

INDEKS OCEN WYCHOWANIE FIZYCZNE

Rok szkolny 2025/2026



KLASY 1 LO - 4 LO



Szkoła z Charakterem
im. Edith Stein

IMIĘ I NAZWISKO

.....

KLASA

.....

Regulamin wychowania fizycznego

Ubiór ucznia

Aby zapewnić komfort i bezpieczeństwo, prosimy o przestrzeganie następujących zasad ubioru:

- Koszulka sportowa z krótkim rękawem, zakrywająca tułów, brzuch i ramiona (nie na ramiączkach), najlepiej w kolorze białym.
- Spodnie dresowe, legginsy lub krótkie spodenki (nie krótsze niż do połowy uda), najlepiej w ciemnym kolorze (np. czarnym).
- Skarpetki dopasowane do obuwia sportowego.
- Obuwie sportowe z jasną (białą, beżową) i płaską podeszwą, która nie zostawia śladów na parkiecie. Ćwiczenie w obuwiu z czarną podeszwą, na koturnie lub na obcasie jest zabronione.
- W przypadku zajęć na świeżym powietrzu strój musi być dostosowany do aktualnych warunków pogodowych.

Bezpieczeństwo

Bezpieczeństwo uczniów jest naszym priorytetem, dlatego prosimy o zwrócenie uwagi na następujące punkty:

- Wygląd i ubiór powinny być pozbawione wszelkich elementów, które mogą stanowić zagrożenie dla ćwiczącego lub innych uczniów.
- Długie paznokcie, tipsy, zegarki, bransoletki, pierścionki, kolczyki, klamery, sprzączki, wiszące sznurki i inne podobne elementy wykluczają z uczestnictwa w zajęciach sportowych.
- Długie włosy powinny być upięte, związane lub zaplecione.
- Uczniowie nie mogą ćwiczyć w okularach korekcyjnych. Dopuszcza się jedynie specjalne okulary sportowe, co ma na celu uniknięcie zniszczenia niedostosowanych okularów.

Uwaga!

- W zajęciach sportowych i lekcjach wychowania fizycznego można uczestniczyć wyłącznie w odpowiednim stroju sportowym.
- W przypadkach, gdy uczeń ma wadę wzroku lub cierpi na inne dolegliwości, które ograniczają jego sprawność, istnieje możliwość zwolnienia go z wykonywania ćwiczeń.
- Osoby ćwiczące na zajęciach mają zakaz wnoszenia na halę urządzeń elektronicznych (telefonów komórkowych, tabletek itp.).

I semestr

Celująca: 47 - 51
Bardzo dobra: 41 - 46
Dobra: 35 - 40
Dostateczna: 31 - 34
Dopuszczająca: 26 - 30

II semestr 1-3 LO / 4 LO

Celująca: 53 - 60 / 31 - 36
Bardzo dobra: 48 - 52 / 27 - 30
Dobra: 41 - 47 / 24 - 26
Dostateczna: 36 - 40 / 21 - 23
Dopuszczająca: 30 - 35 / 18 - 20

I semestr

T.	Daty	Dni wolne	1	2	3
1	01.09 - 05.09.25				
2	08.09 - 12.09.25				
3	15.09 - 19.09.25				
4	22.09 - 26.09.25				
5	29.09 - 03.10.25				
6	06.10 - 10.10.25				
7	13.10 - 17.10.25	14.10			
8	20.10 - 24.10.25				
9	27.10 - 31.10.25				
10	03.11 - 07.11.25	11.11			
11	10.11 - 14.11.25				
12	17.11 - 21.11.25				
13	24.11 - 28.11.25				
14	01.12 - 05.12.25				
15	08.12 - 12.12.25				
16	15.12 - 19.12.25				
17	05.01 - 09.01.26	06.01			

Liczba godzin: Ocena/podpis:

II semestr

T.	Daty	Dni wolne	1	2	3
18	12.01 - 16.01.26				
19	19.01 - 23.01.26				
20	26.01 - 30.01.26				
21	02.02 - 06.02.26				
22	09.02 - 13.02.26				
23	02.03 - 06.03.26				
24	09.03 - 13.03.26				
25	16.03 - 20.03.26				
26	23.03 - 27.03.26				
27	30.03 - 03.04.26	02.04 - 03.04.			
28	06.04 - 10.04.26	06.04 - 07.04			
29	13.04 - 17.04.26				
30	20.04 - 24.04.26				
31	27.04 - 01.05.26	01.05			
32	04.05 - 08.05.26				
33	11.05 - 15.05.26				
34	18.05 - 22.05.26				
35	25.05 - 29.05.26				

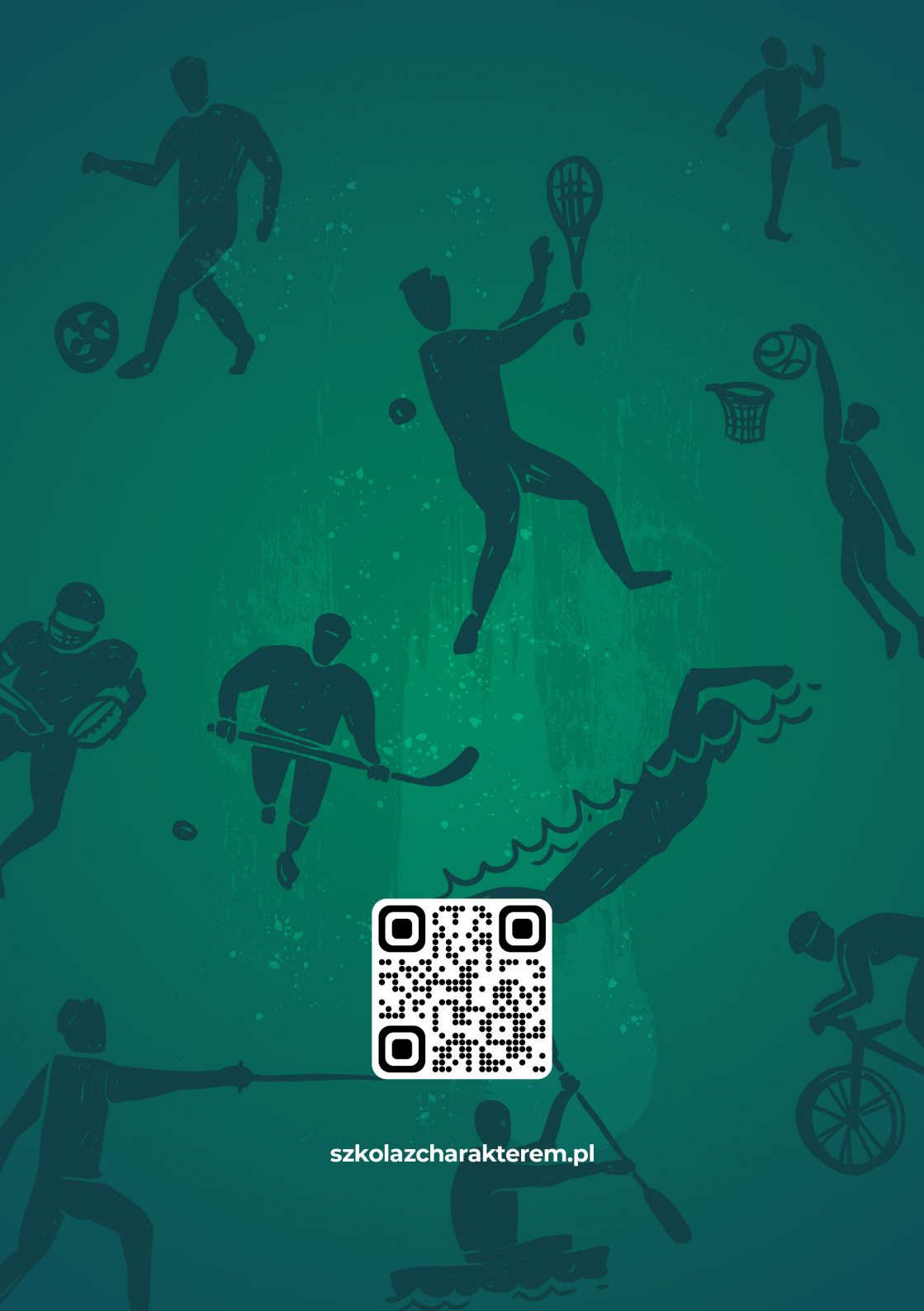
II semestr

T.	Daty	Dni wolne	1	2	3
36	01.06 - 05.06.26	04.06			
37	08.06 - 12.06.26				
38	15.06 - 19.06.26				

Liczba godzin: Ocena/podpis:

Zasady odrabiania godzin z lekcji WF-u

1. Uczeń ma obowiązek odrobić taką samą liczbę godzin, na ilu lekcjach WF-u był nieobecny.
2. Nieobecności można odrabiać podczas zajęć świetlicowych od poniedziałku do czwartku.
3. Przed odrabianiem należy skonsultować się z nauczycielem WF-u w celu ustalenia terminu.
4. Odrabiane zajęcia będą dostosowane do potrzeb i możliwości ucznia.
5. Obecność na odrabianych zajęciach musi zostać potwierdzona przez nauczyciela prowadzącego świetlicę.
6. Nieobecności mogą być odrabiane wyłącznie u nauczyciela WF-u.



szkolazcharakterem.pl