

# INDEKS OCEN WYCHOWANIE FIZYCZNE

Rok szkolny 2025/2026



KLASY 4 SP - 8 SP



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: 60 - 68**  
**Bardzo dobra: 52 - 59**  
**Dobra: 45 - 51**  
**Dostateczna: 41 - 44**  
**Dopuszczająca: 34 - 40**

## **II semestr**

**Celująca: 72 - 80**  
**Bardzo dobra: 62 - 71**  
**Dobra: 55 - 61**  
**Dostateczna: 46 - 54**  
**Dopuszczająca: 40 - 45**

# I semestr

T.	Daty	Dni wolne	1	2	3	4
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	4
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

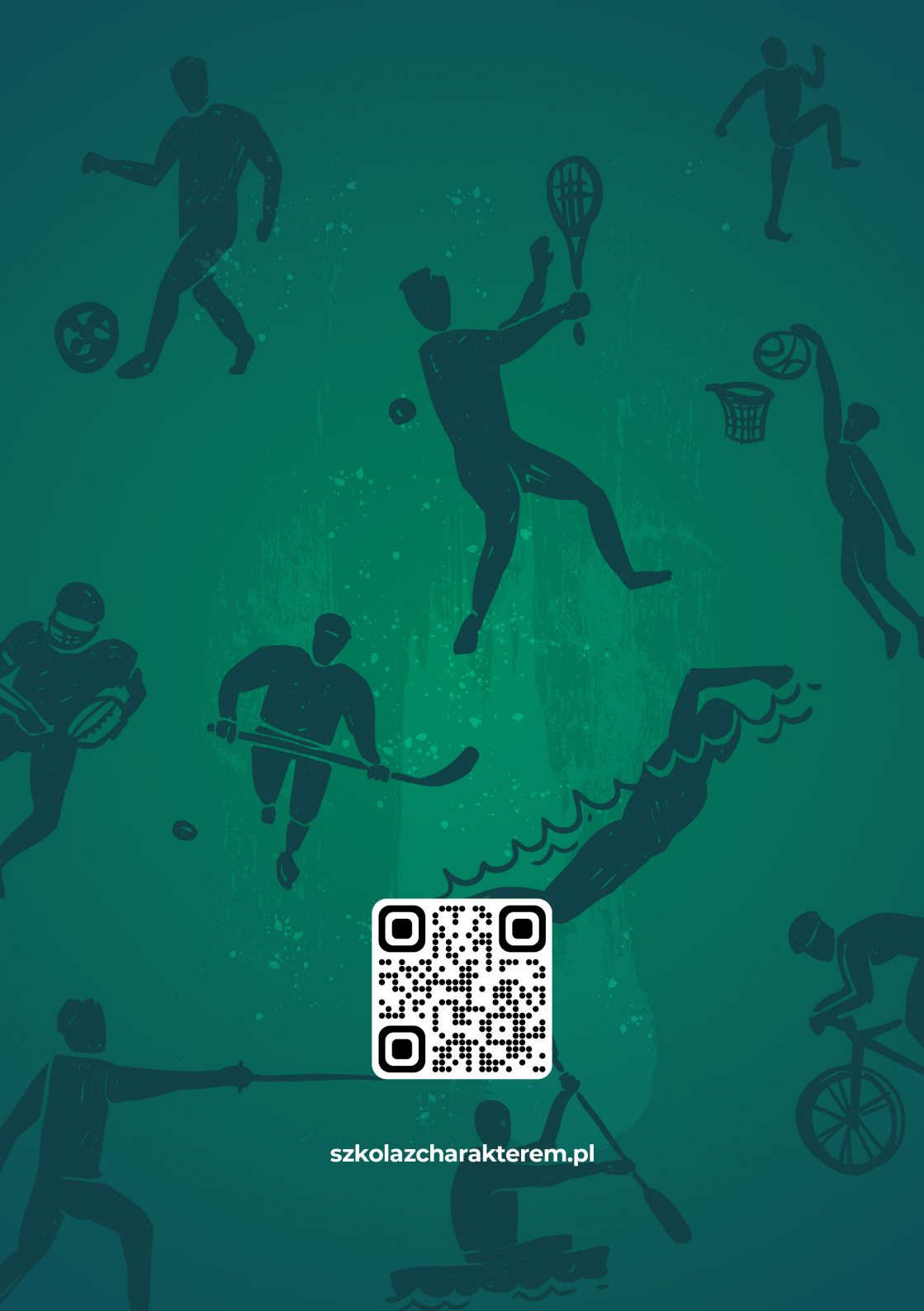
T.	Daty	Dni wolne	1	2	3	4
36	01.06 - 05.06.26	04.06				
37	08.06 - 12.06.26					
38	15.06 - 19.06.26					

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](http://szkolazcharakterem.pl)