

OGÓLNE WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

dla 4-letniego Liceum Ogólnokształcącego

(na podstawie programu „Magia zdrowia” 2025, U. Białek, J. Wolfart-Piech

Ogólne Kryteria Oceniania (Przedmiotowy System Oceniania)

Zgodnie z rozporządzeniem oświatowym oraz programem „Magia zdrowia”, ocena semestralna i roczna jest wypadkową czterech głównych obszarów: [\[1, 2\]](#)

1. **Systematyczność i przygotowanie:** Obecność na zajęciach, posiadanie odpowiedniego stroju sportowego, przestrzeganie zasad higieny i BHP.
 2. **Zaangażowanie i postawa:** Wysiłek wkładany w ćwiczenia, współpraca w grupie, respektowanie zasad *fair play*, szacunek do partnera i przeciwnika.
 3. **Umiejętności ruchowe:** Postęp w opanowywaniu technik sportowych oraz realizacja zadań ruchowych na miarę indywidualnych możliwości.
 4. **Wiadomości:** Znajomość przepisów gier, zasad edukacji zdrowotnej, wpływu wysiłku na organizm oraz metod samokontroli sprawności. [\[1, 2, 3, 4, 5\]](#)
-

Ogólne Wymagania na Poszczególne Oceny

1. Ocena Celująca (6)

- **Postawa:** Wykazuje wzorową postawę, stuprocentowe zaangażowanie i bezbłędną systematyczność. Jest liderem grupy i propagatorem zdrowego stylu życia. [\[1\]](#)
- **Umiejętności i Wiedza:** Opanował pełen zakres materiału dla danej klasy na poziomie twórczym. Samodzielnie organizuje i sędziuje wybrane formy aktywności. [\[1\]](#)
- **Dodatkowa aktywność:** Bierze udział w zawodach sportowych (szkolnych/pozaszkolnych) lub wykazuje udokumentowaną aktywność w klubach i sekcjach sportowych. [\[1\]](#)

2. Ocena Bardzo Dobra (5)

- **Postawa:** Uczeń jest zawsze przygotowany do lekcji, aktywnie i sumiennie wykonuje wszystkie polecenia nauczyciela. Przestrzega zasad bezpiecznego zachowania i *fair play*. [\[1\]](#)
- **Umiejętności i Wiedza:** Sprawnie i poprawnie technicznie wykonuje zadania ruchowe przewidziane programem dla danej klasy. Wykazuje dużą wiedzę z zakresu samokontroli zdrowia. [\[1\]](#)

3. Ocena Dobra (4)

- **Postawa:** Regularnie uczestniczy w zajęciach (sporadyczne nieprzygotowania). Pracuje sumiennie, wykazując dobre zaangażowanie w grach i ćwiczeniach. [\[1\]](#)
- **Umiejętności i Wiedza:** Poprawnie wykonuje większość zadań ruchowych, dopuszczalne są drobne błędy techniczne. Zna podstawowe przepisy gier i zasady dbałości o zdrowie. [\[1\]](#)

4. Ocena Dostateczna (3)

- **Postawa:** Ćwiczy z umiarkowanym zaangażowaniem, zdarzają mu się braki stroju lub opuszczanie lekcji bez wyraźnego powodu.
- **Umiejętności i Wiedza:** Zadania ruchowe wykonuje w sposób uproszczony, z widocznymi błędami technicznymi. Posiada minimalną wiedzę teoretyczną o omawianych dyscyplinach sportu.

5. Ocena Dopuszczająca (2)

- **Postawa:** Wykazuje niechętny stosunek do zajęć, ćwiczy niesystematycznie i tylko na wyraźne polecenie nauczyciela. Często nie przygotowuje się do lekcji.
- **Umiejętności i Wiedza:** Ma duże trudności z wykonaniem podstawowych zadań ruchowych, jednak podejmuje próby ich realizacji. Wykazuje rażące braki w wiedzy teoretycznej.

6. Ocena Niedostateczna (1)

- **Postawa:** Świadomie i permanentnie odmawia udziału w zajęciach, całkowicie ignoruje polecenia nauczyciela, stwarza zagrożenie dla bezpieczeństwa własnego i innych.
- **Umiejętności i Wiedza:** Nie podejmuje żadnych prób wykonania zadań i nie opanował absolutnego minimum wiadomości

Wymagania wspólne dla klas I–IV

Obszar	Wymagania
Aktywność i zaangażowanie	Systematyczne uczestnictwo; aktywność na miarę własnych możliwości; przygotowanie do zajęć; właściwe korzystanie ze sprzętu; przestrzeganie zasad bezpieczeństwa.
Postęp indywidualny	Uwzględnianie postępów ucznia, jego możliwości psychofizycznych, systematyczności pracy, indywidualnych ograniczeń oraz stopnia opanowania wiadomości i umiejętności.
Edukacja zdrowotna	Znaczenie aktywności fizycznej; zdrowe odżywianie; nawodnienie; regeneracja i sen; profilaktyka chorób cywilizacyjnych; radzenie sobie ze stresem; higiena; zagrożenia związane z używkami; krytyczna ocena informacji dotyczących zdrowia.
Kompetencje społeczne	Współpraca w grupie; odpowiedzialność; pełnienie roli zawodnika, sędziego, organizatora i kibica; fair play; szacunek dla przeciwnika; radzenie sobie z sukcesem i porażką; przyjmowanie informacji zwrotnej.
Bezpieczeństwo	Bezpieczne korzystanie ze sprzętu; asekuracja; rozpoznawanie zagrożeń; właściwe postępowanie w przypadku urazu; podstawy pierwszej pomocy; bezpieczna organizacja zawodów i imprez rekreacyjnych.