

# **PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 8 IM.JANA PAWŁA II  
Z ODDZIAŁAMI DWUJĘZYCZNYMI I SPORTOWYMI W POLICACH**

# **PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

System oceniania z wychowania fizycznego obejmuje następujące elementy:

1. Uczestnictwo w zajęciach – kształtowanie i systematycznego nawyku aktywnego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego.
2. Aktywność, praca na lekcji – wdrażanie podejmowania do maksymalnego wysiłku fizycznego proporcjonalnego do możliwości organizmu i umiejętności ruchowych ucznia w celu poprawy i utrzymania zdrowia fizycznego i psychicznego.
3. Postęp sprawności fizycznej – kształtowanie nawyku dbałości o własne zdrowie, samokontroli i samooceny sprawności fizycznej na poszczególnych etapach kształcenia.
4. Podstawowe wiadomości z wychowania fizycznego głównie z zakresu szeroko pojętej promocji zdrowego stylu życia.
5. Postawa na lekcji i stosunek do przedmiotu oraz kultury fizycznej:
  - kultura osobista,
  - wola doskonalenia,
  - odpowiedzialność,
  - przestrzeganie regulaminu i zasad BHP obowiązujących na lekcji wychowania fizycznego,
  - dbałość o miejsce zajęć, sprzęt,
  - samodzielność.
6. Aktywne uczestnictwo i reprezentowanie szkoły w imprezach i zawodach sportowych poza szkołą na terenie gminy, województwa lub kraju.

Kontroli i ocenie podlegają następujące obszary aktywności ucznia:

- 1.1. Ocena frekwencji(aktywność i zaangażowanie)na zajęciach wychowania fizycznego ujętych w planie lekcyjnym
- 1.2. Ocena za postawę ucznia i jego kompetencje społeczne
- 1.3.Ocena osiągnięć edukacyjnych (umiejętności i wiadomości) ucznia
- 1.4.Ocena aktywności na dodatkowych zajęciach sportowych

- Formą kontroli i oceny ucznia będzie ocena bieżąca, śródroczna i roczna.
- Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen częściowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego,
- Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen częściowych,
- Przy ustalaniu oceny semestralnej lub rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego,
- Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, ( 1.4.) np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach o tematyce sportowej, (aktywność ta musi być potwierdzona przez trenera aktualnym zaświadczeniem o udziale w treningach i startach),
- Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień,
- Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej podczas nauki w szkole i w przyszłości,
- Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru 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.
- 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,
- 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,
- Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego,

## Ocena z wychowania fizycznego:

Zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ z dnia 22.07.2025 r. w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów .

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, posiadanie umiejętności planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę i poza szkołą ,na rzecz kultury fizycznej.

### Wskaźnikami wysiłku ucznia są następujące obszary:

1. Ocena przygotowania ucznia do zajęć – systematyczny udział (obowiązkowy strój sportowy, inne wymagania n-la).
2. Ocena za postawę ucznia i jego kompetencje społeczne.
3. Ocena osiągnięć edukacyjnych (sprawność, umiejętności i wiadomości) ucznia.
4. Ocena aktywności na dodatkowych zajęciach sportowych.

### 1.1. Ocena przygotowania i aktywności uczniów na zajęciach WF:

Ocena bieżąca frekwencji: kontrola obecności ,przygotowania i aktywności (nieobecności usprawiedliwione –zwolnienie lekarskie, zwolnienie od rodziców w uzasadnionych przypadkach np. kontuzjach nie są uwzględniane przy ustalaniu oceny).

Ocena semestralna (miesięczna itp.) z obszaru oceniania „Frekwencja” w skali szkolnej (6-1):

- 6 – powyżej 95% obecności i każdorazowe podjęcie ćwiczenia,
- 5 – od 90% do 95% obecności i każdorazowe podjęcie ćwiczenia,
- 4 – od 80% do 89% obecności i każdorazowe podjęcie ćwiczenia,
- 3 – od 70% do 79% obecności i każdorazowe podjęcie ćwiczenia,
- 2 – od 60% do 69% obecności i każdorazowe podjęcie ćwiczenia,
- 1 – poniżej 60% obecności i każdorazowe podjęcie ćwiczenia.

### 1.2. Ocena za postawę ucznia i jego kompetencje społeczne:

- Uczeń chętnie podejmuje dodatkową aktywność fizyczną w trakcie zajęć rekreacyjno-sportowych,
- bierze udział w rozgrywkach i turniejach klasowych i między klasowych,
- godnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach i zawodach sportowych,
- charakteryzują się wysokim poziomem kultury osobistej,
- nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych i dodatkowych zajęć ruchowych w szkole,

- kulturalnie kibicuje w trakcie zawodów sportowych,
- buduje odpowiednie relacje z osobami z najbliższego otoczenia
- jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju,
- kreatywnie poszukuje rozwiązania sytuacji problemowych,
- aktywnie współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych,
- umie motywować inne osoby do aktywności fizycznej, daje dobry przykład,
- pomaga mniej sprawnym fizycznie,
- wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.

Ocena semestralna z obszaru oceniania „Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne” w skali szkolnej (6-1):

6 – jeśli uczeń spełnia co najmniej 7 kryteriów z podanych wyżej kryteriów,

5 – jeśli uczeń spełnia co najmniej 6 kryteriów z podanych wyżej kryteriów,

4 – jeśli uczeń spełnia co najmniej 5 kryteriów z podanych wyżej kryteriów,

3 – jeśli uczeń spełnia co najmniej 4 kryteria z podanych wyżej kryteriów,

2 – jeśli uczeń spełnia co najmniej 1 kryterium z podanych wyżej kryteriów,

1 – jeśli uczeń:

- prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów
- 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 bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,

### **1.3. Ocena osiągnięć edukacyjnych (sprawności, umiejętności i wiadomości) uczniów:**

Uczniowie uzyskują oceny z zadań kontrolno–sprawdzających umiejętności, sprawności i wiadomości z poszczególnych dyscyplin sportowych. Spośród proponowanych zadań kontrolno-sprawdzających nauczyciel dostosowuje najbardziej odpowiednie dla danej klasy (uwzględnia możliwości indywidualne ucznia i grupy). Stopień trudności zadań dostosowywany jest do możliwości i poziomu sprawności uczniów. Uwzględniając możliwości grupy nauczyciel wychowania fizycznego ,może przeprowadzić dodatkowe sprawdziany umiejętności, sprawności bądź testy.

Ocenie podlegają umiejętności i wiadomości z zakresu następujących dyscyplin: lekkoatletyka, piłka ręczna, koszykówka, siatkówka, gimnastyka oraz gry i zabawy rekreacyjne.

Ocena bieżąca z umiejętności, sprawności i wiadomości w skali szkolnej(6-1):

6-uczeń bierze udział we wszystkich sprawdzianach umiejętności, testach, sprawdzianach wiedzy, zna podstawowe przepisy gier zespołowych.

5 –uczeń uczestniczył i ukończył 90%-95% sprawdzianów umiejętności, testów, sprawdzianów wiedzy, zna podstawowe przepisy gier zespołowych

4 – uczeń uczestniczył i ukończył 89%-90% sprawdzianów umiejętności, testów, sprawdzianów.

3– uczeń uczestniczył i ukończył 70%-79% sprawdzianów umiejętności, testów, sprawdzianów.

2– uczeń uczestniczył i ukończył 60%-69% sprawdzianów umiejętności, testów, sprawdzianów.

1 –poniżej 60%

#### **1.4. Ocena aktywności na dodatkowych zajęciach sportowych**

Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym – na koniec pierwszego i drugiego semestru(w przypadku regularnych treningów , potwierdzonych przez trenerów, instruktorów prowadzących).

- i/lub według uznania w przypadku imprez masowych: Liga Biegów Przełajowych , Czwartki Lekkoatletyczne , Policka „15” itp.)

### **OCENA KOŃCOWA Z WF:**

Na ocenę końcową z wychowania fizycznego składają się trzy obszary obejmujące lekcje wychowania fizycznego(1.1.,1.2.;1.3.) oraz nieobligatoryjne (dodatkowe) zajęcia sportowo-rekreacyjne(1.4.)

Ocena końcowa z wychowania fizycznego nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.

### **OGÓLNE WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:**

#### **OCENA CELUJĄCA**

- Uczeń wykonuje wszystkie proponowane przez nauczyciela zadania, polecenia, zadania kontrolno – sprawdzające,
- Uczeń posiada zawsze na zajęciach strój sportowy,
- Zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie i potrafi wykorzystać je w praktycznym działaniu,
- Potrafi dokonać samooceny i samokontroli swoich postępów w zakresie motoryczności, umiejętności i wiadomości,
- Posiadane wiadomości potrafi zastosować w praktyce bez pomocy nauczyciela również w sytuacjach nietypowych i problemowych,
- Aktywnie uczestniczy w zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych,

- Uczeń chętnie wykonuje zadania dodatkowe lub samodzielnie podejmuje się różnych zadań,
- Doskonali swoje umiejętności na szkolnych zajęciach sportowych, w klubach sportowych, UKS-ach,
- Posiada wiadomości z zakresu zdrowia i sportu,
- Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły, reprezentując ją na zewnątrz oraz aktywnie uczestniczy w zajęciach sportowo –rekreacyjnych na terenie szkoły,
- Przestrzega zasad „fair play” i sportowej rywalizacji w czasie zajęć.

#### OCENA BARDZO DOBRA

- Posiadane wiadomości potrafi zastosować w praktyce bez pomocy nauczyciela,
- Uczeń zawsze posiada na zajęciach strój sportowy,
- Zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie i potrafi wykorzystać je w praktycznym działaniu,
- Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu,
- Bierze aktywny udział w szkolnych zajęciach sportowych, klubach sportowych, UKS-ach i zawodach sportowych, nie jest to jednak działalność systematyczna,
- Chętnie wykonuje zadania dodatkowe, korzysta ze wskazówek i pomocy nauczyciela,
- Uczeń potrafi dokonać oceny i samokontroli swoich postępów z zakresu umiejętności i wiadomości,
- Aktywnie uczestniczy w zajęciach lekcyjnych wychowania fizycznego.

#### OCENA DOBRA

- Uczeń systematycznie i aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego,
- Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami,
- Uczeń pracuje na miarę swoich możliwości (ćwiczenia stara się wykonać jak najlepiej),
- Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela,
- Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wykazuje stałe i dobre postępy w tym zakresie.

#### OCENA DOSTATECZNA

- Uczeń jest niesystematyczny w pracy,
- nie dąży do poprawy swoich umiejętności, doskonalenia,
- Uczeń nie zawsze posiada na zajęciach strój sportowy,
- Mało aktywnie uczestniczy w zajęciach lekcyjnych, pracuje tylko pod kontrolą nauczyciela, potrzebuje zewnętrznej motywacji i zachęcania nauczyciela,

## OCENA DOPUSZCZAJĄCA

- Uczeń bardzo często nie posiada stroju sportowego na zajęciach,
- Uczeń często spóźnia się na zajęcia,
- Ćwiczenia wykonuje niechętnie
- Ma niechętny stosunek do pracy na lekcjach wychowania fizycznego,
- Lekceważy zasady BHP, „fair play”, odmawia wykonywania zadań.

## OCENA NIEDOSTATECZNA

- Nie wykonuje najprostszych ćwiczeń, nie przyjmuje pomocy nauczyciela lub kolegów,
- Ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnieniu.
- Sporadycznie posiada strój sportowy na zajęciach,
- Nie chce wykonywać ćwiczeń (odmawia wykonania ćwiczeń, sprawdzianów),
- Ma nieobecności nieusprawiedliwione,
- Bardzo często się spóźnia na lekcję,
- Mimo zagwarantowania możliwości i warunków do wykonywania ćwiczeń, sprawdzianów, prac teoretycznych uczeń nie podjął działań w celu uzyskania ocen pozytywnych.

## ZASADY POPRAWIANIA OCEN Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA OCENĘ WYŻSZĄ:

Ocena częściowa: poprawa z umiejętności i wiadomości po uzgodnieniu z nauczycielem w wyznaczonym terminie. Dotyczy obszaru: oceny osiągnięć edukacyjnych sprawność, umiejętności i wiadomości ucznia.

## SPOSOBY INFORMOWANIA UCZNIĄ I JEGO RODZICÓW O OCENACH:

1. Uczniowie o ocenach informowani są na bieżąco ( po otrzymaniu oceny) – słownie.
2. Rodzice informowani są o ocenie pisemnie:
  - na bieżąco poprzez dziennik elektroniczny,

## KRYTERIA OCENIANIA UCZNIĄ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO Z ORZECZENIAMI I OPINIAMI PPP

Przy ocenianiu z wychowania fizycznego wg kryteriów ocen, nauczyciel pomaga uczniowi w uzyskaniu jak najlepszej oceny, umożliwia poprawę oceny oraz uwzględnia wkład i chęć ucznia podczas wykonywania ćwiczeń. Uwzględnia w pracy z uczniem ( w miarę możliwości i warunków jakimi dysponuje szkoła) zalecenia poradni.

Nauczyciel wychowania fizycznego stwarza warunki i odpowiednią atmosferę w celu uzyskania optymalnie najlepszej oceny przez ucznia.