

WYMAGANIA EDUKACYJNE

ROK SZKOLNY	2026/2027
KLASA	III LO
PRZEDMIOT	Wychowanie fizyczne
UCZĄCY	Marlena Marek, Maciej Wanatowicz

ZAKRES WYMAGAŃ EDUKACYJNYCH

Temat zajęć	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
1. Przeprowadzenie rozgrzewki	Uczeń podejmuje chęci do przeprowadzenia rozgrzewki lekkoatletycznej rozgrzewki	Uczeń z pomocą nauczyciela potrafi przeprowadzić fragment rozgrzewki.	Uczeń bez pomocy nauczyciela próbuje przeprowadzić fragment rozgrzewki.	Uczeń z pomocą nauczyciela przeprowadza całą rozgrzewkę.	Uczeń bez pomocy nauczyciela przeprowadza całą rozgrzewkę.
2. Współpraca i postawa podczas zajęć	Uczeń podejmuje próby współpracy z innymi i z pomocą nauczyciela przestrzega zasad fair play.	Uczeń współpracuje z innymi, przestrzega podstawowych zasad zachowania i stara się stosować zasady fair play.	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach, współpracuje z zespołem, szanuje przeciwnika i przestrzega zasad fair play.	Uczeń wykazuje zaangażowanie, odpowiedzialność i kulturę osobistą, właściwie reaguje na sukces i porażkę oraz pomaga innym.	Uczeń jest wzorem aktywnej i kulturalnej postawy, inicjuje działania zespołowe, pomaga innym i promuje zasady fair play. oraz aktywnego stylu

3. Gry zespołowe	Uczeń podejmuje próby wykonywania podstawowych elementów technicznych z pomocą nauczyciela. Koszykówka: z pomocą wykonuje podania, kozłowanie i rzuty. Siatkówka: z pomocą wykonuje odbicia sposobem oburącz górnym i dolnym oraz zagrywkę. Piłka ręczna: z pomocą wykonuje podania, chwyt, kozłowanie i rzuty.	Uczeń wykonuje podstawowe elementy techniczne poznanych gier zespołowych oraz zna i stosuje ich podstawowe zasady. Koszykówka: wykonuje podania, kozłowanie, rzuty i zatrzymanie oraz zna podstawowe przepisy gry. Siatkówka: poprawnie wykonuje odbicia sposobem górnym i dolnym oraz zagrywkę. Piłka ręczna: poprawnie wykonuje podania, chwyt, kozłowanie i rzuty na bramkę.	Uczeń poprawnie i samodzielnie wykonuje poznane elementy techniczne oraz wykorzystuje je w sytuacjach gry. Stosuje podstawowe rozwiązania taktyczne i przestrzega przepisów. Koszykówka: poprawnie wykorzystuje podania, kozłowanie, rzuty i zwody oraz stosuje proste działania w ataku i obronie. Siatkówka: poprawnie stosuje odbicia, zagrywkę, ustawienie i współpracę z zespołem. Piłka ręczna: poprawnie wykorzystuje elementy	Uczeń sprawnie i skutecznie wykorzystuje umiejętności techniczne i taktyczne w sytuacjach gry. Podejmuje właściwe decyzje, przewiduje rozwój sytuacji i efektywnie współpracuje z zespołem. Koszykówka: sprawnie wykorzystuje podania, kozłowanie, rzuty, zwody i działania taktyczne w ataku i obronie. Siatkówka: dokładnie wykonuje odbicia, skutecznie zagrywa, przyjmuje piłkę i uczestniczy w organizacji ataku. Piłka ręczna: skutecznie wykorzystuje elementy techniczne i taktyczne, aktywnie	Uczeń samodzielnie, świadomie i skutecznie wykorzystuje poznane umiejętności techniczne i taktyczne. Analizuje przebieg gry, podejmuje trafne decyzje, dostosowuje działania do sytuacji oraz wykazuje inicjatywę w organizowaniu gry zespołu. Koszykówka: samodzielnie analizuje sytuację na boisku, dobiera rozwiązania taktyczne, podejmuje trafne decyzje i organizuje działania zespołu. Siatkówka: samodzielnie wykorzystuje technikę i taktykę,

			techniczne i taktyczne w ataku oraz obronie.	uczestniczy w ataku i obronie oraz właściwie współpracuje z zespołem.	dostosowuje sposób rozegrania akcji do sytuacji oraz aktywnie organizuje grę zespołu. Piłka ręczna: samodzielnie podejmuje decyzje w ataku i obronie, kieruje działaniami zespołu, dostosowuje taktykę do sytuacji i wykazuje inicjatywę.
4. Planowanie treningu i dobór ćwiczeń na siłowni	Uczeń z pomocą nauczyciela dobiera podstawowe ćwiczenia do poszczególnych partii mięśniowych. Zna podstawowe zasady wykonywania ćwiczeń na siłowni.	Uczeń dobiera proste ćwiczenia do określonej partii mięśniowej i wykonuje je zgodnie z instrukcją. Rozróżnia ćwiczenia kształtujące siłę, wytrzymałość i mobilność.	Uczeń samodzielnie dobiera ćwiczenia do określonego celu treningowego. Potrafi określić liczbę serii, powtórzeń i przerw oraz prawidłowo dobrać obciążenie do swoich możliwości.	Uczeń świadomie planuje jednostkę treningową, dobiera ćwiczenia, obciążenie, liczbę serii i powtórzeń do założonego celu. Potrafi uzasadnić swój wybór i modyfikować trening w zależności od swoich możliwości.	Uczeń samodzielnie projektuje kompletny plan treningowy, uwzględniając cel treningu, dobór ćwiczeń, kolejność, obciążenie, liczbę serii i powtórzeń oraz czas odpoczynku. Potrafi analizować efekty treningu i wprowadzać uzasadnione zmiany.

5. Lekkoatletyka	Uczeń podejmuje próby wykonywania podstawowych ćwiczeń lekkoatletycznych z pomocą nauczyciela. Bieg: z pomocą wykonuje podstawowe elementy biegowe. Skok: z pomocą wykonuje podstawowe elementy skoku. Rzut: z pomocą wykonuje podstawowe elementy rzutu.	Uczeń wykonuje podstawowe formy biegu, skoku i rzutu zgodnie z instrukcją nauczyciela. Bieg: wykonuje start, bieg i finisz zgodnie z podstawowymi zasadami. Skok: poprawnie wykonuje rozbieg, odbicie i lądowanie. Rzut: poprawnie wykonuje rozbieg, rzut i zakończenie ruchu.	Uczeń poprawnie wykonuje podstawowe konkurencje lekkoatletyczne, stosując poznane zasady techniki. Bieg: poprawnie wykorzystuje technikę biegu krótkiego i średniego. Skok: poprawnie wykorzystuje rozbieg i dynamiczne odbicie. Rzut: poprawnie wykorzystuje rozbieg, odbicie i pracę ramienia.	Uczeń doskonali technikę biegu, skoku i rzutu, analizuje własne wyniki i podejmuje działania zmierzające do ich poprawy. Bieg: sprawnie i skutecznie wykorzystuje technikę oraz tempo biegu. Skok: dynamicznie i poprawnie wykonuje wszystkie fazy skoku. Rzut: skutecznie wykorzystuje technikę i koordynację całego ciała.	Uczeń samodzielnie dobiera ćwiczenia rozwijające wybrane cechy motoryczne, monitoruje swoje wyniki i podejmuje dodatkowe wyzwania Bieg: samodzielnie analizuje technikę, planuje wysiłek i dąży do poprawy wyników. Skok: bardzo sprawnie wykonuje wszystkie fazy i świadomie poprawia technikę. Rzut: bardzo skutecznie wykorzystuje technikę, dynamikę i koordynację, osiągając bardzo dobre wyniki.
6. Bezpieczeństwo i odpowiedzialność	Uczeń z pomocą nauczyciela przestrzega podstawowych zasad	Uczeń zna i stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń, korzystania ze sprzętu oraz	Uczeń samodzielnie przestrzega zasad bezpieczeństwa, prawidłowo korzysta ze sprzętu	Uczeń rozpoznaje zagrożenia, przewiduje ich skutki i właściwie reaguje w sytuacjach zagrażających	Uczeń samodzielnie organizuje aktywność z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa,

	bezpieczeństwa podczas zajęć.	aktywności w różnych warunkach.	i stosuje zasady asekuracji.	bezpieczeństwu własnemu lub innych osób.	przewiduje zagrożenia i podejmuje działania zapobiegające wypadkom.
7. Samodzielność w planowaniu i realizacji treningu siłowego	Uczeń z pomocą nauczyciela dobiera i wykonuje podstawowe ćwiczenia siłowe. Korzysta ze sprzętu zgodnie z instrukcją i przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa.	Uczeń samodzielnie wykonuje podstawowe ćwiczenia siłowe z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała, hantli, sztangi lub maszyn. Potrafi dobrać proste ćwiczenia do wskazanej partii mięśniowej i stosuje prawidłową technikę pod kontrolą nauczyciela.	Uczeń samodzielnie organizuje własne stanowisko ćwiczeń i dobiera ćwiczenia do określonej partii mięśniowej. Prawidłowo dobiera obciążenie, liczbę powtórzeń i serii oraz kontroluje technikę i tempo wykonywania ćwiczeń.	Uczeń samodzielnie planuje i realizuje jednostkę treningową , uwzględniając cel treningu, dobór ćwiczeń, kolejność, obciążenie, liczbę serii i powtórzeń oraz przerwy między seriami. Potrafi dostosować trening do własnych możliwości i kontrolować jego przebieg.	Uczeń samodzielnie projektuje, realizuje i analizuje indywidualny plan treningowy . Świadomie dobiera ćwiczenia, obciążenie, objętość i intensywność do założonego celu. Potrafi monitorować swoje postępy, analizować efekty treningu i modyfikować plan w zależności od uzyskanych rezultatów. Wykazuje bardzo dużą samodzielność i odpowiedzialność podczas korzystania ze sprzętu.
8. Organizacja i sędziowanie	Uczeń z pomocą nauczyciela	Uczeń zna podstawowe	Uczeń samodzielnie	Uczeń sprawnie organizuje i	Uczeń samodzielnie planuje, organizuje

zawodów sportowych	uczestniczy w przygotowaniu miejsca i sprzętu do zawodów. Rozpoznaje podstawowe zasady organizacji zawodów oraz zna wybrane zasady fair play.	przepisy wybranych gier i dyscyplin sportowych. Potrafi z pomocą nauczyciela przygotować miejsce do zawodów, ustawić sprzęt oraz prowadzić prostą punktację.	przygotowuje miejsce i sprzęt do zawodów, zna podstawowe przepisy wybranych dyscyplin, potrafi prowadzić punktację oraz pełnić funkcję sędziego w prostych sytuacjach. Przestrzega zasad fair play.	przeprowadza proste rozgrywki sportowe. Potrafi sędziować, prowadzić punktację, kontrolować czas, stosować przepisy i rozstrzygać sytuacje sporne. Odpowiedzialnie pełni powierzoną funkcję i dba o bezpieczeństwo uczestników.	i prowadzi zawody lub turniej sportowy. Potrafi przygotować regulamin, ustalić system rozgrywek, przygotować harmonogram, prowadzić dokumentację i punktację oraz sprawnie pełnić funkcję sędziego. Wykazuje inicjatywę, odpowiedzialność i dba o przestrzeganie zasad fair play oraz bezpieczeństwo uczestników.
9. Turystyka, rekreacja i aktywność na świeżym powietrzu	Uczeń podejmuje próby uczestniczenia w aktywności ruchowej na świeżym powietrzu. Z pomocą nauczyciela przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa	Uczeń uczestniczy w marszach, marszobiegach, spacerach, grach terenowych i innych formach aktywności na świeżym powietrzu. Zna podstawowe zasady bezpiecznego poruszania się w terenie oraz potrafi	Uczeń aktywnie uczestniczy w różnych formach rekreacji na świeżym powietrzu. Potrafi wyznaczyć i pokonać prostą trasę, korzystać z mapy, orientować się w terenie oraz dostosować tempo	Uczeń samodzielnie planuje i realizuje aktywność terenową. Potrafi odczytywać mapę, określić kierunek i orientacyjne położenie, zaplanować trasę oraz dostosować jej długość i intensywność do	Uczeń samodzielnie planuje, organizuje i przeprowadza aktywność rekreacyjną w terenie , np. wycieczkę pieszą, rajd, marsz lub grę terenową. Potrafi przygotować trasę, określić czas i sposób jej

	podczas wycieczek, spacerów, marszów i innych form rekreacji.	odczytać podstawowe informacje z mapy.	marszu lub marszobiegu do swoich możliwości. Przestrzega zasad bezpieczeństwa.	możliwości uczestników. Wykazuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo swoje i innych.	pokonania, uwzględnić warunki pogodowe i możliwości uczestników oraz zadbać o bezpieczeństwo grupy. Wykazuje inicjatywę i zachęca innych do aktywnego spędzania czasu na świeżym powietrzu.
10. Technika ćwiczeń siłowych i kontrola ruchu	Uczeń podejmuje próby prawidłowego wykonywania podstawowych ćwiczeń siłowych z pomocą nauczyciela. Stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa.	Uczeń wykonuje podstawowe ćwiczenia siłowe zgodnie z instrukcją. Zwraca uwagę na prawidłową pozycję wyjściową, tor ruchu i oddech.	Uczeń poprawnie technicznie wykonuje ćwiczenia z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała, hantli, sztangi i maszyn. Kontroluje ruch, oddech i tempo wykonywania ćwiczeń.	Uczeń świadomie kontroluje technikę wykonywania ćwiczeń, potrafi rozpoznać i skorygować podstawowe błędy. Dostosowuje zakres ruchu, tempo i obciążenie do swoich możliwości.	Uczeń prezentuje bardzo dobrą technikę wykonywania ćwiczeń, świadomie kontroluje każdy etap ruchu i potrafi analizować technikę własną oraz innych ćwiczących , wskazać błędy i zaproponować sposób ich korekty. Odpowiedzialnie i bezpiecznie korzysta ze sprzętu siłowni.

1. Najważniejsze zasady oceniania

Ocena z wychowania fizycznego nie zależy wyłącznie od wyniku sportowego. Najważniejsze są: wysiłek, zaangażowanie, systematyczność, aktywność, postępy oraz stosunek do wykonywanych zadań.

Ocena jest dostosowana do możliwości psychofizycznych, stanu zdrowia, predyspozycji i poziomu wyjściowego ucznia. Liczy się przede wszystkim postęp względem własnych możliwości.

2. Co jest oceniane

- aktywny udział i zaangażowanie podczas lekcji;
- wysiłek i podejmowanie prób wykonywania zadań;
- systematyczność i widoczny postęp;
- poziom opanowania umiejętności ruchowych i poprawność ich wykonania;
- wiadomości dotyczące zdrowia, sportu, bezpieczeństwa i zasad gier;
- współpraca z innymi, kultura osobista i zasady fair play;
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa;
- przygotowanie do zajęć, w tym odpowiedni strój sportowy;
- samodzielność, kreatywność i odpowiedzialność przy projektach, prezentacjach i zadaniach praktycznych.

3. Formy sprawdzania

- aktywność i zaangażowanie – co najmniej 2 razy w półroczu;
- samodzielna praca ucznia – co najmniej raz w półroczu;
- wybrane umiejętności ruchowe – co najmniej 2 razy w półroczu po zakończeniu danego działu;
- wiadomości z WF – np. odpowiedź ustna, krótki sprawdzian lub zadanie praktyczne;

- projekty, prezentacje i zadania indywidualne lub grupowe.

4. Bezpieczeństwo i współpraca

Uczeń ma obowiązek przestrzegać zasad bezpieczeństwa, wykonywać polecenia nauczyciela, prawidłowo korzystać ze sprzętu, dbać o siebie i innych oraz stosować zasady asekuracji i fair play.

Podczas pracy w grupie liczą się współpraca, szacunek, pomoc innym, odpowiedzialność i właściwe zachowanie zarówno przy zwycięstwie, jak i porażce.

5. Strój i przygotowanie

Uczeń powinien mieć odpowiedni strój sportowy dostosowany do zajęć. Brak stroju jest odnotowywany jako „Brak stroju – X”. Jednorazowy brak stroju nie przesądza o ocenie klasyfikacyjnej, ale powtarzające się nieprzygotowanie może mieć wpływ na ocenę.

6. Ograniczenia zdrowotne

Uczeń posiadający zwolnienie lekarskie lub udokumentowane przeciwwskazania nie jest oceniany za czynności, których z przyczyn zdrowotnych nie może wykonywać.

7. Ocena klasyfikacyjna i poprawa

Ocena śródroczna i roczna wynika z całościowej pracy ucznia w danym okresie i nie jest średnią arytmetyczną ocen bieżących.

Każdą ocenę można poprawić jeden raz, na zasadach ustalonych z nauczycielem. Poprawa powinna nastąpić w miarę możliwości w ciągu 2 tygodni od otrzymania oceny.

Przy ocenie niedostatecznej nauczyciel ustala z uczniem sposób uzupełnienia wymaganych wiadomości, umiejętności lub aktywności.

8. Terminy ocen klasyfikacyjnych

- miesiąc przed klasyfikacyjnym zebraniem rady pedagogicznej – informacja o przewidywanej ocenie niedostatecznej lub nieklasyfikowaniu;
- 2 tygodnie przed zebraniem – informacja o przewidywanej ocenie rocznej;

- informacje przekazywane są przez dziennik elektroniczny;
- ustalona roczna ocena klasyfikacyjna nie może być niższa od oceny przewidywanej.

9. Najważniejsze kryterium

Najważniejsze jest to, czy uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach, podejmuje wysiłek, jest zaangażowany i systematyczny, przestrzega zasad bezpieczeństwa, współpracuje z innymi oraz robi postępy na miarę swoich możliwości. Wynik sportowy jest tylko jednym z elementów oceny.

SPOSOBY SPRAWDZANIA WIEDZY I UMIEJĘTNOŚCI

1. Aktywności na lekcjach - co najmniej 2 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 współwiczącego).
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.

Ocenianie z uwzględnieniem postępów jakie uczeń uczynił w toku nauki

i zaangażowania w wykonywany element

4. Znajomości przepisów gier sportowych i zabaw ruchowych oraz podstawowych

wiadomości z dziedziny kultury fizycznej.

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

