**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA I WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

1. **Zasady ogólne:**

 - w naszej szkole wszyscy wuefiści pracują na podstawie programu autorskiego

 opracowanego przez Krzysztofa Warchoła- „ Program Nauczania Wychowania

 Fizycznego dla Liceum, Technikum oraz Branżowej Szkoły I i II Stopnia”,

 - na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami

 edukacyjnymi oraz przedmiotowym systemem oceniania,

 - oceniana jest głównie aktywność na zajęciach z wychowania fizycznego.

 - oceny są jawne dla ucznia i jego rodziców/opiekunów prawnych.

 - sposoby informowania uczniów i rodziców/opiekunów prawnych o wynikach

 pracy na lekcji:

1. bieżące informowanie ucznia o jego zachowaniu, zaangażowaniu, osiąganych wynikach oraz postępach,
2. informowanie o ocenach rodziców/opiekunów prawnych poprzez dziennik

 elektroniczny, na zebraniach, w czasie konsultacji,

1. informacja o grożącej ocenie niedostatecznej klasyfikacyjnej jest

 przekazywana rodzicom zgodnie z procedurą określoną w Statucie Szkoły.

1. **Zasady oceniania:**

# PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA

# Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

**AKTYWNOŚĆ: OCENA ZA AKTYWNOŚĆ ODZWIERCIEDLA PRAWDZIWE**

 **ZAANGAŻOWANIE UCZNIA W PRZEBIEG PROCESU KSZTAŁCENIA,**

 **GDYŻ NIE WYMAGA POSIADANIA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ A**

 **BAZUJE WYŁĄCZNIE NA ZAANGAŻOWANIU UCZNIA I JEST**

 **MOŻLIWOŚCIĄ ZDOBYCIA DODATKOWEJ OCENY.OCENIE TEJ**

 **PODLEGA:**

 - frekwencja na zajęciach: uczeń może raz w miesiącu nie ćwiczyć na lekcji

 bez usprawiedliwienia. Każdy kolejny brak stroju bez usprawiedliwienia

 rodzica skutkuje oceną niedostateczną

 - aktywność na lekcji: uczniowie otrzymują oceny za aktywność na lekcji za

 sędziowanie, prowadzenie rozgrzewki, przygotowanie referatów, pomoc przy

 organizacji zawodów, zwycięstwo w różnorodnej rywalizacji

 wewnątrzklasowej, sportowa postawa(dyscyplina ,kultura osobista ,pomoc

 koleżeńska, przygotowanie do lekcji), prowadzenie gier i zabaw, inne formy

 aktywności po uzgodnieniu z nauczycielem,

 - uczestnictwo w rozgrywkach szkolnych, międzyszkolnych

 - uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych organizowanych w szkole i poza

 szkołą, reprezentowanie szkoły w zawodach i turniejach sportowych

 - osiągnięcia sportowe

 - uczestnictwo w obozach sportowych i wycieczkach kwalifikowanych

 organizowanych w szkole i poza szkołą

 - uzyskanie uprawnień np. żeglarza, ratownika, instruktora itp.

**UMIEJĘTNOŚCI : UMIEJĘTNOŚCI OCENIA SIĘ DLA ORIENTACJI UCZNIA I**

 **NAUCZYCIELA W CELU OKREŚLENIA W JAKIM STOPNIU DANA**

 **CZYNNOŚĆ RUCHOWA ZOSTAŁA OPANOWANA PRZEZ UCZNIA,**

 **KRYTERIUM TO JEST ISTOTNE , ALE NIE MA DECYDUJĄCEGO**

 **ZNACZENIA PRZY WYSTAWIANIU OCENY KOŃCOWOROCZNEJ,**

 **NAJWAŻNIEJSZY JEST WYSIŁEK I WKŁAD PRACY WŁOŻONY**

 **PRZEZ UCZNIA W CELU OPANOWANIA DANEJ UMIEJĘTNOŚCI.**

 **FORMA I NARZĘDZIA OCENY:**

 - postęp w samo usprawnianiu

 - umiejętności nabyte podczas ćwiczeń w trakcie zajęć w formie testów

 sprawnościowych ( postęp )

 - umiejętność prowadzenia rozgrzewki

 - sędziowanie

 - asekuracja

 - umiejętność rozpoznawania wad postawy i zapobieganie im

 - samodzielne prowadzenie ćwiczeń muzyczno-ruchowych (dziewczęta)

 - określić swoją sprawność fizyczną oraz jej postęp stosując testy sprawności

 fizycznej np. Test Sprawności Fizycznej Zuchowy, wskaźnik BMI

 - potrafi zorganizować mecz, turniej lub zawody sportowe, zaplanować swój

 rozwój , uczestniczyć w projekcie, zaprezentować swoje portfolio

**WIADOMOŚCI: WIADOMOŚCI Z ZAKRESU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO ORAZ**

 **UMIEJĘTNOŚĆ WYKORZYSTANIA ICH W PRAKTYCZNYM DZIAŁANIU**

 **SPRAWDZANE SĄ PO TO, ŻEBY NAUCZYCIEL MIAŁ PEWNOŚĆ, ŻE**

 **UDZIAŁ UCZNIA W ZAJĘCIACH JEST W PEŁNI ŚWIADOMY.**

 - BHP na zajęciach wf i zawodach sportowych

 - wiadomości z zakresu znajomości przepisów gry w siatkówkę, koszykówkę, piłkę nożną,

 piłkę ręczną, tenisa stołowego

 - wiadomości dotyczące ćwiczeń gimnastycznych i zajęć muzyczno-ruchowych

 - wiadomości dotyczące korygowania wad postawy

 - wiadomości ujęte w podstawie programowe w wymaganiach szczegółowych w punktach

 pt. Diagnoza, Trening zdrowotny, Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista,

 sport oraz edukacja zdrowotna.

 - znajomość testów sprawności fizycznej

 - dotyczące diagnozowania planowania i organizacji własnej tygodniowej aktywności

 fizycznej, wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje

 internetowe) z uwzględnieniem rekomendacji (np. WHO);

**JEŻELI UCZEŃ WYKAŻE SIĘ ZAANGAŻOWANIEM I DOBRĄ WOLĄ, MOŻE UDOWODNIĆ, ŻE MIMO PRZECIĘTNEJ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ STAĆ GO NA NAJWYŻSZĄ OCENĘ!**

1. **Zasady wystawiania ocen śródrocznych i rocznych**

Ocena śródroczna to średnia ocen z uzyskanych ocen cząstkowych w trakcie semestru.

Ocena roczna to średnia ocen z pierwszego i drugiego semestru. Ocena wystawiana jest na podstawie następującego schematu:

|  |  |
| --- | --- |
| Średnia | Ocena  |
| Poniżej 1,50 | niedostateczny |
| 1,51-2,50 |  dopuszczający |
| 2,51-3,50 |  dostateczny |
| 3,51-4,50 |  dobry |
| 4,51-5,50 |  bardzo dobry |
| powyżej 5,51 |  celujący |

 **IV. Zakres wymagań edukacyjnych na poszczególne oceny.**

SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| KL. |  | CELUJĄCY | B. DOBRY | DOBRY | DOSTATECZNY  | DOPUSZCZAJACY | NIEDOSTATECZNY |
| **PIERWSZA** | **umiejętności** | Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klasy I (do wyboru np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka, tenis stołowy).Test sprawności fizycznej, lubtest wydolnościWybitne osiągnięcia w testach. | Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klasy I (do wyboru np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka) Test sprawności fizycznej,lub wydolności. | Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klasy I (do wyboru np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka)Test sprawności fizycznej,lub wydolności. | Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klasy I (siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka) Test sprawności fizycznej, lub wydolności. | Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klasy I (do wyboru np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka) Test sprawności fizycznej, lub wydolności. | Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klasy I (do wyboru np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka). Nie zalicza testów. |
|  **wiadomości** | **Zna zasady BHP na zajęciach wf**. Zna przepisy gry w siatkówkę, piłkę nożną, koszykówkę, tenisa stołowegoSamodzielnie sędziuje.Zna i stosuje zasady fair-playOcenia reakcje własnego organizmu.Diagnozuje sprawność i aktywność fizyczną.Wyjaśnia na czym polega prozdrowotny styl życia.Wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem. (wskaźnik IMB ). Wyjaśnia wartość zdrowia w życiu człowieka i społeczności. Wyjaśnia co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi. Konstruktywnie rozwiązuje problemy. Wyjaśnia na czym polega samobadanie i samokontrola | **Wiadomości określone na ocenę celującą uczeń opanował w stopniu bardzo dobrym.****Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf**.  | **Wiadomości uczeń opanował w stopniu dobrym****Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf**.  | **Wiadomości uczeń opanował w stopniu****dostatecznym** **Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf**.  | **Wiadomości uczeń** **opanował w stopniu dopuszczającym.****Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf**.  | **Wiadomości uczeń** **opanował w stopniu niedostatecznym** |
| **aktywność** | Obecność 100 %Nie korzysta z n. p.Aktywnie uczestniczy w zajęciach.Zajęcia pozalekcyjne w szkolnych i pozaszkolnych klubach sportowych, Osiągnięcia sportowe. Dodatkowe uprawnienia: np. patent ratownika, żeglarza, uprawnienia instruktorskie. Prowadzi rozgrzewkę. | Obecność mini. 90 %Tylko 2x n. p.Aktywnie uczestniczy  w zajęciachProwadzi rozgrzewkę ogólnorozwojową. | Obecność mini. 75 %Tylko 2x n. p.Aktywnie uczestniczy w zajęciach. Dobrze prowadzi rozgrzewkę ogólnorozwojową. | Obecność mini. 60 %Przekroczony limit n. p. 100% tj.4 Uczestniczy w zajęciach.Słabo prowadzi rozgrzewkę ogólnorozwojową. | Obecność mini. 50% Przekroczony limit n.p.150% tj.5Opieszale uczestniczy w zajęciach,niechętnie wykonuje polecenia nauczyciela.Bardzo słabo prowadzi rozgrzewkę ogólnorozwojową. | Obecność min 50 %Przekroczone limit n. p. ponad 200%Tj. 6 Nieaktywny.Negatywny stosunek do przedmiotu.Nie potrafi prowadzić rozgrzewki ogólnorozwojowej. |
|  **DRUGA** | **umiejętności** | Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klasy II - do wyboru (siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka) Test sprawności fizycznej,lub test wydolności.Wybitne osiągnięcia w testach**Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf**.  | Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klasy II- do wyboru (siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka) Test sprawności fizycznej, lub wydolności. | Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klasy II do wyboru (siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka). Test sprawności fizycznej,lub wydolności. | Test sprawności fizycznej, lub wydolności.Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klasy II (siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka). | Test sprawności fizycznej, lub wydolności.Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klasy II do wyboru (siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka). | Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klasy II do wyboru (siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka)Test sprawności fizycznej, lub wydolności. |
| **wiadomości** | Pamięta i stosuje wiadomości zdobyte w klasie pierwszej.Wie jak wykonać proste ćwiczenia relaksacyjne. Wie, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia i sportu. Wymienia choroby cywilizacyjne. Analizuje wskaźnik BMI i inne testy. Wie, jak wykonać ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne. Zna relacje między sportem profesjonalnym a amatorskim. Wyjaśnia na czym polega praca nad sobą.Wie, jak radzić sobie z krytyką. Wie jak racjonalnie gospodarować czasem.  | **Wiadomości określone na ocenę celującą uczeń opanował w stopniu bardzo dobrym.****Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf**.  | **Wiadomości uczeń opanował w stopniu dobrym****Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf**.  | **Wiadomości uczeń opanował w stopniu** **dostatecznym** **Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf**.  | **Wiadomości uczeń** **opanował w stopniu** **dopuszczającym****Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf**.  | **Wiadomości uczeń** **opanował w stopniu niedostatecznym** |
| **aktywność** | Obecność 100 %Nie korzysta z n. p.Aktywnie uczestniczy w zajęciach.Zajęcia pozalekcyjne w szkolnych i pozaszkolnych klubach sportowych. Osiągnięcia sportowe. Dodatkowe uprawnienia: np. patent ratownika, żeglarza, uprawnienia instruktorskie. Prowadzi umiejętnie rozgrzewkę ogólnorozwojową. Stosuje ćwiczenia kompensacyjne.Organizuje zawody sportowe.Aktywne stosuje sporty całego życia. | Obecność mini. 90 %Tylko 2x n. p.Aktywnie uczestniczy  w zajęciach.Bardzo dobrze prowadzi rozgrzewkę ogólnorozwojową- samodzielnie przygotowaną. | Obecność mini. 75 %Tylko 2x n. p.Aktywnie uczestniczy w zajęciachDobrze prowadzi rozgrzewkę ogólnorozwojową. | Obecność mini. 60 %Przekroczony limit n. p. 100% tj.4 Uczestniczy w zajęciachPoprawnie prowadzi rozgrzewkę ogólnorozwojową. | Obecność mini. 50 %Przekroczony limit 150% tj.5 x nie przygotowanyUczestniczy w zajęciachSłabo prowadzi rozgrzewkę ogólnorozwojową. | Obecność min. 50%Przekroczone limit n. p. ponad 200%Tj. 6 NieaktywnyNegatywny stosunek do przedmiotuNie potrafi prowadzić rozgrzewki ogólnorozwojowej. |
| **TRZECIA**  | **umiejętności** | Testy z zakres nauczanych dyscyplin sportowych dla klas III do wyboru  (np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletykaTest sprawności fizycznej,lub test wydolności.Wybitne osiągnięcia w testach. | Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klas IIIdo wyboru (np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka) Test sprawności fizycznej, lub wydolności | Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klas IIIdo wyboru (np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka) Test sprawności fizycznej, lub wydolności | Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klas III do wyboru (np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka) Test sprawności fizycznej, lub wydolności | Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klas III do wyboru(np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka) Test sprawności fizycznej, lub wydolności. | Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klas III do wyboru (np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka). Test sprawności fizycznej lub wydolności. |
| **wiadomości** | Pamięta i stosuje wiadomości zdobyte w klasie pierwszej i drugiej.Analizuje wskaźnik BMI i inne testy.Wyjaśnia na czym polega ryzyko uprawiania niektórych sportów. Zna konsekwencje stosowania środków dopingujących.Wyjaśnia, co oznacza być aktywnym pacjentem. Omawia przyczyny i skutki stereotypów osób chorych psychicznie i dyskryminowanych. Wie na czym polega współpraca ludzi i organizacji działających na rzecz zdrowia. Wie, jak zaplanować projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia,oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektu w szkole, domu, lub społeczności lokalnej. | **Wiadomości określone na ocenę celującą uczeń opanował w stopniu bardzo dobrym.****Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf**.  | **Wiadomości uczeń opanował w stopniu dobrym****Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf**.  | **Wiadomości uczeń opanował w stopniu** **dostatecznym** **Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf**.  | **Wiadomości uczeń opanował w stopniu dopuszczającym****Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf**.  | **Wiadomości uczeń opanował w stopniu niedostatecznym** |
| **aktywność** | Obecność 100 %Nie korzysta z n.p.Aktywnie uczestniczy w zajęciach. Zajęcia pozalekcyjne w klubach.Osiągnięcia sportowe.Dodatkowe uprawnienianp. patenty, uprawnienia instruktora. Bardzo dobra rozgrzewka. Organizuje zawody sportowe.Propaguje zdrowy styl życia- np. nie pali. | Obecność mini. 90 %Tylko 2x n. p.Aktywnie uczestniczy w zajęciachCiekawa rozgrzewka przygotowana samodzielnie. | Obecność mini. 75 %Tylko 2x n. p.Aktywnie uczestniczy  w zajęciach.Rozgrzewka przygotowana. | Obecność mini. 60 %Przekroczony limit n. p. 100% tj.4 Uczestniczy w zajęciachRozgrzewka- słaba wyraźnie improwizowana. | Obecność mini. 50 %Przekroczony limit 150% tj.5 x nie przygotowanyUczestniczy w zajęciachSłaba odtwórcza rozgrzewka. | Obecność 50%Przekroczone limit n. p. ponad 200%Tj. 6 Nieaktywny.Negatywny stosunek do przedmiotu. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CZWARTA** | **umiejętności** | Testy z zakres nauczanych dyscyplin sportowych dla klas III dowyboru  (np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletykaTest sprawności fizycznej,lub test wydolności.Wybitne osiągnięcia w testach. | Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klas III do wyboru (np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka) Test sprawności fizycznej, lub wydolności. | Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klas III  do wyboru (np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka) Test sprawności fizycznej, lubwydolności. | Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klas III do wyboru (np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka) Test sprawności fizycznej, lub wydolności. | Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klas III do wyboru (np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka) Test sprawności fizycznej, lub wydolności. | Testy z zakresu nauczanych dyscyplin sportowych dla klas III do wyboru (np. siatkówka, koszykówka, piłka nożna, gimnastyka, lekka atletyka). Test sprawności fizycznej, lub wydolności. |
| **wiadomości** |  Pamięta i stosuje wiadomości zdobyte w klasie pierwszej i drugiej.Analizuje wskaźnik BMI i inne testy.Wyjaśnia na czym polega ryzyko uprawiania niektórych sportów. Zna konsekwencje stosowania środków dopingujących.Wyjaśnia, co oznacza być aktywnym pacjentem. Omawia przyczyny i skutki stereotypów osób chorych psychicznie i dyskryminowanych. Wie na czym polega współpraca ludzi i organizacji działających na rzecz zdrowia. Wie, jak zaplanować projekt dotyczący wybranych zagadnieńzdrowia,oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektu w szkole, domu, lub społeczności lokalnej. | **Wiadomości określone na ocenę celującą uczeń opanował w stopniu bardzo dobrym.****Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf**.  | **Wiadomości uczeń opanował w stopniu dobrym****Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf**.  | **Wiadomości uczeń opanował w stopniu** **dostatecznym** **Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf**.  | **Wiadomości uczeń opanował w stopniu dopuszczającym****Zna i stosuje zasady BHP na zajęciach wf**.  | **Wiadomości uczeń opanował w stopniu niedostatecznym** |
| **aktywność** | Obecność 100 %Nie korzysta z n.p.Aktywnie uczestniczy w zajęciach. Zajęcia pozalekcyjne w klubach. Osiągnięcia sportowe.Dodatkowe uprawnienianp. patenty, uprawnienia instruktora. Bardzo dobra rozgrzewka. Organizuje zawody sportowe.Propaguje zdrowy styl życia- np. nie pali. | Obecność mini. 90 %Tylko 2x n. p.Aktywnie uczestniczy  w zajęciach.Ciekawa rozgrzewka przygotowana samodzielnie. | Obecność mini. 75 %Tylko 2x n. p.Aktywnie uczestniczy w zajęciachRozgrzewka przygotowana. | Obecność mini. 60 %Przekroczony limit n. p. 100% tj.4 Uczestniczy w zajęciachRozgrzewka - słaba wyraźnie improwizowana. | Obecność mini. 50 %Przekroczony limit 150% tj.5 x nie przygotowanyUczestniczy w zajęciachSłaba, odtwórcza rozgrzewka. | Obecność 50%Przekroczony limit n. p. ponad 200%Tj. 6 Nieaktywny.Negatywny stosunek do przedmiotu. |

**Ocenianie w okresie zdalnego nauczania**

**W okresie zdalnego nauczaniaoceniepodlegają:**

1.Aktywność – aktywne uczestnictwo nazajęciach.

2. Przygotowanie rozgrzewki ogólnorozwojowej w formie pisemnej, ustnej lub wideo.

3. Znajomość przepisów dyscyplin sport przewidzianych w programie nauczania.

4. Przegotowanie prezentacji na tematy prozdrowotne (choroby cywilizacyjne, wady postawy, zdrowe żywienie,

aktywny tryb życia,zapoznanie z ciekawymi dyscyplinami sportowymi.

5. Tworzenie zestawów ćwiczeń z przyborem nietypowym np. ćwiczenia z krzesłem, książką, butelkami.

6. Udokumentowane aktywne uczestnictwo w różnych formach aktywności ruchowej poza zajęciami lekcyjnymi i osiągnięcia sportowe.