

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w Liceum Ogólnokształcącym im. Stanisława Wyspiańskiego w Obornikach w roku szkolnym 2025/2026

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego oparte zostały o zapisy wynikające z przepisów prawa oświatowego, a w szczególności z:

- Rozporządzenia Ministra Edukacji z dnia 22 lipca 2025 zmieniające rozporządzenie z dnia 30 stycznia 2018, w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia
- Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 22 lutego 2019 w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy szkół publicznych
- Przepisów Wewnątrzszkolnego Oceniania (WO) będących integralną częścią Statutu Liceum Ogólnokształcącego im. Stanisława Wyspiańskiego w Obornikach

I. Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego, to przede wszystkim takie umiejętności, które uczeń powinien opanować realizując podstawę programową, mającą na celu stworzenie środowiska wspierającego aktywność fizyczną oraz rozwijanie szerokiego wachlarza umiejętności ruchowych, które umożliwią uczniom podejmowanie różnych aktywności fizycznych. Obejmują one zarówno aspekty praktyczne (umiejętności ruchowe, sprawność fizyczna), jak i teoretyczne (wiedza o zasadach zdrowego trybu życia, bezpieczeństwa w planowaniu różnorodnych form aktywności, przepisach dotyczących wybranych dyscyplin sportowych), a także zasadach fair play w rywalizacji sportowej.

Głównym celem zajęć wychowania fizycznego jest kształtowanie całonocnej potrzeby podejmowania aktywności fizycznej, w tym także na świeżym powietrzu, rozwój sprawności fizycznej i świadomej postawy prozdrowotnej.

Główne treści nauczania określone zostały w obowiązującej podstawie programowej w 9 działach, które opierają się na kształtowaniu kompetencji ruchowych, budowaniu motywacji do podejmowania aktywności fizycznej oraz promowaniu zdrowego stylu życia. Każdy dział uwzględnia zarówno rozwój motoryczny uczniów, jak i kształtowanie ich kompetencji społecznych oraz umiejętności monitorowania i planowania własnej aktywności fizycznej:

- Dział I: Ćwiczenia ogólnorozwojowe,
- Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne,
- Dział III. Lekkoatletyka,
- Dział IV. Taniec,
- Dział V. Relaksacja i odprężenie,
- Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej,
- Dział VII. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach,
- Dział VIII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej,
- Dział IX. Kompetencje społeczne

II. Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w Liceum Ogólnokształcącym w Obornikach, są dostosowane do programu nauczania, wynikającego z podstawy programowej, który uwzględnia warunki szkoły, bazę lokalową oraz sprzętową, z uwzględnieniem tradycji szkoły, środowiska lokalnego i możliwości organizacyjnych placówki. Biorąc powyższe pod uwagę, nauczyciele wychowania fizycznego mogą wykazywać elastyczność w prowadzeniu zajęć z wychowania fizycznego, co pozwoli im, dostosować treści do możliwości i potrzeb uczniów oraz dostępnych warunków.

Uczniowie, aby uzyskać określoną ocenę śródroczną i końcoworoczną, podlegają ocenianiu bieżącemu i otrzymują oceny zgodne z następującymi zasadami:

- Oceny bieżące za opanowanie umiejętności technicznych z wybranych, nauczanych, dyscyplin sportowych, takich jak: piłka siatkowa, piłka koszykowa, piłka ręczna, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka, tańce i inne zgodnie z programem dla poszczególnych poziomów klas,
- Oceny bieżące za aktywność w czasie lekcji,
- Oceny bieżące za treści teoretyczne wymagane przez nauczyciela,
- Oceny bieżące za reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych – ocena celująca,
- Oceny bieżące za aktywność pozalekcyjną i pozaszkolną – ocena celująca,
- Ocenę bieżącą za tzw. „frekwencję ćwiczebną” (procentowy udział ucznia na zajęciach, w których ćwiczył w stosunku do wszystkich odbytych lekcji), ustaloną w tygodniu wystawiania oceny śródrocznej i końcoworocznej (osobno za I półrocze i II półrocze) wg następującej skali:
 - 100% - 95% : ocena celująca,
 - 94% - 80% : ocena bardzo dobra
 - 79% - 65% : ocena dobra
 - 64% - 50% : ocena dostateczna
 - 49% - 35% : ocena dopuszczająca
 - poniżej 35% : ocena niedostateczna

Skala ocen bieżących jest zgodna ze skalą ocen zapisaną w statucie szkoły:

- celująca, bardzo dobra, dobra, dostateczna, dopuszczająca, niedostateczna.

III. Frekwencja ćwiczebną ucznia na poziomie 95% do 100% podwyższa temu uczniowi ocenę śródroczną lub końcoworoczną o jeden stopień.

IV. Uczeń, który nie bierze aktywnego udziału w lekcji z powodu braku stroju, braku chęci, albo nie posiada usprawiedliwienia powodu niećwiczenia, otrzymuje tzw. „kropkę” (zapis w dzienniku: „on” – obecny, niećwiczący). Za liczbę otrzymanych „kropek” obniża się danemu uczniowi ocenę śródroczną lub końcoworoczną wg następujących zasad:

- Za 5 „kropek” – ocena obniżona o jeden stopień,
- Za 15 „kropek” – ocena obniżona o dwa stopnie,
- Powyżej 50 % „kropek” w stosunku do liczby lekcji: ocena obniżona o trzy stopnie.

V. Uczeń może być nieklasyfikowany z wychowania fizycznego jeśli opuścił powyżej 50% zajęć i nauczyciel nie ma podstaw do wystawienia oceny.

VI. Uczeń może być zwolniony z wykonywania ćwiczeń na wychowaniu fizycznym na podstawie zaświadczenia wydanego przez lekarza. Zwolnienie takie może obejmować zakaz wykonywania wszelkich ćwiczeń, zakaz wykonywania wskazanych ćwiczeń, może być wydane na cały rok lub na czas określony przez lekarza. W przypadku zwolnienia całorocznego, półrocznego, lub zwolnień krótszych czasowo, które po zsumowaniu przekraczają 50% liczby odbytych lekcji w półroczu, uczeń nie otrzymuje oceny śródrocznej lub końcoworocznej z wychowania fizycznego na podstawie decyzji Dyrektora szkoły i w dzienniku zapisuje mu się zamiast oceny wpis: „zwolniony”. Zwolnienie lekarskie z ćwiczeń nie zwalnia ucznia z obecności na lekcji, chyba że na wniosek rodziców ucznia (w przypadku ucznia pełnoletniego na wniosek własny), Dyrektor szkoły wyda decyzję zwalniającą z obecności na lekcji (dotyczy lekcji pierwszej i ostatniej w danym dniu, a nie dotyczy lekcji wychowania fizycznego, która odbywa się pomiędzy innymi lekcjami).

VII. Uczeń, który nie bierze aktywnego udziału w lekcji z powodu pisemnej prośby rodzica, zgłoszenia niemożności wykonywania ćwiczeń z powodu złego samopoczucia czy innej, ważnej przyczyny, w przypadku dziewcząt z powodu zgłoszenia niedyspozycji, jest na lekcji i po decyzji nauczyciela, może na danej lekcji nie brać udziału w ćwiczeniach. Fakt ten nauczyciel odnotowuje w dzienniku następującym zapisem:

- „onr” – obecny, niećwiczący ze względu na prośbę rodzica (w przypadku ucznia pełnoletniego również obowiązuje ten zapis),
- „ond” – obecna ale niećwicząca ze względu na niedyspozycję.

Nauczyciel może w przypadku niećwiczenia zadać uczniowi materiał teoretyczny do opanowania.

VIII. Nieobecności na lekcji wychowania fizycznego (usprawiedliwione i nieusprawiedliwione) oraz lekcje, na których uczeń był ale nie ćwiczył z różnych powodów, sumują się i obniżają „frekwencję ćwiczebną”, za którą otrzymuje się ocenę bieżącą, wg zasad opisanych w pkt. II. Nie dotyczy nieobecności kiedy uczeń dostarczy zwolnienie lekarskie na czas choroby, kontuzji itp. oraz zdarzeń losowych (np. pogrzeb, egzamin na prawo jazdy).

W przypadku gdy uczeń jest nieobecny na lekcji z powodu czynności wykonywanych na rzecz szkoły (konkursy, zawody itp.), taką nieobecność zalicza mu się jako obecność ćwiczebną, a w dzienniku zapisuje się jako: „ns”.

IX. Oceny bieżące za opanowanie umiejętności z poszczególnych dyscyplin sportowych oceniane są w formie sprawdzianów praktycznych, a uczniowie otrzymują za wykonanie danego elementu oceny wg następujących kryteriów:

- Celująca – gdy uczeń wykonuje dane ćwiczenie bezbłędnie. Opanował technikę wykonania ćwiczenia w stopniu pozwalającym mu na swobodne, wielokrotne powtarzanie danego elementu. Opanowanie zadanego ćwiczenia pozwala mu na

wykonanie trudniejszych form ćwiczebnych, ćwiczenie charakteryzuje się skutecznością na poziomie 95% do 100%

- Bardzo dobra – gdy uczeń wykonuje zadane ćwiczenie bezbłędnie, ale nie próbuje wykonać trudniejszych form ćwiczebnych lub nie potrafi wykonać trudniejszych elementów, od zadanych ćwiczeń, mimo starań, ćwiczenie charakteryzuje się skutecznością na poziomie 94% do 80%
- Dobra – gdy uczeń przy wykonywaniu zadanych ćwiczeń popełnia drobne błędy techniczne i przy wielokrotnym powtórzeniu, czasami zdarzają mu się problemy z utrzymaniem dokładności wykonywania ćwiczeń, ćwiczenie charakteryzuje się skutecznością na poziomie 79% do 65%
- Dostateczna – gdy uczeń przy wykonywaniu zadanych ćwiczeń popełnia znaczące błędy techniczne, nie potrafi utrzymać regularności, ćwiczenie charakteryzuje się skutecznością na poziomie 64% do 50%
- Dopuszczająca – gdy uczeń przy wykonywaniu zadanych ćwiczeń popełnia rażące błędy techniczne, zadany element ćwiczebny sprawia uczniowi bardzo duże problemy. Wielokrotne próby wykonania nie przynoszą oczekiwanego rezultatu, ćwiczenie charakteryzuje się skutecznością na poziomie 49% do 35%
- Niedostateczna – gdy uczeń w ogóle nie potrafi wykonać zadanego ćwiczenia lub odstępuje od wykonania zadanego elementu ruchowego.

X. Ocena śródroczna i końcoworoczna ustalana jest na podstawie zebranych ocen bieżących oraz opisanych w powyższych punktach zasad podwyższania i obniżania tej oceny. Oceny te są wypadkową uzyskanych ocen bieżących z uwzględnieniem zaangażowania i systematyczności w realizowany program nauczania. Ocena nie jest średnią arytmetyczną uzyskanych ocen bieżących. Warunki podwyższające i obniżające ocenę śródroczną i końcoworoczną związane są szczególnie z aktywnym uczestnictwem w lekcji, z określoną w niniejszych wymaganiach „frekwencją ćwiczebną”, osiągnięciami w zawodach Szkolnego Związku Sportowego, oraz właściwym przygotowaniem do lekcji (w szczególności strój ćwiczebny).

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.

Kryteria wymagań edukacyjnych niezbędne do otrzymania poszczególnych ocen śródrocznych i końcoworocznych z wychowania fizycznego:

(nie jest konieczne spełnienie wszystkich wymagań na daną ocenę)

- ocena celująca – otrzymuje uczeń, który:
 - uzyskuje przeważnie celujące i bardzo dobre oceny bieżące za opanowanie nauczanych umiejętności i wiadomości,
 - jest systematyczny, nie otrzymał więcej niż 2 „kropki” w półroczu,
 - reprezentuje szkołę w zawodach sportowych,
 - zajmuje wysokie miejsca w rywalizacji sportowej międzyszkolnej lub pozaszkolnej,
 - uczestniczy w zajęciach sportowych pozalekcyjnych,lub
- „frekwencja ćwiczebna” podwyższa mu ocenę bardzo dobrą na celującą (95% - 100%)

- ocena bardzo dobra – otrzymuje uczeń, który:
 - uzyskuje w większości bardzo dobre oceny bieżące,
 - jest systematyczny – nie otrzymał więcej niż 3 „kropki” w półroczu,
 - wykazuje się bardzo dobrą aktywnością na lekcjach,
 - „frekwencja ćwiczebna” jest na poziomie od 80% do 94%,
lub
 - „frekwencja ćwiczebna” między 95% a 100% podwyższa mu ocenę dobrą na bardzo dobrą

- ocena dobra – otrzymuje uczeń, który:
 - uzyskuje w większości dobre oceny bieżące,
 - zdarzają mu się drobne uchybienia w przygotowaniu do lekcji, otrzymał nie więcej niż 4 „kropki” w półroczu,
 - wykazuje się dobrą aktywnością na lekcji,
 - „frekwencja ćwiczebna” jest na poziomie od 65% do 79%,
lub
 - „frekwencja ćwiczebna” podwyższa mu ocenę dostateczną na dobrą (gdy jest na poziomie między 95% a 100%),
lub
 - ilość „kropek” w liczbie 5 do 14 włącznie obniża mu ocenę bardzo dobrą na dobrą,

- ocena dostateczna – otrzymuje uczeń, który:
 - dosyć często jest nieprzygotowany do lekcji,
 - nie przykładą się do wykonywania ćwiczeń, co skutkuje otrzymywaniem słabszych ocen bieżących z nauczanych umiejętności (dostatecznych, dopuszczających), sporadycznie dobrych czy bardzo dobrych,
 - wykazuje małe postępy w usprawnianiu się,
 - ma słabą „frekwencję ćwiczebną” (na poziomie 50% do 64%),
 - dosyć często nie przynosi stroju ćwiczebnego na lekcje,
lub
 - liczba „kropek” 5 do 14 obniża mu ocenę dobrą na dostateczną,
lub
 - mimo bardzo dobrych ocen bieżących, liczba „kropek” 15 i więcej obniża mu ocenę bardzo dobrą na dostateczną z powodu lekceważącego stosunku do zajęć,

- ocena dopuszczająca - otrzymuje uczeń, który:
 - nie opanował wymagań programowych w stopniu dostatecznym,
 - wykazuje brak chęci do poprawy własnych umiejętności,
 - bardzo często nie ćwiczy na lekcji, bez podania przyczyny, nie przynosi stroju ćwiczebnego,
 - „frekwencję ćwiczebną” ma na poziomie 35% do 49%,
 - czasami odmawia przystąpienia do sprawdzianu nauczanych umiejętności,
lub

- liczba „kropek” 5 do 14 obniża mu ocenę dostateczną na dopuszczającą,
lub
 - liczba „kropek” 15 i powyżej obniża mu ocenę dobrą na dopuszczającą z powodu lekceważącego stosunku do zajęć,
lub
 - uczeń uzyskuje bardzo dobre oceny bieżące z nauczanych umiejętności, ale rażąco często jest nieprzygotowany do zajęć bez podania przyczyny, otrzymał powyżej 50% „kropek” w stosunku do liczby lekcji, co skutkuje obniżeniem oceny bardzo dobrej do dopuszczającej
- ocena niedostateczna – otrzymuje uczeń, który:
 - ma lekceważący stosunek do zajęć,
 - rażąco często jest nieprzygotowany do zajęć bez podania przyczyny,
 - nie podchodzi do prób, odmawia wykonania na ocenę sprawdzianów nauczanych umiejętności, czy wiadomości, otrzymując niedostateczne oceny bieżące,
lub
 - otrzymał 15 i więcej „kropek”, co skutkuje obniżeniem oceny dopuszczającej do niedostatecznej,
lub
 - rażąco często jest nieprzygotowany do zajęć bez podania przyczyny (powyżej 50% w stosunku do liczby odbytych zajęć) i mimo, że uzyskuje satysfakcjonujące oceny bieżące (dobre, dostateczne), to za lekceważący stosunek do zajęć, uzyskana liczba „kropek” obniża mu ocenę dobrą i dostateczną do oceny niedostatecznej.

XI. Uczniowie mają dostosowywane wymagania edukacyjne do opinii i orzeczeń, wydanych przez Poradnię Psychologiczną – Pedagogiczną oraz do zaleceń lekarzy dotyczących wykonywania bądź nie wykonywania określonych ćwiczeń czy zadań.

XII. Każdą ocenę bieżącą z nauczanych umiejętności czy podawanych wiadomości uczeń może poprawić, zgłaszając nauczycielowi chęć poprawy w dowolnym terminie. Poprawa następuje w dogodnym terminie ustalonym wspólnie przez nauczyciela i ucznia. Jeżeli nauczyciel wyrazi zgodę, to daną ocenę bieżącą, uczeń może poprawiać kilkakrotnie. Obszary podlegające ocenianiu bieżącemu to:

- umiejętności,
- wiadomości,
- aktywność,
- systematyczność,
- aktywność dodatkowa.

Uczeń ma prawo poprawić ocenę z obszarów umiejętności i wiadomości. Pozostałe obszary, czyli aktywność i systematyczność są wynikiem pracy ucznia w ciągu półrocza lub całego roku szkolnego i nie podlegają poprawie.

XIII. W ramach zajęć wychowania fizycznego realizuje się treści nauczania związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej uczniów. Testy sprawnościowe, o których mowa w art. 28 ust. 2a ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. –

Prawo oświatowe (Dz. U. z 2024 r. poz. 737, z późn. zm.¹⁾), są przeprowadzane w okresie od lutego do kwietnia w każdej klasie. Testy sprawnościowe obejmują:

- 1) bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych;
- 2) 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit opracowanego przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu;
- 3) podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała;
- 4) skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć, diagnozowanie i ocenianie. Pomiary sprawności fizycznej nie mogą być kryterium oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne, lecz powinny być wykorzystywane do wskazania mocnych i słabych stron sprawności fizycznej ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju.

Wyniki testów sprawnościowych mogą być wykorzystywane wyłącznie do planowania ćwiczeń i aktywności fizycznych pomagających w rozwoju sprawności fizycznej. Nie mogą natomiast wpływać na oceny z wychowania fizycznego.

Nauczyciel może postawić ocenę bieżącą za aktywność w poszczególnym teście.

XIV. W ramach lekcji wychowania fizycznego uczniowie wykonują także próby sprawnościowe stosowane w rekrutacji do służb mundurowych, mające na celu ocenę zdolności motorycznych (siły, szybkości, wytrzymałości i koordynacji ruchowej). Nauczyciel może postawić ocenę bieżącą za aktywność w poszczególnej próbie sprawnościowej.

XV. W przypadku, gdy przewidywana ocena końcoworoczna nie spełnia oczekiwań ucznia, może być zastosowana procedura uzyskiwania oceny wyższej od przewidywanej. W takim wypadku, najpóźniej tydzień po uzyskaniu informacji o ocenie przewidywanej, uczeń zgłasza nauczycielowi uczącemu życzenie podwyższenia oceny. Wówczas, jeśli uczeń spełnia następujące warunki:

- przystąpił wcześniej do wszystkich sprawdzianów umiejętności i podejmował próby poprawy,
 - nie ma nieprzygotowań, tzw. „kropek” obniżających ocenę ,
- to: uzgadnia z nauczycielem zakres takich nauczanych umiejętności, z całego roku, które w formie sprawdzianu ruchowego, podwyższą wcześniej uzyskane oceny bieżące. Nauczyciel określa liczbę elementów ruchowych do poprawy, które na takim sprawdzianie będą obowiązywały. Uczeń, poprawiane elementy, musi wykonać na wskazane minimalne oceny, które pozwolą podwyższyć ocenę przewidywaną.

¹⁾ Zmiany tekstu jednolitego wymienionej ustawy zostały ogłoszone w Dz. U. z 2024 r. poz. 854, 1562, 1635 i 1933 oraz z 2025 r. poz. 619, 620, 622 i 769.

XV. Inne kwestie, nie uregulowane w niniejszych wymaganiach edukacyjnych z wychowania fizycznego, reguluje Statut szkoły oraz akty prawne wyższego rzędu.