**Tabela 39. Test Coopera – normy wieku kalendarzowego dla chłopców 15–19 lat**

| Wiek | Poziom wydolności | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Niski | Poniżej średniego | Średni | Powyżej średniego | Wysoki |
| 15,5 | < 1770 | 1780–2190 | 2200–2620 | 2630–3050 | 2060 > |
| 16,5 | < 1790 | 1800–2210 | 2220–2640 | 2650–3060 | 3070 > |
| 17,5 | < 1840 | 1850–2250 | 2260–2670 | 2680–3070 | 3080 > |
| 18,5–19,5 | < 1910 | 1920–2290 | 2300–2690 | 2700–3080 | 3090 > |

Źródło: S. Pilicz, R. Przewęda, J. Dobosz, S. Dobosz-Nowacka, *Punktacja sprawności fizycznej młodzieży polskiej wg Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Kryteria pomiaru wydolności organizmu Testem Coopera*. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Warszawa 2009.

## 8.2 Przykłady szczegółowych kryteriów oceniania umiejętności ruchowych

**Tabela 40. Kryteria oceny próby przewrotu w przód**

| Opis próby (błędy wykonania) | Ocena |
|---|---|
| - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,<br>- przewrót wykonany we właściwym tempie,<br>- zaznaczenie wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy,<br>- głowa przyciągnięta do klatki piersiowej,<br>- chwyt za kolana po wykonaniu przewrotu,<br>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców. | bdb |
| - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,<br>- przewrót wykonany we właściwym tempie,<br>- brak zaznaczenia wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy,<br>- głowa przyciągnięta do klatki piersiowej,<br>- chwyt za kolana po wykonaniu przewrotu,<br>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców. | +db |
| - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,<br>- brak wykonania przewrotu we właściwym tempie,<br>- brak zaznaczenia wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy,<br>- głowa przyciągnięta do klatki piersiowej,<br>- chwyt za kolana po wykonaniu przewrotu,<br>- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciągnięcia palców. | db |
| - brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,<br>- brak wykonania przewrotu we właściwym tempie,<br>- brak zaznaczenia wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy,<br>- głowa przyciągnięta do klatki piersiowej,<br>- brak chwytu za kolana po wykonaniu przewrotu,<br>- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciągnięcia palców. | +dst |
| - brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,<br>- brak wykonania przewrotu we właściwym tempie,<br>- brak zaznaczenia wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy,<br>- brak przyciągnięcia głowy do klatki piersiowej,<br>- brak chwytu za kolana po wykonaniu przewrotu,<br>- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciągnięcia palców. | dst |
| - brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,<br>- brak wykonania przewrotu we właściwym tempie,<br>- brak zaznaczenia wyprostu NN w trakcie przetoczenia przez plecy,<br>- brak przyciągnięcia głowy do klatki piersiowej,<br>- brak chwytu za kolana po wykonaniu przewrotu,<br>- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciągnięcia palców,<br>- wykonanie ćwiczenia z pomocą nauczyciela. | dop |

**Tabela 41. Kryteria oceny próby stania na RR**

| Opis próby (błędy wykonania) | Ocena |
|---|---|
| - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,<br>- stanie na RR wykonane samodzielnie ze stania, z zamachem jednej nogi,<br>- wytrzymanie 3 s,<br>- ustawienie ramion, głowy, tułowia, nóg w linii prostej,<br>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców. | bdb |
| - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,<br>- stanie na RR wykonane samodzielnie ze stania, z zamachem jednej nogi,<br>- wytrzymanie 3 s,<br>- brak ustawienia ramion, głowy, tułowia, nóg w linii prostej,<br>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców. | +db |
| - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,<br>- stanie na RR wykonane samodzielnie ze stania, z zamachem jednej nogi,<br>- brak wytrzymania 3 s,<br>- brak ustawienia ramion, głowy, tułowia, nóg w linii prostej,<br>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców. | db |
| - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,<br>- stanie na RR wykonane samodzielnie ze stania z pomocą nauczyciela, z zamachem jednej nogi,<br>- brak wytrzymania 3 s,<br>- brak ustawienia ramion, głowy, tułowia, nóg w linii prostej,<br>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców. | +dst |
| - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,<br>- stanie na RR wykonane samodzielnie ze stania z pomocą nauczyciela, z zamachem jednej nogi,<br>- brak wytrzymania 3 s,<br>- brak ustawienia ramion, głowy, tułowia, nóg w linii prostej,<br>- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców. | dst |
| - brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,<br>- stanie na RR wykonane samodzielnie ze stania z pomocą nauczyciela, z zamachem jednej nogi,<br>- brak wytrzymania 3 s,<br>- brak ustawienia ramion, głowy, tułowia, nóg w linii prostej,<br>- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców. | dop |

**Tabela 42. Kryteria oceny próby przewrotu bokiem**

| Opis próby (błędy wykonania) | Ocena |
|---|---|
| - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,<br>- przerzut bokiem z marszu wykonany samodzielnie,<br>- wykonanie przerzutu bokiem o NN prostych w płaszczyźnie czołowej,<br>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców,<br>- ustawienie w rozkroku, ramiona w bok po przerzucie bokiem. | bdb |
| - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,<br>- przerzut bokiem z miejsca wykonany samodzielnie,<br>- wykonanie przerzutu bokiem o NN prostych w płaszczyźnie czołowej,<br>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców,<br>- ustawienie w rozkroku, ramiona w bok po przerzucie bokiem. | +db |
| - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,<br>- przerzut bokiem z miejsca wykonany samodzielnie,<br>- wykonanie przerzutu bokiem o NN ugiętych w płaszczyźnie czołowej,<br>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców,<br>- ustawienie w rozkroku, ramiona w bok po przerzucie bokiem. | db |

| Opis próby (błędy wykonania) | Ocena |
|---|---|
| - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,<br>- przerzut bokiem z miejsca wykonany samodzielnie,<br>- wykonanie przerzutu bokiem o NN ugiętych w płaszczyźnie czołowej,<br>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców,<br>- brak ustawienia w rozkroku, ramiona w bok po przerzucie bokiem. | +dst |
| - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,<br>- przerzut bokiem z miejsca wykonany z pomocą nauczyciela,<br>- wykonanie przerzutu bokiem o NN ugiętych w płaszczyźnie czołowej,<br>- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców,<br>- brak ustawienia w rozkroku, ramiona w bok po przerzucie bokiem. | dst |
| - brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,<br>- przerzut bokiem z miejsca wykonany samodzielnie,<br>- wykonanie przerzutu bokiem o NN ugiętych w płaszczyźnie czołowej,<br>- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców,<br>- brak ustawienia w rozkroku, ramiona w bok po przerzucie bokiem. | dop |

**Tabela 43. Kryteria oceny próby skoku rozkrocznego przez kozła**

| Opis próby (błędy wykonania) | Ocena |
|---|---|
| - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,<br>- skok rozkroczny wykonany samodzielnie,<br>- wykonanie naskoku obunóż na odskocznię,<br>- nogi w rozkroku proste nad kozłem,<br>- lądowanie na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok,<br>- prawidłowe odbicie z rąk od kozła,<br>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców. | bdb |
| - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,<br>- skok rozkroczny wykonany samodzielnie,<br>- wykonanie naskoku obunóż na odskocznię,<br>- nogi w rozkroku lekko ugięte nad kozłem,<br>- lądowanie na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok,<br>- prawidłowe odbicie z rąk od kozła,<br>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców. | +db |
| - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,<br>- skok rozkroczny wykonany samodzielnie,<br>- wykonanie naskoku obunóż na odskocznię,<br>- nogi w rozkroku lekko ugięte nad kozłem,<br>- brak lądowania na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok,<br>- prawidłowe odbicie z rąk od kozła,<br>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców. | db |
| - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,<br>- skok rozkroczny wykonany samodzielnie,<br>- wykonanie naskoku obunóż na odskocznię,<br>- nogi w rozkroku lekko ugięte nad kozłem,<br>- brak lądowania na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok,<br>- nieprawidłowe odbicie z rąk od kozła,<br>- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców. | +dst |
| - skok rozkroczny wykonany niesamodzielnie,<br>- wykonanie naskoku obunóż na odskocznię,<br>- nogi w rozkroku lekko ugięte nad kozłem,<br>- brak lądowania na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok,<br>- nieprawidłowe odbicie z rąk od kozła,<br>- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców. | dst |

| Opis próby (błędy wykonania) | Ocena |
|---|---|
| - skok rozkroczny wykonany niesamodzielnie,<br>- brak wykonania naskoku obunóż na odskocznię,<br>- nogi w rozkroku lekko ugięte nad kozłem,<br>- brak lądowania na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok,<br>- nieprawidłowe odbicie z rąk od kozła,<br>- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców. | dop |

**Tabela 44. Kryteria oceny prób techniki w grach sportowych**

| Sposób wykonania próby | Ocena |
|---|---|
| - uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,<br>- nie popełnia żadnych błędów technicznych,<br>- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, np. błąd kroków czy błąd podwójnego kozłowania piłki,<br>- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia ich sposób wykonania jest nienaganny,<br>- trafia do kosza lub bramki. | bdb |
| - uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,<br>- popełnia drobne błędy techniczne,<br>- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, np. błąd kroków czy błąd podwójnego kozłowania piłki,<br>- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,<br>- trafia do kosza lub bramki. | +db |
| - uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,<br>- popełnia drobne błędy techniczne,<br>- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, np. błąd kroków czy błąd podwójnego kozłowania piłki,<br>- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,<br>- nie trafia do kosza lub bramki. | db |
| - uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,<br>- popełnia większe błędy techniczne,<br>- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, np. błąd kroków czy błąd podwójnego kozłowania piłki,<br>- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,<br>- nie trafia do kosza lub bramki. | +dst |
| - uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,<br>- popełnia duże błędy techniczne,<br>- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, np. błąd kroków czy błąd podwójnego kozłowania piłki,<br>- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,<br>- nie trafia do kosza lub bramki. | dst |
| - uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,<br>- popełnia duże błędy techniczne,<br>- nie stosuje szczegółowych przepisów i zasad gry, np. błędu kroków czy błędu podwójnego kozłowania piłki,<br>- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują duże uchybienia techniczne,<br>- nie trafia do kosza lub bramki. | dop |

**Tabela 45. Kryteria oceny próby skoku kucznego przez skrzynię ustawioną wszerz**

| Opis próby (błędy wykonania) | Ocena |
|---|---|
| - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,<br>- skok kuczny wykonany samodzielnie,<br>- wykonanie naskoku obunóż na odskocznię,<br>- nogi nad skrzynią w pozycji kucznej,<br>- lądowanie na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok,<br>- prawidłowe odbicie z rąk od skrzyni,<br>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców. | bdb |
| - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,<br>- skok kuczny wykonany samodzielnie,<br>- wykonanie naskoku obunóż na odskocznię,<br>- brak ułożenia nóg nad skrzynią w pozycji kucznej,<br>- lądowanie na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok,<br>- prawidłowe odbicie z rąk od skrzyni,<br>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców. | +db |
| - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,<br>- skok kuczny wykonany samodzielnie,<br>- wykonanie naskoku obunóż na odskocznię,<br>- brak ułożenia nóg nad skrzynią w pozycji kucznej,<br>- brak lądowania na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok,<br>- prawidłowe odbicie z rąk od skrzyni,<br>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców. | db |
| - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,<br>- skok kuczny wykonany samodzielnie,<br>- wykonanie naskoku obunóż na odskocznię,<br>- brak ułożenia nóg nad skrzynią w pozycji kucznej,<br>- brak lądowania na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok,<br>- nieprawidłowe odbicie z rąk od skrzyni,<br>- brak zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców. | +dst |
| - skok kuczny wykonany niesamodzielnie,<br>- wykonanie naskoku obunóż na odskocznię,<br>- brak ułożenia nóg nad skrzynią w pozycji kucznej,<br>- brak lądowania na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok,<br>- nieprawidłowe odbicie z rąk od skrzyni,<br>- brak zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców. | dst |
| - skok kuczny wykonany niesamodzielnie,<br>- brak wykonania naskoku obunóż na odskocznię,<br>- brak ułożenia nóg nad skrzynią w pozycji kucznej,<br>- brak lądowania na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok,<br>- nieprawidłowe odbicie z rąk od skrzyni,<br>- brak zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców. | dop |

**Tabela 46. Kryteria oceny próby wymyku na drążku – dla chłopców**

| Opis próby (błędy wykonania) | Ocena |
|---|---|
| - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,<br>- wymyk wykonany samodzielnie,<br>- wymyk o nogach prostych,<br>- prawidłowy podpór przodem na drążku,<br>- odmyk o nogach prostych,<br>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców. | bdb |
| - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,<br>- wymyk wykonany samodzielnie,<br>- wymyk o nogach ugiętych,<br>- prawidłowy podpór przodem na drążku,<br>- odmyk o nogach prostych,<br>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców. | +db |

| Opis próby (błędy wykonania) | Ocena |
|---|---|
| - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,<br>- wymyk wykonany samodzielnie,<br>- wymyk o nogach ugiętych,<br>- prawidłowy podpór przodem na drążku,<br>- odmyk o nogach ugiętych,<br>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców. | db |
| - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,<br>- wymyk wykonany z pomocą nauczyciela,<br>- wymyk o nogach ugiętych,<br>- brak prawidłowego podporu przodem na drążku,<br>- odmyk o nogach ugiętych,<br>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców. | +dst |
| - brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,<br>- wymyk wykonany z pomocą nauczyciela,<br>- wymyk o nogach ugiętych,<br>- brak prawidłowego podporu przodem na drążku,<br>- odmyk o nogach ugiętych,<br>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców. | dst |
| - brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,<br>- wymyk wykonany z pomocą nauczyciela,<br>- wymyk o nogach ugiętych,<br>- brak prawidłowego podporu przodem na drążku,<br>- odmyk o nogach ugiętych,<br>- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców. | dop |

**Tabela 47. Kryteria oceny układu ćwiczeń równoważnych – dla dziewcząt**

| Opis próby (błędy wykonania) | Ocena |
|---|---|
| - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,<br>- układ wykonany płynnie bez zachwiań,<br>- pozycje równoważne zaznaczone i wytrzymane od 1 do 3 s,<br>- właściwe łączenie ćwiczeń w układzie,<br>- układ wykonywany wzdłuż długiej osi symetrii ławeczki,<br>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców. | bdb |
| - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,<br>- układ wykonany płynnie bez zachwiań,<br>- brak wytrzymania i zaznaczenia pozycji równoważnych od 1 do 3 s,<br>- właściwe łączenie ćwiczeń w układzie,<br>- układ wykonywany wzdłuż długiej osi symetrii ławeczki,<br>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców. | +db |
| - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,<br>- układ wykonany płynnie bez zachwiań,<br>- brak wytrzymania i zaznaczenia pozycji równoważnych od 1 do 3 s,<br>- brak właściwego łączenia ćwiczeń w układzie,<br>- układ wykonywany wzdłuż długiej osi symetrii ławeczki,<br>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców. | db |
| - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,<br>- brak płynnego wykonania układu, liczne zachwiania,<br>- brak wytrzymania i zaznaczenia pozycji równoważnych od 1 do 3 s,<br>- brak właściwego łączenia ćwiczeń w układzie,<br>- układ wykonywany wzdłuż długiej osi symetrii ławeczki,<br>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców. | +dst |

| Opis próby (błędy wykonania) | Ocena |
|---|---|
| - brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,<br>- brak płynnego wykonania układu, liczne zachwiania,<br>- brak wytrzymania i zaznaczenia pozycji równoważnych od 1 do 3 s,<br>- brak właściwego łączenia ćwiczeń w układzie,<br>- układ wykonywany na krawędzi ławeczki,<br>- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców. | dst |
| - brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia,<br>- brak płynnego wykonania układu, liczne zachwiania,<br>- brak wytrzymania i zaznaczenia pozycji równoważnych od 1 do 3 s,<br>- brak właściwego łączenia ćwiczeń w układzie,<br>- układ wykonywany na krawędzi ławeczki,<br>- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców. | dop |

**Tabela 48. Kryteria oceny umiejętności ruchowych**

| Sposób wykonania próby | Ocena |
|---|---|
| - uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,<br>- nie popełnia żadnych błędów technicznych,<br>- stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej,<br>- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia ich sposób wykonania jest nienaganny,<br>- wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa. | bdb |
| - uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,<br>- nie popełnia żadnych błędów technicznych,<br>- stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej,<br>- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,<br>- wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa. | +db |
| - uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,<br>- popełnia drobne błędy techniczne,<br>- stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej,<br>- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,<br>- wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa. | db |
| - uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,<br>- popełnia drobne błędy techniczne,<br>- wykonuje ćwiczenie bez stosowania szczegółowych przepisów i zasad danej umiejętności ruchowej,<br>- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,<br>- wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa. | +dst |
| - uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,<br>- popełnia drobne błędy techniczne,<br>- wykonuje ćwiczenie bez stosowania szczegółowych przepisów i zasad danej umiejętności ruchowej,<br>- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,<br>- wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa. | dst |
| - uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,<br>- popełnia duże błędy techniczne,<br>- wykonuje ćwiczenie bez stosowania szczegółowych przepisów i zasad danej umiejętności ruchowej,<br>- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują duże uchybienia techniczne,<br>- nie wykonuje ćwiczeń z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa. | dop |

## 3.3. III ETAP EDUKACJI – SZKOŁA BRANŻOWA I STOPNIA

### 3.3.1. KLASA I–III

**Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe, uczeń:**

1) wykonuje ćwiczenia wzmacniające różne grupy mięśni, z użyciem podstawowych przyborów i przyrządów lub bez nich:
   - ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej,
   - ćwiczenia wzmacniające mięśnie klatki piersiowej,
   - ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu i pośladków,
   - ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha,
   - ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg i stóp.
2) zna ćwiczenia rozciągające i odciążające kręgosłup, aby wspierać prawidłową postawę ciała i zapobiegać problemom zdrowotnym związanym z pracą zawodową[21]:
   - wykonuje zestaw ćwiczeń metodą stretchingu,
   - potrafi ćwiczyć w pozycjach izolowanych,
   - stosuje zestawy ćwiczeń kompensacyjnych w zależności od rodzaju wykonywanej pracy zawodowej,
   - stara się wypełniać tygodniowe normy aktywności fizycznej określane np. przez WHO czy UE.
3) wykonuje marsze, marszobiegi oraz ćwiczenia funkcjonalne, z wykorzystaniem własnego ciężaru ciała na świeżym powietrzu, traktując je jako formę odprężenia i aktywnego wypoczynku:
   - aktywnie uczestniczy w marszach i marszobiegach,
   - chętnie biega w terenie,
   - zna i wykonuje ćwiczenia funkcjonalne, wykorzystując przeszkody naturalne w terenie,
   - ćwiczy na urządzeniach siłowni plenerowych.
4) rozumie znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla poprawy samopoczucia i regeneracji organizmu oraz traktuje ją jako istotny element wspierający zdrowie i efektywność w przyszłej pracy zawodowej:
   - większa intensywność zajęć mierzoną częstością skurczów serca na minutę,
   - duża objętość zajęć,
   - hartowanie organizmu na zmiany pogody i temperatury,
   - lepsze samopoczucie,
   - poprawa wytrzymałości i wydolności organizmu,
   - korzystny wpływ czynników klimatyczno-atmosferycznych na organizm [Pańczyk 1999].
5) dba o właściwe przygotowanie do wysiłku przez samodzielne wykonanie rozgrzewki:
   - prowadzi rozgrzewkę o charakterze ogólnorozwojowym,
   - potrafi przygotować i przeprowadzić rozgrzewkę do zajęć gimnastycznych,
   - umie przeprowadzić rozgrzewkę do ćwiczeń lekkoatletycznych,
   - przygotowuje i prowadzi rozgrzewkę do zajęć gier zespołowych, drużynowych oraz zabaw ruchowych,
   - potrafi napisać konspekt rozgrzewki.
6) korzysta z nowoczesnych technologii do opracowania planu aktywności fizycznej dopasowanego do własnych zainteresowań (np. gry interaktywne, wyzwania zespołowe on-line oraz sporty rekreacyjne jako pozaszkolną aktywność fizyczną:
   - Ground Miles – aplikacja pozwala śledzić pokonany dystans, liczy kalorie,
   - Workout Trainer – aplikacja pozwala śledzić pokonany dystans, liczy kalorie,

[21] Ćwiczenia należy wykonywać z wykorzystaniem takich urządzeń i przyborów, jak: drabinki gimnastyczne, ławeczki gimnastyczne, drążki, piłki lekarskie itp.

- Google Fit – monitorowanie aktywności, statystyka, planowanie treningów,
- Runtastic – to rozbudowana platforma do monitorowania indywidualnej aktywności fizycznej. P
zwala rejestrować treningi, dopasowywać je do indywidualnych potrzeb [Chwiałkowska 20
Mynarski 2013].

**Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne, uczeń:**

1) bierze udział w różnorodnych grach zespołowych i rekreacyjnych dostosowanych do możliwo
i potrzeb:
   - koszykówka, uczeń:
     - kozłuje piłkę w ruchu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
     - podaje piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej lub znad głowy w miejscu i w ruchu,
     - wykonuje rzut z biegu „dwutakt" po podaniu od współćwiczącego,
     - wykonuje zwód pojedynczy przodem.
   - piłka nożna, uczeń:
     - prowadzi piłkę zewnętrznym podbiciem,
     - przyjmuje i podaje piłkę zewnętrznym podbiciem – w miejscu i w ruchu,
     - strzela na bramkę zewnętrznym podbiciem – z miejsca i po podaniu.
   - piłka siatkowa, uczeń:
     - wykonuje łączone odbicie piłki sposobem oburącz górnym i dolnym,
     - wykonuje zagrywkę tenisową,
     - umie przyjąć i wystawić piłkę,
     - wykonuje plasowanie lub zbicie piłki,
     - umie wykonać blok pojedynczy lub podwójny,
     - uczestniczy w grze zgodnie z przepisami piłki siatkowej.
   - piłka ręczna, uczeń:
     - kozłuje piłkę ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
     - chwyta piłkę oburącz i wykonuje podanie jednorącz półgórne kozłem w miejscu i w bieg
     - wykonuje podania piłki sytuacyjne,
     - rzuca na bramkę z wyskoku po podaniu od współćwiczącego.
2) pełni funkcję gracza, kapitana drużyny i sędziego w ramach współzawodnictwa szkolnego i st
zasady fair play:
   - jest zawodnikiem w trakcie rozgrywek klasowych w grach zespołowych,
   - sędziuje klasowe zawody w grach zespołowych.
3) współpracuje z uczniami podczas ćwiczeń i gry:
   - pomaga uczniom o mniejszej sprawności fizycznej,
   - wyjaśnia podstawowe przepisy gry,
   - potrafi asekurować współćwiczącego.
4) pełni rolę kibica wspierając grające drużyny – kulturalnie kibicuje w duchu zasady fair play.

**Dział III. Lekkoatletyka, uczeń:**

1) wykonuje bieg ciągły w umiarkowanym tempie:
   - biega odcinki 1000–3000 m w pierwszym zakresie intensywności wysiłku.
2) stosuje umiejętności lekkoatletyczne w innych sportach i aktywnościach fizycznych:
   - potrafi rzucać różnymi przedmiotami na odległość,
   - wykonuje prace fizyczne wymagające odpowiedniej siły i wytrzymałości.
3) ocenia swoje możliwości fizyczne i dostosowuje intensywność wysiłku do własnych potrzeb:
   - potrafi pokonać określony dystans marszem lub biegiem,

- umie wykonać zestaw ćwiczeń na siłowni,
- wykonując pracę fizyczną umiejętnie rozkłada intensywność wysiłku w zależności od swoich możliwości sprawnościowych.

**Dział IV. Taniec, uczeń:**

1) poznaje różne formy aktywności fizycznej związane z muzyką:
   - zna podstawowy krok i figury walca angielskiego,
   - potrafi tańczyć walca angielskiego w parze,
   - zna podstawowe kroki i figury poloneza,
   - zna podstawowy krok polki,
   - umie tańczyć polkę w parze.
2) przygotowuje aktywności taneczne, uwzględniając współpracę w grupie i bieżące trendy:
   - tańczy poloneza w układzie klasowym.
3) rozumie, w jaki sposób taniec i ćwiczenia z muzyką mogą pozytywnie wpływać na sprawność fizyczną i zdrowie:
   - zna walory sprawnościowe tańców,
   - wie, że taniec może regenerować zmęczony organizm,
   - umie kulturalnie uczestniczyć w zabawie tanecznej.

**Dział V. Relaksacja i odprężenie, uczeń:**

1) potrafi wyciszyć się i zrelaksować przy pomocy oddechu i ćwiczeń rozciągających:
   - wykonuje ćwiczenia oddechowe w różnych pozycjach wyjściowych,
   - wykonuje ćwiczenia rozciągające statyczne i dynamiczne,
   - zna metodę stretchingu,
   - wykonuje ćwiczenia relaksacyjne,
2) omawia znaczenie ćwiczeń oraz wymienia i wykonuje ćwiczenia, które zmniejszają napięcie mięśni po pracy fizycznej lub długim siedzeniu:
   - powiększa się przekrój i objętość włókien mięśniowych,
   - wzrasta siła, napięcie i sprężystość mięśni,
   - ulegają zgrubieniu i wzmocnieniu ścięgna oraz więzadła,
   - obserwujemy przyspieszenie procesu mineralizacji tkanki kostnej,
   - wzmaga się akcja serca i szybciej krąży krew,
   - następuje szybsza wentylacja płuc,
   - organizm produkuje więcej ciepła,
   - zdecydowanie szybciej przebiega proces przemiany materii itp. [Bielski 2012],
   - zna ćwiczenia o charakterze kompensacyjnym po pracy fizycznej lub po pracy o charakterze siedzącym.
3) stosuje metody regeneracji po aktywności fizycznej, co nie tylko wspiera jego bieżącą kondycję i minimalizuje ryzyko kontuzji, ale też kształtuje nawyki przydatne w przyszłej pracy zawodowej, szczególnie w zawodach wymagających sprawności fizycznej lub pracy w zmiennych warunkach środowiskowych:
   - zna zestawy ćwiczeń regenerujących po aktywności fizycznej o charakterze relaksującym i odprężającym,
   - korzysta z pływali i urządzeń typu SPA,
   - wie, jakie właściwości dla organizmu ma zabieg sauny.

**Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej, uczeń:**

1) planuje podstawowe formy aktywności fizycznej, uwzględniając własne potrzeby i możliwości:
   - umie dobrać odpowiednią formę aktywności fizycznej w zależności od charakteru przyszłej pracy zawodowej,
   - uwzględnia przy powyższym planowaniu miejsce zamieszkania oraz niezbędną infrastrukturę sportową, która znajduje się w otoczeniu zewnętrznym,
   - potrafi przygotować indywidualny – tygodniowy program aktywności fizycznej.
2) stosuje testy sprawności fizycznej do oceny kondycji fizycznej:
   a) wykonuje próby Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (MTSF):
      - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s,
      - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia,
      - skok w dal z miejsca,
      - bieg ze startu wysokiego na 50 m,
      - bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (woreczków),
      - pomiar siły względnej:
        - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
        - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
      - biegi przedłużone:
        - na dystansie 800 m – dziewczęta,
        - na dystansie 1000 m – chłopcy.
   b) potrafi wykonać następujące próby sprawnościowe:
      - bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
      - 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, opracowanego przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
      - podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
      - skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.
3) korzysta z podstawowych urządzeń i aplikacji mobilnych do monitorowania swojej aktywności fizycznej oraz oceny postępów w poprawie sprawności i zdrowia:
   - zna urządzenia do monitorowania poziomu sprawności fizycznej,
   - umie zastosować dowolne urządzenie w indywidualnym treningu sprawnościowym.

**Dział VII. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach, uczeń:**

1) potrafi zaplanować i realizować trening przygotowujący do rekrutacji do służb mundurowych, rozwijający siłę, szybkość, wytrzymałość i koordynację ruchową z uwzględnieniem właściwej rozgrzewki i regeneracji; wymienia inne zawody, w których wysoka sprawność fizyczna stanowi istotny warunek wykonywania pracy:
   - zna próby sprawnościowe w teście sprawności fizycznej do Policji:
     - rzut piłką lekarską oburącz znad głowy (3 kg) na odległość co najmniej 4,5 m,
     - siady z leżenia tyłem „brzuszki", dłonie na głowie, kolana ugięte pod kątem prostym, w ciągu 30 s, co najmniej 14 powtórzeń,
     - bieg zwinnościowy po kopercie wg schematu,
     - bieg wahadłowy na odcinku 10 m wg schematu[22].

[22] Rozporządzenie MSWiA z dnia 14 lutego 2025 roku w sprawie postępowania kwalifikacyjnego wobec kandydatów do służby w Policji.

- zna próby sprawnościowe w teście sprawności fizycznej do Państwowej Straży Pożarnej:
  - podciąganie na drążku,
  - bieg po kopercie,
  - Beep Test.
- zna próby sprawnościowe w teście sprawności fizycznej do Wojska Polskiego:
  - podciąganie na wysokim drążku,
  - pływanie ciągłe w czasie 12 minut,
  - skłony tułowia w ciągu 2 minut,
  - uginanie ramion w podporze,
  - bieg po kopercie,
  - bieg wahadłowy,
  - marszobieg na dystansie 3 km.

2) wykonuje próby sprawnościowe, stosowane w rekrutacji do służb mundurowych, mające na celu ocenę zdolności motorycznych (siły, szybkości, wytrzymałości i koordynacji ruchowej), a także interpretuje uzyskane wyniki w kontekście poprawy sprawności fizycznej:
   - chętnie podchodzi do prób sprawnościowych,
   - systematycznie ćwiczy wybrane próby sprawnościowe,
   - kontroluje i poprawia swoje wyniki,
   - przyjmuje indywidualny program poprawy wyników w poszczególnych próbach sprawnościowych do służb mundurowych.

**Dział VIII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej, uczeń:**

1) korzysta ze sprzętu i z urządzeń sportowych zgodnie z ich przeznaczeniem:
   - wie, jak korzystać z danego urządzenia lub przyrządu sportowego,
   - zna podstawowe funkcje danego sprzętu sportowego,
   - korzysta z nowoczesnego sprzętu sportowego wg jego podstawowego przeznaczenia,
   - wie, jak zabezpieczyć, konserwować i przechowywać nowoczesny sprzęt sportowy.
2) dba o bezpieczeństwo swoje i innych uczestników podczas ćwiczeń oraz współzawodnictwa:
   - ćwiczenia wykonuje zgodnie z opisem i techniką,
   - unika gry faul,
   - wykonuje ćwiczenia za wiedzą i zgodą nauczyciela lub prowadzącego,
   - zgłasza sytuacje zagrażające sobie lub innym uczestnikom aktywności fizycznej np. zauważony wadliwy sprzęt sportowy.
3) przygotowuje się do aktywności fizycznej, dobierając odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej oraz warunków atmosferycznych, dbając o bezpieczeństwo swoje i innych:
   - ma odpowiedni strój sportowy i obuwie podczas lekcji wychowania fizycznego prowadzonych w sali gimnastycznej,
   - umie przygotować strój sportowy i obuwie do zajęć wychowania fizycznego prowadzonych w terenie,
   - zna zasady i wymogi dotyczące stroju sportowego w czasie aktywności fizycznej uprawianej zimą.
4) stosuje zasady bezpiecznego zachowania podczas aktywności fizycznej poza szkołą (np. podczas pływania, kąpieli, wypoczynku nad wodą, jazdy rowerem, hulajnogą i innymi środkami transportu osobistego):
   - korzysta z kąpielisk i akwenów z pełną obsługą ratowniczą,
   - wie, co oznacza określony kolor flagi na kąpielisku,
   - stosuje się do regulaminów kąpielisk i pływalni,
   - korzysta ze sprawnego pod względem technicznym sprzętu np. roweru, hulajnogi,

- zna przepisy i zasady poruszania się po ścieżkach rowerowych i drogach publicznych,
- nie przecenia swoich umiejętności pływackich,
- zna zasady udzielania pierwszej pomocy.

5) zna i wymienia zasady dotyczące aktywności fizycznej oraz poruszania się w terenie:
   - wie, że w górach chodzimy tylko po wyznaczonych szlakach turystycznych,
   - poruszamy się tylko po wyznaczonych szlakach lub ścieżkach biegowych, marszowych lub terenowych,
   - w wyższe partie gór mogą chodzić tylko osoby odpowiednio przygotowane do takiej formy turystyki,
   - w czasie burzy należy jak najszybciej schodzić ze szczytów i miejsc odsłoniętych,
   - zawsze należy mieć odpowiedni strój ze szczególnym wskazaniem na właściwe obuwie.

**Dział IX. Kompetencje społeczne, uczeń:**

1) rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wywodzącą się z niej zasadę fair play,
2) uczestniczy w działaniach promujących aktywność fizyczną w szkole (np. pomoc przy organizacji dni sportu, turniejów lub innych wydarzeń związanych z aktywnością fizyczną),
3) prezentuje postawy akceptacji, szacunku i wsparcia wobec wszystkich uczniów, niezależnie od ich umiejętności, osiągnięć czy stopnia sprawności fizycznej, przez budowanie atmosfery równości, empatii i współpracy w grupie [Podstawa programowa 2025].

### 3.3.2. III ETAP EDUKACJI – SZKOŁA POLICEALNA

**Dział I. Rozwój fizyczny oraz sprawność i aktywność fizyczna. Słuchacz:**

1) bierze udział w grach zespołowych i rekreacyjnych dostosowanych do możliwości i potrzeb:
   - grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w koszykówce,
   - grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w piłce ręcznej,
   - grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w piłce siatkowej,
   - grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w piłce nożnej,
   - grach drużynowych i indywidualnych: „Kwadrant", Tenis stołowy, Badminton, Ringo.
2) diagnozuje swoją sprawność fizyczną:
   - wykonuje próby Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej,
   - uczestniczy w Teście Coopera,
   - ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej na podstawie samokontroli i samooceny sprawności fizycznej według prób Indeksu Sprawności Fizycznej K. Zuchory.
3) dostosowuje intensywność aktywności fizycznej do własnych potrzeb i możliwości, wykorzystując nowoczesne technologie (np. aplikacje mobilne monitorujące postępy), co sprzyja świadomej kontroli i efektywnemu planowaniu aktywności:
   - **Ground Miles** – aplikacja zachęca do aktywności fizycznej, pozwala śledzić pokonany dystans, liczy kalorie,
   - **Workout Trainer** – aplikacja pozwala śledzić pokonany dystans, liczy kalorie,
   - **Google Fit** – monitorowanie aktywności, wgląd we wszelkie statystyki, planowanie treningów,
   - **Runtastic** – monitorowanie aktywności fizycznej. Pozwala rejestrować treningi [Chwiałkowska 2013, Mynarski 2013, Zadarko-Domaradzka, Zadarko 2016].
4) potrafi wyciszyć się i zrelaksować przy pomocy oddechu i ćwiczeń rozciągających:
   - stosuje techniki relaksacyjne,
   - aktywne zachowanie, a więc reakcje, które zmieniają sytuację,
   - poznawcze radzenie sobie, czyli reakcje, które zmieniają znaczenie lub ocenę stresu,

- unikanie, czyli reakcje, które zmierzają do kontroli przykrych uczuć,
- stosuje ćwiczenia rozciągające metodą stretchingu.

5) wspiera proces odnowy organizmu przez stosowanie technik regeneracyjnych, co zmniejsza ryzyko urazów, pozwala utrzymać gotowość do dalszej aktywności fizycznej oraz kształtuje nawyki przydatne w pracy zawodowej:
   - potrafi ćwiczyć w pozycjach izolowanych,
   - stosuje zestawy ćwiczeń kompensacyjnych w zależności od rodzaju wykonywanej pracy zawodowej,
   - stara się wypełniać tygodniowe normy aktywności fizycznej określane np. przez WHO czy UE.
6) korzysta z aktywności na świeżym powietrzu, w tym biegu, jako formy regeneracji organizmu i poprawy sprawności fizycznej:
   - większa intensywność zajęć mierzona częstością skurczów serca na minutę,
   - duża objętość zajęć,
   - hartowanie organizmu na zmiany pogody i temperatury,
   - lepsze samopoczucie,
   - poprawa wytrzymałości i wydolności organizmu,
   - korzystny wpływ czynników klimatyczno-atmosferycznych na organizm [Pańczyk 1999].
7) wykonuje ćwiczenia kształtujące postawę ciała i zapobiegające przeciążeniom układu ruchowego spowodowanych pracą zawodową:
   - w sposób świadomy wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne odpowiadające za prawidłową postawę ciała,
   - umie przyjmować prawidłową postawę ciała w staniu i siedząc,
   - ergonomicznie podnosi i przenosi różne przedmioty,
   - potrafi prawidłowo oddychać podczas ćwiczeń fizycznych,
   - wykonuje dodatkowe zestawy ćwiczeń kompensujących, które służą utrzymaniu i korygowaniu prawidłowej postawy ciała w związku z charakterem wykonywanej pracy zawodowej.

**Dział II. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej. Słuchacz:**

1) dba o bezpieczeństwo swoje i innych uczestników podczas ćwiczeń oraz współzawodnictwa:
   - ćwiczenia wykonuje zgodnie z opisem i techniką,
   - unika gry faul,
   - wykonuje ćwiczenia za wiedzą i zgodą nauczyciela lub prowadzącego,
   - zgłasza sytuacje zagrażające sobie lub innym uczestnikom aktywności fizycznej np. zauważony wadliwy sprzęt sportowy.
2) stosuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas aktywności fizycznej poza szkołą (np. podczas pływania, kąpieli, wypoczynku nad wodą, jazdy rowerem, hulajnogą i innymi środkami transportu osobistego):
   - korzysta z kąpielisk i akwenów z pełną obsługą ratowniczą,
   - wie, co oznacza określony kolor flagi na kąpielisku,
   - stosuje się do regulaminów kąpielisk i pływalni,
   - korzysta ze sprawnego pod względem technicznym sprzętu np. roweru, hulajnogi,
   - zna przepisy i zasady poruszania się po ścieżkach rowerowych i drogach publicznych,
   - nie przecenia swoich umiejętności pływackich,
   - zna zasady udzielania pierwszej pomocy.
3) zna i stosuje zasady dotyczące aktywności fizycznej oraz poruszania się w terenie:
   - wie, że w górach chodzimy tylko po wyznaczonych szlakach turystycznych,

- poruszamy się tylko po wyznaczonych szlakach lub ścieżkach biegowych, marszowych lub terenowych,
- w wyższe partie gór mogą chodzić tylko osoby odpowiednio przygotowane do takiej formy turystyki,
- w czasie burzy należy jak najszybciej schodzić ze szczytów i miejsc odsłoniętych,
- zawsze należy mieć odpowiedni strój ze szczególnym wskazaniem na właściwe obuwie.

**Dział III. Kompetencje społeczne. Słuchacz:**

1) angażuje się w inicjatywy promujące aktywność fizyczną,
2) prezentuje postawy akceptacji, szacunku i wsparcia wobec słuchaczy niezależnie od ich umiejętności, osiągnięć czy stopnia sprawności fizycznej, przez budowanie atmosfery równości, empatii i współpracy w grupie [Podstawa programowa 2025].

### 3.3.3. III ETAP EDUKACJI – LICEUM, TECHNIKUM

**Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe, uczeń:**

1) wykonuje ćwiczenia kształtujące siłę różnych grup mięśniowych z obciążeniem lub bez, z przyborami lub bez:
   - ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej,
   - ćwiczenia wzmacniające mięśnie klatki piersiowej,
   - ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu i pośladków,
   - ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha,
   - ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg i stóp.
2) dba o właściwe przygotowanie do wysiłku przez samodzielne wykonanie rozgrzewki:
   - prowadzi rozgrzewkę o charakterze ogólnorozwojowym,
   - potrafi przygotować i przeprowadzić rozgrzewkę do zajęć gimnastycznych,
   - umie przeprowadzić rozgrzewkę do ćwiczeń lekkoatletycznych,
   - przygotowuje i prowadzi rozgrzewkę do zajęć gier zespołowych, drużynowych oraz zabaw ruchowych,
   - potrafi napisać konspekt rozgrzewki.
3) wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała:
   - w sposób świadomy wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne odpowiadające za prawidłową postawę ciała,
   - umie przyjmować prawidłową postawę ciała w staniu i siedząc,
   - ergonomicznie podnosi i przenosi różne przedmioty,
   - potrafi prawidłowo oddychać podczas ćwiczeń fizycznych.
4) wykonuje ćwiczenia zapobiegające przeciążeniom układu ruchowego wynikającym z codziennych aktywności i długotrwałego przyjmowania jednej pozycji (np. podczas nauki lub korzystania z komputera):
   - wykonuje zestaw ćwiczeń metodą stretchingu,
   - potrafi ćwiczyć w pozycjach izolowanych,
   - stosuje zestawy ćwiczeń kompensacyjnych w zależności od rodzaju codziennej aktywności np. związanej z nauką lub korzystaniem z komputera,
   - stara się wypełniać tygodniowe normy aktywności fizycznej określane np. przez WHO czy UE.
5) wykonuje marsze, marszobiegi oraz ćwiczenia funkcjonalne z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała na świeżym powietrzu, traktując je jako formę odprężenia i aktywnego wypoczynku:
   - aktywnie uczestniczy w marszach i marszobiegach,
   - chętnie biega w terenie,

- zna i wykonuje ćwiczenia funkcjonalne, wykorzystując przeszkody naturalne w terenie,
- ćwiczy na urządzeniach siłowni plenerowych.

6) rozumie znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla poprawy samopoczucia i regeneracji organizmu oraz postrzega ją jako istotny element wspierający zdrowie:
   - większa intensywność zajęć mierzona częstością skurczów serca na minutę,
   - duża objętość zajęć,
   - hartowanie organizmu na zmiany pogody i temperatury,
   - lepsze samopoczucie,
   - poprawa wytrzymałości i wydolności organizmu,
   - korzystny wpływ czynników klimatyczno-atmosferycznych na organizm [Pańczyk 1999].
7) korzysta z nowoczesnych technologii do opracowania planu aktywności fizycznej dopasowanego do własnych zainteresowań (np. gry interaktywne, wyzwania zespołowe on-line oraz sporty rekreacyjne jako pozaszkolną aktywność fizyczną):
   - Ground Miles – aplikacja zachęca do aktywności fizycznej, pozwala śledzić pokonany dystans, liczy kalorie,
   - Workout Trainer – aplikacja pozwala śledzić pokonany dystans, liczy kalorie,
   - Google Fit – monitorowanie aktywności, wgląd we wszelkie statystyki, planowanie treningów,
   - Runtastic – to rozbudowana platforma do monitorowania naszej aktywności fizycznej, pozwala rejestrować treningi [Chwiałkowska 2013, Mynarski 2013].

**Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne, uczeń:**

1) uczestniczy w grach zespołowych oraz różnych formach gier rekreacyjnych, kształtując sprawność fizyczną i rozwijając postawę prozdrowotną:
   - koszykówka, uczeń:
     - kozłuje piłkę w ruchu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
     - podaje piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej lub znad głowy w miejscu i w ruchu,
     - wykonuje rzut z biegu „dwutakt" po podaniu od współćwiczącego,
     - wykonuje zwód pojedynczy przodem.
   - piłka nożna, uczeń:
     - prowadzi piłkę zewnętrznym podbiciem,
     - przyjmuje i podaje piłkę zewnętrznym podbiciem – w miejscu i w ruchu,
     - strzela na bramkę zewnętrznym podbiciem – z miejsca i po podaniu.
   - piłka siatkowa, uczeń:
     - wykonuje łączone odbicie piłki sposobem oburącz górnym i dolnym,
     - wykonuje zagrywkę tenisową,
     - umie przyjąć i wystawić piłkę,
     - wykonuje plasowanie lub zbicie piłki,
     - umie wykonać blok pojedynczy lub podwójny,
     - uczestniczy w grze zgodnie z przepisami piłki siatkowej.
   - piłka ręczna, uczeń:
     - kozłuje piłkę ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
     - chwyta piłkę oburącz i wykonuje podanie jednorącz półgórne kozłem w miejscu i w biegu,
     - wykonuje podania piłki sytuacyjne,
     - rzuca na bramkę z wyskoku po podaniu od współćwiczącego.
2) stosuje technikę gry indywidualnej:
   - potrafi grać w tenisa stołowego,

- umie grać w badmintona,
- potrafi grać w ringo.

3) zna taktykę gier zespołowych, w tym zasady ataku i obrony i stosuje je w grze:
   - koszykówka, uczeń:
     - potrafi rozegrać piłkę w formie „krzyżówki",
     - gra 1×1,
     - ustawia się w obronie strefowej, np. w systemie 2-3, 3-2,
     - gra w ataku szybkim,
     - potrafi ustawić się w ataku pozycyjnym, np. w systemie 5-0, 4-1.
   - piłka nożna, uczeń:
     - rozgrywa piłkę w ataku pozycyjnym, np. w futsalu 1-2-2,
     - potrafi rozegrać piłkę w formie „krzyżówki",
     - gra 1x1,
     - ustawia się w obronie strefowej, np. w futsalu 1-2-2,
     - gra w ataku szybkim.
   - piłka siatkowa, uczeń:
     - potrafi rozgrywać piłkę na „trzy",
     - umie zastawiać piłkę w bloku pojedynczym i podwójnym,
     - umie wykonać atak piłki przez plasowanie lub zbicie po rozegraniu przez drużynę.
   - piłka ręczna, uczeń:
     - potrafi rozegrać piłkę w formie „krzyżówki",
     - ustawia się w obronie strefowej, np. w systemie 0-6, 1-5, 2-4,
     - gra w ataku szybkim,
     - potrafi ustawić się w ataku pozycyjnym, np. w systemie 6-0, 5-1.
4) pełni funkcję gracza, kapitana drużyny i sędziego w ramach współzawodnictwa szkolnego i stosuje zasady fair play:
   - jest zawodnikiem w trakcie rozgrywek klasowych w grach zespołowych,
   - sędziuje klasowe zawody w grach zespołowych,
   - gra z poszanowaniem zasad fair play.
5) współpracuje z innymi uczniami podczas ćwiczeń i podczas gry:
   - pomaga uczniom o mniejszej sprawności fizycznej,
   - wyjaśnia podstawowe przepisy gry,
   - potrafi asekurować współćwiczącego.
6) pełni rolę kibica wspierając grające drużyny – kulturalnie kibicuje grającym drużynom.

**Dział III. Lekkoatletyka, uczeń:**

1) dostosowuje tempo biegu podczas wykonywania ćwiczeń sprinterskich:
   - potrafi wykonać skiping A, B i C w biegu,
   - potrafi wykonać start niski, zna komendy do startu niskiego,
   - biega odcinki 100–400 m z maksymalną szybkością.
2) wykonuje przekazanie pałeczki w strefie zmian:
   - biega sztafety rozstawne 4×100 m,
   - biega sztafety szwedzkie 100×200×300×400 m,
   - biega sztafety przełajowe na odcinkach 800–1200 m.
3) wykonuje wieloboje rzutowe lekkimi piłkami lekarskimi i przyborami lekkoatletycznymi:
   - rzuca oszczepem z biegu,

- pcha kulą techniką szkolną z zaznaczeniem fazy doskoku i pozycji wyrzutnej,
- rzuca piłką lekarską oburącz znad głowy przodem i tyłem do kierunku rzutu.

4) wykonuje bieg ciągły w umiarkowanym tempie:
   - biega odcinki 1000–3000 m w pierwszym zakresie intensywności wysiłku.
5) wykonuje skok w dal z rozbiegu wybraną techniką oraz skoki naprzemienne (wieloskoki): wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki:
   - potrafi wykonać skok w dal sposobem naturalnym lub techniką piersiową,
   - umie wykonać rozbieg do skoku w dal,
   - wie, jak się mierzy długość skoku w dal,
   - umie wykonać dowolne formy wieloskoków.
6) skok wzwyż[23]:
   - potrafi wykonać skok wzwyż sposobem naturalnym „nożycowym",
   - potrafi wykonać skok wzwyż techniką „flop",
   - umie wykonać rozbieg do skoku wzwyż,
   - zna zasady rozgrywania zawodów lekkoatletycznych w skoku wzwyż.
7) wykorzystuje elementy przygotowania lekkoatletycznego w innych dyscyplinach sportowych i aktywnościach ruchowych:
   - potrafi rzucać różnymi przedmiotami na odległość,
   - wykonuje określone aktywności ruchowe wymagające odpowiedniej siły, szybkości i wytrzymałości.

**Dział IV. Taniec, uczeń:**

1) rozpoznaje tańce: tradycyjne, nowoczesne, aerobik:
   - wymienia polskie tańce tradycyjne: polonez, mazur, krakowiak, oberek, kujawiak,
   - wymienia tańce nowoczesne, np.: hip-hop, disco dance, street jazz,
   - zna zasady ćwiczeń muzyczno-ruchowych metodą aerobiku.
2) wymienia zalety tańca w kształtowaniu sprawności fizycznej:
   - poprawia zdolności koordynacyjne,
   - kształtuje wydolność fizyczną,
   - rozwija wytrzymałość,
   - kształtuje siłę.
3) wykonuje kroki w aerobiku:
   - potrafi wykonać krok step touch,
   - wykonuje krok grape vine.
4) tańczy wybrany taniec tradycyjny i nowoczesny:
   - potrafi wykonać podstawowe kroki i figury poloneza,
   - potrafi wykonać podstawowe kroki i figury walca angielskiego.
5) organizuje tańce w parach lub grupach według aktualnych trendów:
   - tańczy „belgijkę" w układzie,
   - tańczy poloneza w układzie.
6) zna zasady etykiety tanecznej:
   - potrafi przygotować miejsce do tańca,
   - ma odpowiedni strój i obuwie,
   - potrafi kulturalnie poprosić do tańca,
   - wie, że należy podziękować za taniec.

[23] Zadania dodatkowe – skok może być nauczany tylko na profesjonalnym zeskoku.

**Dział V. Relaksacja i odprężenie, uczeń:**

1) wywołuje u siebie stan odprężenia i relaksacji za pomocą technik oddechowych, rozciągania i masażu mięśni:
   - wykonuje ćwiczenia oddechowe w różnych pozycjach wyjściowych,
   - wykonuje ćwiczenia rozciągające statyczne i dynamiczne,
   - zna metodę stretchingu,
   - stosuje techniki automasażu.
2) wykonuje ćwiczenia relaksacyjne, dostosowując je do swoich potrzeb:
   - stosuje oddychanie przeponowe,
   - potrafi regulować tempo i głębokość oddechu,
   - umie wyciszyć się po intensywnych formach aktywności fizycznej,
   - maszeruje, spaceruje w środowisku naturalnym.
3) stosuje metody regeneracji po aktywności fizycznej, co wspiera jego bieżącą kondycję i minimalizuje ryzyko kontuzji:
   - zna zestawy ćwiczeń regenerujących po aktywności fizycznej o charakterze relaksującym i odprężającym,
   - stosuje ćwiczenia rozciągające,
   - korzysta z pływalni i urządzeń typu SPA,
   - wie, jakie właściwości dla organizmu ma zabieg sauny.

**Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej, uczeń:**

1) planuje swoją aktywność fizyczną:
   - umie dobrać odpowiednią formę aktywności fizycznej w zależności od charakteru przyszłej pracy zawodowej,
   - uwzględnia przy powyższym planowaniu miejsce zamieszkania oraz niezbędną infrastrukturę sportową, która znajduje się w otoczeniu zewnętrznym,
   - potrafi przygotować indywidualny – tygodniowy program aktywności fizycznej.
2) rozpoznaje i opisuje testy sprawności fizycznej oraz wykorzystuje nowoczesne technologie do oceny poziomu sprawności fizycznej:
   a) potrafi wykonać następujące próby sprawnościowe:
      - bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
      - 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, opracowanego przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
      - podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
      - skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.
3) wykorzystuje nowoczesne technologie i aplikacje mobilne do samodzielnego monitorowania parametrów aktywności fizycznej oraz analizowania postępów w poprawie kondycji i zdrowia:
   - zna urządzenia do monitorowania poziomu sprawności fizycznej,
   - umie zastosować dowolne urządzenie w indywidualnym treningu sprawnościowym.

**Dział VII. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach, uczeń:**

1) potrafi zaplanować i realizować trening przygotowujący do rekrutacji do służb mundurowych, rozwijający siłę, szybkość, wytrzymałość i koordynację ruchową z uwzględnieniem właściwej rozgrzewki i regeneracji; potrafi zaplanować i realizować trening przygotowujący do rekrutacji do

służb mundurowych, rozwijający siłę, szybkość, wytrzymałość i koordynację ruchową, z uwzględnieniem właściwej rozgrzewki i regeneracji; wymienia inne zawody, w których wysoka sprawność fizyczna stanowi istotny warunek wykonywania pracy:

- zna próby sprawnościowe w teście sprawności fizycznej do Policji:
  - rzut piłką lekarską oburącz znad głowy (3 kg) na odległość co najmniej 4,5 m,
  - siady z leżenia tyłem „brzuszki", dłonie na głowie, kolana ugięte pod kątem prostym, w ciągu 30 s, co najmniej 14 powtórzeń,
  - bieg zwinnościowy po kopercie wg schematu,
  - bieg wahadłowy na odcinku 10 m wg schematu[24].
- zna próby sprawnościowe w teście sprawności fizycznej do Państwowej Straży Pożarnej:
  - podciąganie na drążku,
  - bieg po kopercie,
  - Beep Test.
- zna próby sprawnościowe w teście sprawności fizycznej do Wojska Polskiego:
  - podciąganie na wysokim drążku,
  - pływanie ciągłe w czasie 12 minut,
  - skłony tułowia w ciągu 2 minut,
  - uginanie ramion w podporze,
  - bieg po kopercie,
  - bieg wahadłowy,
  - marszobieg na dystansie 3 km.

2) wykonuje próby sprawnościowe stosowane w rekrutacji do służb mundurowych, mające na celu ocenę zdolności motorycznych (siły, szybkości, wytrzymałości i koordynacji ruchowej), a także interpretuje uzyskane wyniki w kontekście poprawy sprawności fizycznej:
   - chętnie podchodzi do prób sprawnościowych,
   - systematycznie ćwiczy wybrane próby sprawnościowe,
   - kontroluje i poprawia swoje wyniki,
   - przyjmuje indywidualny program poprawy wyników w poszczególnych próbach sprawnościowych do służb mundurowych.

**Dział VIII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej, uczeń:**

1) korzysta ze sprzętu i z urządzeń sportowych zgodnie z ich przeznaczeniem:
   - wie, jak korzystać z danego urządzenia lub przyrządu sportowego,
   - zna podstawowe funkcje danego sprzętu sportowego,
   - korzysta z nowoczesnego sprzętu sportowego wg jego podstawowego przeznaczenia,
   - wie, jak zabezpieczyć, konserwować i przechowywać nowoczesny sprzęt sportowy.
2) dba o bezpieczeństwo swoje i innych uczestników podczas ćwiczeń oraz współzawodnictwa:
   - ćwiczenia wykonuje zgodnie z opisem i techniką,
   - unika gry faul,
   - wykonuje ćwiczenia za wiedzą i zgodą nauczyciela lub prowadzącego,
   - zgłasza sytuacje zagrażające sobie lub innym uczestnikom aktywności fizycznej np. zauważony wadliwy sprzęt sportowy.
3) przygotowuje się do aktywności fizycznej, dobierając odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju aktywności fizycznej i warunków atmosferycznych:

[24] Rozporządzenie MSWiA z dnia 14 lutego 2025 roku w sprawie postępowania kwalifikacyjnego wobec kandydatów do służby w Policji.

- ma odpowiedni strój sportowy i obuwie podczas lekcji wychowania fizycznego prowadzonych w sali gimnastycznej,
- umie przygotować strój sportowy i obuwie do zajęć wychowania fizycznego prowadzonych w terenie,
- zna zasady i wymogi dotyczące stroju sportowego w czasie aktywności fizycznej uprawianej zimą.

4) stosuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas aktywności fizycznej poza szkołą (np. podczas pływania, kąpieli, wypoczynku nad wodą, jazdy rowerem, hulajnogą i innymi środkami transportu osobistego):
   - korzysta z kąpielisk i akwenów z pełną obsługą ratowniczą,
   - wie, co oznacza określony kolor flagi na kąpielisku,
   - stosuje się do regulaminów kąpielisk i pływalni,
   - korzysta ze sprawnego pod względem technicznym sprzętu np. roweru, hulajnogi,
   - zna przepisy i zasady poruszania się po ścieżkach rowerowych i drogach publicznych,
   - nie przecenia swoich umiejętności pływackich,
   - zna zasady udzielania pierwszej pomocy.
5) zna i wymienia zasady dotyczące aktywności fizycznej oraz poruszania się w terenie:
   - wie, że w górach chodzimy tylko po wyznaczonych szlakach turystycznych,
   - poruszamy się tylko po wyznaczonych szlakach lub ścieżkach biegowych, marszowych lub terenowych,
   - w wyższe partie gór mogą chodzić tylko osoby odpowiednio przygotowane do takiej formy turystyki,
   - w czasie burzy należy jak najszybciej schodzić ze szczytów i miejsc odsłoniętych,
   - zawsze należy mieć odpowiedni strój ze szczególnym wskazaniem na właściwe obuwie.

**Dział IX. Kompetencje społeczne, uczeń:**

1) rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wywodzącą się z niej zasadę fair play,
2) uczestniczy w działaniach promujących aktywność fizyczną w szkole (np. w pomocy przy organizacji dni sportu, turniejów lub innych wydarzeń związanych z aktywnością fizyczną),
3) inicjuje projekty zachęcające rówieśników do większej aktywności [Podstawa programowa 2025].

## 3.3.4. III ETAP EDUKACJI – SZKOŁA BRANŻOWA II STOPNIA

**Dział I. Rozwój fizyczny oraz sprawność i aktywność fizyczna, uczeń:**

1) zna technikę i taktykę gier zespołowych, w tym zasady ataku i obrony, które stosuje w grze:
   - koszykówka, uczeń:
     - kozłuje piłkę w ruchu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
     - podaje piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej i znad głowy w miejscu i w ruchu,
     - wykonuje rzut z biegu „dwutakt" po podaniu od współćwiczącego,
     - wykonuje zwód pojedynczy przodem.
   - piłka nożna, uczeń:
     - prowadzi piłkę zewnętrznym podbiciem,
     - przyjmuje i podaje piłkę zewnętrznym podbiciem – w miejscu i w ruchu,
     - strzela na bramkę zewnętrznym podbiciem – z miejsca i po podaniu.
   - piłka siatkowa, uczeń:
     - wykonuje łączone odbicie piłki sposobem oburącz górnym i dolnym,
     - wykonuje zagrywkę tenisową,
     - umie przyjąć i wystawić piłkę,
     - wykonuje plasowanie lub zbicie piłki,

7) wykonuje ćwiczenia kształtujące i utrzymujące prawidłową postawę ciała, zapobiegając problemom zdrowotnym związanym z wykonywaną pracą zawodową:
   - wykonuje zestaw ćwiczeń metodą stretchingu,
   - potrafi ćwiczyć w pozycjach izolowanych,
   - stosuje zestawy ćwiczeń kompensacyjnych w zależności od rodzaju wykonywanej pracy zawodowej,
   - stara się wypełniać tygodniowe normy aktywności fizycznej określane np. przez WHO czy UE.
8) korzysta z urządzeń i aplikacji mobilnych do monitorowania swojej aktywności fizycznej:
   - Ground Miles – aplikacja zachęca do aktywności fizycznej, pozwala śledzić pokonany dystans, liczy kalorie,
   - Workout Trainer – aplikacja pozwala śledzić pokonany dystans, liczy kalorie,
   - Google Fit – monitorowanie aktywności, wgląd we wszelkie statystyki, planowanie treningów,
   - Runtastic – to rozbudowana platforma do monitorowania naszej aktywności fizycznej, pozwala rejestrować treningi [Chwiałkowska 2013, Mynarski 2013].

**Dział II. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach, uczeń:**

1) potrafi zaplanować i realizować trening przygotowujący do rekrutacji do służb mundurowych, rozwijający siłę, szybkość, wytrzymałość i koordynację ruchową z uwzględnieniem właściwej rozgrzewki i regeneracji; wymienia inne zawody, w których wysoka sprawność fizyczna stanowi istotny warunek wykonywania pracy:
   - zna próby sprawnościowe w teście sprawności fizycznej do Policji:
     - rzut piłką lekarską oburącz znad głowy (3 kg) na odległość co najmniej 4,5 m,
     - siady z leżenia tyłem „brzuszki", dłonie na głowie, kolana ugięte pod kątem prostym, w ciągu 30 s, co najmniej 14 powtórzeń,
     - bieg zwinnościowy po kopercie wg schematu,
     - bieg wahadłowy na odcinku 10 m wg schematu[25].
   - zna próby sprawnościowe w teście sprawności fizycznej do Państwowej Straży Pożarnej:
     - podciąganie na drążku,
     - bieg po kopercie,
     - Beep Test.
   - zna próby sprawnościowe w teście sprawności fizycznej do Wojska Polskiego:
     - podciąganie na wysokim drążku,
     - pływanie ciągłe w czasie 12 minut,
     - skłony tułowia w ciągu 2 minut,
     - uginanie ramion w podporze,
     - bieg po kopercie,
     - bieg wahadłowy,
     - marszobieg na dystansie 3 km.
2) wykonuje próby sprawnościowe, stosowane w rekrutacji do służb mundurowych, mające na celu ocenę zdolności motorycznych (siły, szybkości, wytrzymałości, i koordynacji ruchowej), a także interpretuje uzyskane wyniki w kontekście poprawy sprawności fizycznej:
   - chętnie podchodzi do prób sprawnościowych,
   - systematycznie ćwiczy wybrane próby sprawnościowe,
   - kontroluje i poprawia swoje wyniki,

[25] Rozporządzenie MSWiA z dnia 14 lutego 2025 roku w sprawie postępowania kwalifikacyjnego wobec kandydatów do służby w Policji.

- przyjmuje indywidualny program poprawy wyników w poszczególnych próbach sprawnościowych do służb mundurowych.

**Dział III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej, uczeń:**

1) dba o bezpieczeństwo swoje i innych uczestników podczas ćwiczeń oraz współzawodnictwa:
   - ćwiczenia wykonuje zgodnie z opisem i techniką,
   - unika gry faul,
   - wykonuje ćwiczenia za wiedzą i zgodą nauczyciela lub prowadzącego,
   - zgłasza sytuacje zagrażające sobie lub innym uczestnikom aktywności fizycznej np. zauważony wadliwy sprzęt sportowy.
2) stosuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas aktywności fizycznej poza szkołą (np. podczas pływania, kąpieli, wypoczynku nad wodą, jazdy rowerem, hulajnogą i innymi środkami transportu osobistego):
   - korzysta z kąpielisk i akwenów z pełną obsługą ratowniczą,
   - wie, co oznacza określony kolor flagi na kąpielisku,
   - stosuje się do regulaminów kąpielisk i pływalni,
   - korzysta ze sprawnego pod względem technicznym sprzętu np. roweru, hulajnogi,
   - zna przepisy i zasady poruszania się po ścieżkach rowerowych i drogach publicznych,
   - nie przecenia swoich umiejętności pływackich,
   - zna zasady udzielania pierwszej pomocy.
3) zna i stosuje zasady dotyczące aktywności fizycznej oraz poruszania się w terenie:
   - wie, że w górach chodzimy tylko po wyznaczonych szlakach turystycznych,
   - poruszamy się tylko po wyznaczonych szlakach lub ścieżkach biegowych, marszowych lub terenowych,
   - w wyższe partie gór mogą chodzić tylko osoby odpowiednio przygotowane do takiej formy turystyki,
   - w czasie burzy należy jak najszybciej schodzić ze szczytów i miejsc odsłoniętych,
   - zawsze należy mieć odpowiedni strój ze szczególnym wskazaniem na właściwe obuwie.

**Dział IV. Kompetencje społeczne, uczeń:**

1) uczestniczy w działaniach promujących aktywność fizyczną (np. w pomocy przy organizacji dni sportu, turniejów lub innych wydarzeń ruchowych),
2) prezentuje postawy akceptacji, szacunku i wsparcia wobec uczniów niezależnie od ich umiejętności, osiągnięć czy stopnia sprawności fizycznej, przez budowanie atmosfery równości, empatii i współpracy w grupie [Podstawa programowa 2025].

# 6. Przykład przedmiotowych zasad oceniania z wychowania fizycznego

## 6.1. Założenia ogólne

1) Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnych zasad oceniania szkoły.
2) Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
3) Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
4) Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.
5) Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej, za udokumentowaną dodatkową aktywność fizyczną ucznia.
6) Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I półrocza lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
7) Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym – na koniec pierwszego i drugiego półrocza.
8) Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
9) Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec półrocza lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej itp.
10) Ocena może być obniżona o jeden stopień.
11) Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii [Rozporządzenie MEN z dnia 22.02.2019 r.].
12) W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony" albo „zwolniona" [Rozporządzenie MEN z dnia 22.02.2019 r.].
13) Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec semestru lub roku szkolnego.
14) Rada pedagogiczna szkoły, w której uczeń opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.
15) Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania teoretyczne i praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.
16) Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej skali ocen:
    2 – dopuszczający
    3 – dostateczny
    +3 – plus dostateczny
    4 – dobry
    +4 – plus dobry
    5 – bardzo dobry
    6 – celujący

c) dokumentowanie swojej aktywności fizycznej za pomocą aplikacji internetowych lub dzienniczka treningowego,
d) podejmowanie działań promujących aktywność fizyczną w środowisku szkolnym lub lokalnym (otoczenie ucznia),
e) udział w masowych imprezach sportowo-rekreacyjnych o charakterze lokalnym lub ogólnopolskim, np. biegi uliczne, rajdy rowerowe, aktywne formy turystyki pieszej itp.

## 6.19. Szczegółowe kryteria oceny półrocznej lub rocznej z wychowania fizycznego

**1) Ocena celująca**

Ocenę celującą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

**A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:**

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
- używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej,
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej.

**B) WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI:**

- w sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- pokazuje i demonstruje większość umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,
- w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły,
- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych,
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących,
- potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,

- wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektownie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli,
- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą,
- stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

**C) KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:**

- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,
- systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli,
- wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,
- wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym.

**D) SYSTEMATYCZNEGO UDZIAŁU W LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:**

- uzyskał ocenę celującą w każdym miesiącu półrocza za systematyczny i aktywny udział w obligatoryjnych lekcjach wychowania fizycznego.

**2) Ocena bardzo dobra**

Ocenę bardzo dobrą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

**A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:**

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym,
- czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej,
- chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej.

**B) WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI:**

- w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowe,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,

- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły,
- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,
- uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o dużym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,
- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą,
- stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

**C) KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:**

- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie miejskim lub gminnym,
- wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,
- bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

**D) SYSTEMATYCZNEGO UDZIAŁU W LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:**

- uzyskał ocenę bardzo dobrą w każdym miesiącu półrocza za systematyczny i aktywny udział w obligatoryjnych lekcjach wychowania fizycznego.

**3) Ocena dobra**

Ocenę dobrą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

**A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:**

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- raczej nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym.

**B) WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI:**

- w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,

- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia,
- zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela,
- uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej,
- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli,
- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą,
- stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

**C) KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:**

- bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

**D) SYSTEMATYCZNEGO UDZIAŁU W LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:**

- uzyskał ocenę dobrą w każdym miesiącu półrocza za systematyczny i aktywny udział w obligatoryjnych lekcjach wychowania fizycznego.

**4) Ocena dostateczna**

Ocenę dostateczną na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

**A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:**

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,

- często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym.

**B) WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI:**

- w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia,
- zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej,
- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

**C) KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:**

- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

**D) SYSTEMATYCZNEGO UDZIAŁU W LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:**

- uzyskał ocenę dostateczną w każdym miesiącu półrocza za systematyczny i aktywny udział w obligatoryjnych lekcjach wychowania fizycznego.

**5) Ocena dopuszczająca**

Ocenę dopuszczającą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

**A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:**

- bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
- bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym.

**B) WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI:**

- w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współćwiczących,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły,
- zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej,
- zalicza niektóre sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dopuszczającą,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

**C) KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:**

- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli,
- wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

**D) SYSTEMATYCZNEGO UDZIAŁU W LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:**

- uzyskał ocenę dopuszczającą w każdym miesiącu półrocza za systematyczny i aktywny udział w obligatoryjnych lekcjach wychowania fizycznego.

**6) Ocena niedostateczna**

Ocenę niedostateczną na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

**A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:**

- prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej,
- zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym.

**B) WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI:**

- w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń,
- nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji zawsze zagraża zdrowiu, a nawet życiu współćwiczących,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, a nawet często je niszczy i dewastuje,
- nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej,
- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z bardzo rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,