

## **WYCHOWANIE FIZYCZNE**

### **Klasa 3d grupa 1 nauczyciel: mgr Marcin Bochniarz**

#### **Szczegółowe warunki i sposób oceniania rok szkolny 2025/2026**

Ocenienie osiągnięć edukacyjnych ucznia polega na rozpoznawaniu przez nauczycieli poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego oraz wymagań edukacyjnych wynikających z realizowanych w szkole programów nauczania. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy brać przede wszystkim wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej. Wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki wychowania fizycznego rozumiany jest nie jako wysiłek fizyczny, lecz całokształt starań ucznia na rzecz przedmiotu tj. z umiejętności, wiedzy, systematyczności i aktywności. Ocenianie ma na celu motywowanie ucznia do dalszych postępów w nauce i zachowaniu.

#### **Wymagania przedmiotowe i programowe**

##### **Podstawy wewnętrznych zasad oceniania – wychowanie fizyczne**

1. Oceny są jawne dla ucznia i jego rodziców. Na wniosek ucznia lub jego rodziców nauczyciel uzasadnia ustaloną ocenę w sposób określony w statucie szkoły.
2. Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi oraz przedmiotowymi zasadami oceniania (PZO), co potwierdza wpisem do dziennika lekcyjnego/obecność ucznia na lekcji jest potwierdzeniem zapoznania się.
3. Przedmiotowe zasady oceniania (PZO) i wymagania edukacyjne są dostępne do wglądu uczniów i rodziców na stronie internetowej szkoły, o czym rodzice są powiadomieni na pierwszym zebraniu przez wychowawcę klasy.
4. Uczeń w ciągu całego roku szkolnego uczeń podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
5. O postępach ucznia rodzice są systematycznie informowani poprzez wpis do dziennika elektronicznego.

6. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego oprócz **wiedomości i umiejętności** pod uwagę brany jest w szczególności wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, czyli **systematyczność / regularność** udziału ucznia w zajęciach oraz **aktywność / zaangażowanie** ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
7. Nauczyciel ustala ocenę śródroczną oraz roczną, biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.
8. **Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych** nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.
9. Art. 44 Ustawy o systemie oświaty (*Oceny klasyfikacyjne dla laureatów konkursów i olimpiad*) nie dotyczy uczniów biorących udział w lekcjach wychowania fizycznego, ponieważ nie ma konkursów ani olimpiad przedmiotowych z wychowania fizycznego przeprowadzanych przez kuratora oświaty.
10. **Trenowanie w klubie sportowym** nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.
11. **Uczeń może nie być klasyfikowany**, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny śródrocznej lub rocznej z powodu nieobecności na zajęciach (również usprawiedliwionych) przekraczających połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania. Ostateczną decyzję o klasyfikowaniu ucznia podejmuje nauczyciel przedmiotu.
12. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony(a)”.
13. Po przekazaniu nauczycielowi pisemnej prośby rodzic/prawny opiekun ucznia zwolnionego z zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii lekarza może zwolnić swoje dziecko z uczestnictwa w lekcji wychowania fizycznego, jeśli lekcje te są pierwszymi lub ostatnimi zajęciami w danym dniu.
14. Obszary podlegające ocenianiu to systematyczność, aktywność, umiejętności, wiadomości i aktywność dodatkowa.
15. Uczeń ma prawo poprawić ocenę z wychowania fizycznego z obszarów wiadomości i umiejętności. Pozostałe obszary – systematyczność i aktywność ucznia na lekcjach – są wynikiem pracy ucznia w ciągu półrocza lub roku szkolnego i nie podlegają poprawie.
16. W ramach zajęć wychowania fizycznego realizuje się treści nauczania związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej uczniów. Testy sprawnościowe, o których mowa w art. 28 ust. 2a ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe (Dz. U. z 2025 r. poz. 1043), są przeprowadzane w okresie od lutego do kwietnia. Testy sprawnościowe obejmują:
  - 1) bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych;

- 2) 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – „Eurofit” opracowanego przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu;
- 3) podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała;
- 4) skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

## **Obszary podlegające ocenie**

### **Systematyczność.**

Systematyczność oceniana jest raz w miesiącu.

O ocenie z tego obszaru decyduje liczba: nieobecności, niećwiczenia, braków stroju i spóźnień. Nieobecność powyżej 3 tygodni powoduje brak oceny z tego obszaru. Zgodnie z realizacją obowiązku szkolnego, rodzic może zwolnić dziecko z lekcji wychowania fizycznego sporadycznie.

*Nieobecność nie jest liczona, jeżeli:*

- uczeń uczestniczy w innych zajęciach organizowanych przez szkołę, w zawodach sportowych,
- w przypadkach losowych (np. udokumentowana choroba)

### **Aktywność.**

O ocenie z tego obszaru decyduje zaangażowanie na zajęciach, praca na miarę swoich możliwości oraz wykonywanie poleceń nauczyciela. W tym dziale realizowane są wymagania z podstawy programowej w zakresie kompetencji społecznych.

1. wymienia i opisuje podstawowe wartości olimpijskie (m.in. szacunek, doskonałość, przyjaźń, pokój, jedność, równość), cel nowożytnych igrzysk olimpijskich oraz ich znaczenie we współczesnym świecie;
2. rozpoznaje zasady fair play w sporcie i codziennym życiu (np. uczciwość, szacunek dla przeciwnika, przestrzeganie zasad);
3. stosuje zasady fair play w grach i ćwiczeniach zespołowych (np. akceptuje wynik, szanuje decyzje sędziego, wspiera słabszych);
4. angażuje się w organizację wydarzeń sportowych i rekreacyjnych w szkole (np. dni sportu, turnieje międzyszkolne, zawody klasowe);
5. pomaga w przygotowaniu i przeprowadzeniu zajęć rekreacyjnych (np. sędziowanie, prowadzenie rozgrzewki, obsługa sprzętu);
6. współpracuje w zespole przy organizacji wydarzeń (pełni różne role: organizatora, uczestnika, wspierającego);
7. współpracuje w działaniach promujących zdrowy styl życia (np. kampanie informacyjne, gazetki, prelekcje, social media);
8. ocenia własne zaangażowanie i wkład w działania zespołowe oraz wyciąga wnioski do dalszego rozwoju społecznego;
9. identyfikuje problemy związane z niską aktywnością fizyczną wśród rówieśników;
10. proponuje formy aktywności dostosowane do zainteresowań i potrzeb grupy (np. fitness, taniec, joga, gra terenowa);
11. komunikuje się skutecznie z rówieśnikami, promując aktywność fizyczną w sposób pozytywny, otwarty i motywujący;
12. korzysta z narzędzi cyfrowych do promocji (np. plakaty, relacje w mediach społecznościowych, aplikacje do wyzwań sportowych);
13. dokumentuje i prezentuje efekty projektów (np. w formie sprawozdania, prezentacji, filmu, relacji fotograficznej);
14. motywuje innych do regularnego podejmowania aktywności fizycznej poprzez własny przykład i zaangażowanie.

### **Umiejętności i wiedza.**

W tym obszarze stosujemy indywidualizację dostosowaną do potrzeb i możliwości ucznia.

**Celujący:** Uczeń wykonuje ćwiczenie, element techniczny wzorową techniką, dynamicznie, płynnie i estetycznie z maksymalnym wysiłkiem i zaangażowaniem, stosuje nabyte umiejętności i zdobytą wiedzę.

**Bardzo dobry:** Uczeń wykonuje ćwiczenie prawidłową techniką, dynamicznie, płynnie i estetycznie, bez błędów, prawidłowo stosuje nabyte umiejętności i zdobytą wiedzę

**Dobry:** Uczeń wykonuje ćwiczenie starannie. Występują drobne błędy w technice, estetyce lub płynności ruchu. Uczniowi zdarza się pominąć lub zapomnieć o stosowaniu nabytych umiejętnościach oraz zdobytej wiedzy.

**Dostateczny:** Uczeń wykonuje ćwiczenie z błędami w technice, w estetyce, w tempie lub płynności ruchu. Pomija lub nie stosuje nabytych umiejętności i zdobytej wiedzy.

**Dopuszczający:** uczeń podejmuje próbę wykonania ćwiczenia samodzielnie lub z pomocą nauczyciela, w wolnym tempie, duża liczba błędów technicznych, nie stosuje nabytych umiejętności technicznych i zdobytej wiedzy.

**Uczeń dokonuje samooceny swoich umiejętności oraz wiedzy raz w półroczu.**

**Aktywność dodatkowa** uwzględnia reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych oraz udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzeniu kroniki, gazetki, strony WWW itp. W tym obszarze uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą lub celującą.

**Uczeń może zgłosić raz w semestrze nieprzygotowanie do zajęć / otrzymuje np. – bez konsekwencji/** *Za każde następne nieprzygotowanie do zajęć bez uzasadnienia (zwolnienie lekarskie, zwolnienie rodzica, zwolnienie pielęgniarki, złe samopoczucie ucznia) uczeń otrzymuje wpis obecny – niećwiczący „nć”.*

*Dziewczeta mogą zgłosić niedyspozycję. W czasie niedyspozycji zwalniane są z wykonywania intensywnego wysiłku fizycznego, natomiast obowiązuje je strój sportowy i uczestnictwo w zajęciach. Odstępstwa od tej reguły, jedynie na podstawie zaświadczenia od lekarza specjalisty.*

**Kryteria oceny z wychowania fizycznego z poszczególnych obszarów:**

1. Systematyczność – jedna ocena w miesiącu.
2. Aktywność na lekcji – jedna podsumowująca ocena w półroczu
3. Wiadomości i umiejętności – poziom w opanowaniu umiejętności i wiadomości. Samoocena.
4. Aktywność dodatkowa – jedna ocena w półroczu.

**Ocena śródroczna i roczna jest wynikiem postępów ucznia w określonych wyżej obszarach.**

## Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny śródroczne i roczne:

### OCENA CELUJĄCA:

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, posiada odpowiedni strój sportowy
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z powodów zdrowotnych
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej /higieny osobistej/
- podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku wdanej próbie sprawności fizycznej
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły i poza nią, na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej
- aktywnie uczestniczy w sportowych zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych
- reprezentuje szkołę na różnego rodzaju zawodach i imprezach sportowych
- wykazuje się dużym zakresem wiedzy na temat: bieżących wydarzeń sportowych w kraju i na świecie
- w sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia podczas lekcji i potrafi je wykorzystać we własnej aktywności
- w zakresie wiedzy i umiejętności - posiada duże umiejętności i wiadomości z zakresu wychowania fizycznego oraz umiejętnie, wykorzystuje je w praktycznym działaniu/np. umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń, ćwiczenia wykonuje nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, prowadzi rozgrzewkę bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym, uzyskuje znaczący postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego itp. /
- stosuje opanowane umiejętności w ruchowych w czasie gry, w trakcie zajęć
- w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego
- stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które są realizowane w szkole
- bierze udział w aktywności dodatkowej

## OCENA BARDZO DOBRA:

Oceną bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej /higieny osobistej/
- niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności w czasie wolnym
- czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wysiłku w danej próbie sprawności fizycznej
- aktywnie uczestniczy w sportowych zajęciach pozalekcyjnych i zawodach sportowych (nie jest to jednak działalność systematyczna
- reprezentuje klasę w szkolnych zawodach sportowych
- wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i na świecie
- w sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia podczas lekcji i potrafi je wykorzystać we własnej aktywności
- w zakresie wiedzy i umiejętności - posiada bardzo dobre umiejętności i wiadomości z zakresu wychowania fizycznego oraz umiejętności
- wykorzystuje je w praktycznym działaniu/np. umie z pomocą nauczyciela przygotować miejsce ćwiczeń, ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, prowadzi rozgrzewkę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym, uzyskuje postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego /
- potrafi zastosować opanowanych umiejętności w ruchowych w czasie gry, w trakcie zajęć
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego
- potrafi stosować przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które są realizowane w szkole
- bierze udział w aktywności dodatkowej.

## OCENA DOBRA:

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej/ higieny osobistej/.
- sporadycznie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne
- bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych
- sporadycznie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznych w wolnym czasie
- wykazuje się dobrym zakresem wiedzy na temat bieżących wydarzeń sportowych w kraju i na świecie
- w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń podczas lekcji i czasem potrafi je wykorzystać we własnej aktywności
- w zakresie wiedzy i umiejętności - posiada dobre umiejętności i wiadomości z zakresu wychowania fizycznego poprawnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu/np. umie z pomocą nauczyciela przygotować miejsce ćwiczeń, ćwiczenia wykonuje nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, prowadzi rozgrzewkę w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym, uzyskuje niewielki postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, , posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego /
- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego
- nie zawsze potrafi zastosować opanowane umiejętności w ruchowych w czasie gry, w trakcie zajęć
- nie zawsze potrafi stosować przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które są realizowane w szkole.



## OCENA DOSTATECZNA:

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, posiada odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów.
- nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych.
- charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej/ higieny osobistej/
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne
- nie bierze udziału w klasowych zawodach sportowych
- nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznych w wolnym czasie
- wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i na świecie.
- nie potrafi wykonać większości ćwiczeń podczas lekcji i nie wykorzystuje ich we własnej aktywności.
- w zakresie wiedzy i umiejętności – nie posiada umiejętności i wiadomości z zakresu wychowania fizycznego oraz nie zawsze poprawnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu/np. umie z pomocą nauczyciela przygotować miejsce ćwiczeń, ćwiczenia nie zawsze wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym, nie uzyskuje postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, nie posiada odpowiedniej wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego /
- często nie stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego
- nie zawsze potrafi zastosować opanowane umiejętności w ruchowe w czasie gry, w trakcie zajęć
- nie zawsze potrafi stosować przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które są realizowane w szkole.

## OCENA DOPUSZCZAJĄCA:

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, nie przynosi stroju
- często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej/ higieny osobistej/
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznych w wolnym czasie
- wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i na świecie
- nie potrafi wykonać większości ćwiczeń podczas lekcji i nie wykorzystuje ich we własnej aktywności
- w zakresie wiedzy i umiejętności – nie posiada umiejętności i wiadomości z zakresu wychowania fizycznego oraz nie wykorzystuje je w praktycznym działaniu/np. ćwiczenia wykonuje nie zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym, nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego /
- bardzo często nie stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego a zachowanie ucznia na lekcji zawsze zagraża zdrowiu ucznia i innych
- nie potrafi zastosować opanowane umiejętności w ruchowych w czasie gry, w trakcie zajęć
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które są realizowane w szkole.