

OCENIANIE PRZEDMIOTOWE  
ORAZ WYMAGANIA EDUKACYJNE  
**W ZAKRESIE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**  
W X LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCYM  
IM. I.J. PADEREWSKIEGO AKADEMICKIM W KATOWICACH

Dokument został opracowany zgodnie ze statutem szkoły i jest jego  
uszczegółowieniem wynikającym ze specyfiki przedmiotu.

Ocenię podlegają:

- umiejętności,
- wiadomości,
- czynny udział w zajęciach,
- postawa (nadobowiązkowo).

**Umiejętności ruchowe** oceniane na podstawie minimum dwóch sprawdzianów w roku (po jednym w półroczu) z następujących dyscyplin:

- koszykówka,
- siatkówka,
- piłka ręczna,
- piłka nożna,
- gimnastyka,
- lekkoatletyka,
- aerobik,
- akrobatyka,
- unihokej,
- tenis stołowy,
- frisbee ultimate,
- badminton,
- ringo.

**Wiadomości.** Ocenię podlegają:

- rozumienie potrzeby aktywności ruchowej,
- rozumienie potrzeby unikania działań szkodliwych dla zdrowia,
- umiejętność dostrzegania i określania zmian zachodzących wraz z wiekiem we własnym organizmie,
- umiejętność diagnozowania własnego rozwoju fizycznego, wydolności fizycznej za pomocą dowolnie wybranego testu,
- znajomość terminologii związanej z wychowaniem fizycznym,
- znajomość przepisów gier,
- umiejętność sędziowania (praktycznie),
- umiejętność organizowania zawodów, gier i zabaw,
- umiejętność doboru przeprowadzenia ćwiczeń kształtujących przygotowujących do wysiłku i relaksacyjnych (przeprowadzenie rozgrzewki),
- znajomość ćwiczeń kształtujących poszczególne partie mięśniowe,

- znajomość ćwiczeń korekcyjnych.

**Udział w zajęciach.** Systematyczny udział w zajęciach oceniany jest w cyklu miesięcznym. Uczniowi przysługuje zgłoszenie jednego, nie mającego wpływu na ocenę, nieprzygotowania w miesiącu.

Przyjmuje się następującą skalę przeliczeniową:

celujący – 100%;  
bardzo dobry – 90%-99%;  
dobry – 70%-89%;  
dostateczny – 55%-69%;  
dopuszczający – 40%-54%;  
niedostateczny – do 39%.

Czas zwolnienia lekarskiego nie jest wliczany do okresu rozliczeniowego, o ile nie przekracza 50% ilości zajęć w miesiącu. W innym przypadku ocena za systematyczny udział w zajęciach za dany miesiąc jest pominięta.

**Postawa.** Uczniowi przysługuje ocena celująca za:

- każdorazowe reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych,
- zaangażowanie i pomoc przy organizacji sportowych imprez szkolnych
- uczestnictwo w szkolnych zajęciach pozalekcyjnych (frekwencja minimum 50 %),
- uczęszczanie na zajęcia sportowe i rekreacyjne poza szkołą (wymagane zaświadczenie),

**Nieprzygotowania do zajęć.** Uczniowi przysługuje liczba nieprzygotowań równa liczbie miesięcy w semestrze.

Opracowali: B. Czakańska, B. Kabza, J. Kabza

01.09.2025 r.