednej nogi	Uczeń kozłuje piłkę pod kosz odbijając się z nogi i wykonując odbicie.	Uczeń wykonuje pełny dwutakt trafiając do kosza

				Stara się trafić do kosza	
Piłka nożna- stosuje poznane elementy techniki indywidualnej w grze: prowadzenie piłki, podania i przyjęcia, strzały	Uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la	Uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami, nie stosuje w grze. korzysta z pomocy n-la	Uczeń wykonuje zadanie z błędami, wykazuje małą skuteczność w grze	Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze.	Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga dużą skuteczność w grze
Atak szybki wykonany rzutem na bramkę w piłce ręcznej	Uczeń potrafi prawidłowo chwycić piłkę i podawać	Uczeń potrafi rzucać piłkę i podawać do drugiego ucznia w marszu	Uczeń potrafi rzucać piłkę i podawać do drugiego ucznia w biegu	Uczeń potrafi wykonać atak szybki zdarza mu się gubić piłkę w trakcie ćwiczenia. Kończy atak strzałem na bramkę	Uczeń potrafi wykonać atak szybki nie gubi piłki w trakcie ćwiczenia. Kończy atak celnym strzałem na bramkę
Wymagania edukacyjne na drugie śródroczne:					
Piłka ręczna stosuje poznane elementy techniki indywidualnej w grze: podania i chwyt, rzuty z miejsca, w biegu i z wyskoku, zwody	Stosuje przynajmniej jeden element w grze	Stosuje co najmniej dwa elementy w grze	Stosuje co najmniej trzy elementy w grze	Stosuje co najmniej cztery elementy w grze. Porusza się swobodnie po boisku	Stosuje wszystkie elementy w grze. Porusza się swobodnie po boisku

Test Coopera	Uczeń odmawia przystąpienia do testu	Uczeń pokonuje połowę dystansu marszem, wymaga ciągłego motywowania	Uczeń pokonuje dystans częściowo marszem, wymaga motywowania	Uczeń z chęcią i zaangażowaniem podchodzi i wykonuje próbę	Uczeń z chęcią i zaangażowaniem podchodzi i wykonuje próbę najlepiej jak potrafi
Analizuje wyniki wybranych testów sprawności fizycznej wskazując swoje mocne i słabe strony;	Uczeń pomimo możliwości jakie daje mu nauczyciel nie przystępuje do wykonania zadania	Uczeń przystępuje do danych testów. Ma widoczne problemy z analizowaniem wyników	Uczeń przystępuje do danych testów wie w jaki sposób należy je analizować. Nie potrafi wyciągnąć wniosków co do dalszych postępowań	Uczeń przystępuje do danych testów wie w jaki sposób należy je analizować	Uczeń przystępuje do danych testów wie w jaki sposób należy je analizować. Potrafi wyciągnąć wnioski wskazując swoje mocne i słabe strony
Biegi sztafetowe 4x100m	Uczeń wie do czego służy pałeczka sztafetowa oraz wie, gdzie znajduje się strefa zmian sztafetowych.	Uczeń potrafi wykonać z podpowiedzią nauczyciela zmianę pałeczki sztafetowej w biegu szeregowym	Uczeń potrafi wykonać zmianę pałeczki sztafetowej w lekkim truchcie z sygnalizacją zmiany	Uczeń potrafi wykonać zmianę pałeczki sztafetowej w strefie zmian z podpowiedzią i sygnalizacją nauczyciela	Uczeń wykonuje samodzielnie zmianę w strefie zmian z sygnalizacją przebiegając dystans 100m.
Wykonuje marszobiegi terenowe;	Brak przystąpienia i niechęć do wykonania marszobiegu	Przystąpienie do marszobiegu, ale dużo trudności z jego wykonaniem. Brak motywacji, chęci i zaangażowania.	Uczeń przystępuje do marszobiegu. Stara się go wykonać, ale robi to na bardzo niskim poziomie-	Uczeń potrafi dobrze rozłożyć tempo i siły oraz w bardzo dobrym czasie wykonać marszobiegi	Uczeń potrafi bardzo dobrze rozłożyć tempo i siły oraz w bardzo dobrym czasie wykonać marszobiegi

Wykonuje skok w dal z miejsca i z pełnego rozbiegu techniką naturalną;	Uczeń podejmuje chęci do ćwiczeń przygotowujących do skoku w dal z miejsca	Uczeń podejmuje próbę skoku w dal z miejsca z pomocą nauczyciela	Uczeń wykonuje skok w dal z miejsca samodzielnie	Uczeń wykonuje skok w dal z miejsca oraz ze skróconego rozbiegu z asekuracją nauczyciela	Uczeń wykonuje skok w dal z miejsca oraz z pełnego rozbiegu
--	--	--	--	--	---

SPOSOBY SPRAWDZANIA WIEDZY I UMIEJĘTNOŚCI

1. Aktywności na lekcjach - co najmniej 3 razy w półroczu.
2. Samodzielnej pracy na lekcji - co najmniej raz w półroczu:
 - a. przygotowanie i poprowadzenie rozgrzewki
 - b. przygotowanie i przeprowadzenie gry lub zabawy ruchowej
 - c. przygotowanie zestawu ćwiczeń przy muzyce lub prezentację układu taneczno ruchowego - ocena inwencji twórczej ucznia
 - d. praca w zespołach (np. przy konstruowaniu toru przeszkód lub doskonaleniu elementów akrobatycznych gimnastyki z asekuracją współwiczającego).
3. Wybranych umiejętności ruchowych - co najmniej 2 razy w półroczu, po zakończeniu cyklu tematycznego. Ocenia się poprawność wykonania określonych elementów technicznych: gier zespołowych, gimnastyki, lekkiej atletyki oraz praktyczne wykorzystanie nabytych umiejętności.

Pod uwagę brany jest wysiłek jaki uczeń włożył w stosunku do swych możliwości po to, by jego wyniki były jak najlepsze.

4. Postępów sprawności fizycznej - testy motoryczne wykonuje się na początku roku, a następnie pod koniec każdego semestru.

Ocenianie z uwzględnieniem postępów jakie uczeń uczynił w toku nauki i zaangażowania w wykonywany element

5. Znajomości przepisów gier sportowych i zabaw ruchowych oraz podstawowych wiadomości z dziedziny kultury fizycznej.

DODATKOWO UCZEŃ JEST OCENIANY ZA:

1. Systematyczny udział w lekcji.
2. Aktywny udział w życiu sportowym szkoły i w międzyszkolnych zawodach sportowych – premiowany oceną celującą.
3. Pomoc w organizacji i przeprowadzeniu imprez sportowo – rekreacyjnych.

KRYTERIA OCENIANIA BIEŻĄCEGO:

- chęci i zaangażowanie , to znaczy wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z zadań
- postępu, czyli poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy, obserwacji początkowej
- postawy, czyli stosunku do partnera, przeciwnika, zaangażowania w przebieg zajęć i stosunku do własnej aktywności

- rezultatu, czyli informacji o osiągniętych wynikach, dokładności wykonania zadania, poziomu zdobytej wiedzy
- posiadanie odpowiedniego stroju sportowego
- aktywność i frekwencja wpływa w sposób zdecydowany na ocenę semestralną i roczną z Wychowania fizycznego.

PRIORYTETY OCENIANIA

1. Systematyczność i aktywność.
2. Postęp sprawności motorycznej.
3. Zaangażowanie.
4. Wiadomości.
5. Poziom umiejętności.