

Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego

I. Główne cele wychowania fizycznego (wg podstawy programowej 2025)

1. Rozwijanie sprawności motorycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych
2. Utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem
3. Rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych w duchu zasad fair play
4. Stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznych w różnych warunkach i sytuacjach
5. Rozwijanie zainteresowań różnymi formami aktywności fizycznej – sportowej i rekreacyjnej, jako elementu zdrowego stylu życia i zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie
6. Doskonalenie umiejętności współpracy w zespole oraz budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną
7. Rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie

II. Treści nauczania

1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe
2. Gry zespołowe i rekreacyjne
3. Lekkoatletyka
4. Taniec
5. Relaksacja i odprężenie
6. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej
7. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej
8. Kompetencje społeczne

III. Przedmiotowe zasady oceniania z wychowania fizycznego

1. Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia ,wynikający z programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego
 - a. 3 razy w semestrze uczeń może zgłosić brak stroju do ćwiczeń bez ponoszenia konsekwencji – każdy kolejny raz skutkuje oceną niedostateczną
2. Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym dzieci i młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym
3. Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości , umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego. Wszystkie oceny cząstkowe podlegają poprawie w terminie uzgodnionym z nauczycielem

4. Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen częściowych
5. Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno – sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej, za udokumentowaną dodatkową aktywność fizyczną ucznia
6. Obniżenie semestralnej lub rocznej oceny z wychowania fizycznego może nastąpić wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno – ocenających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej, łamanie zasad bezpieczeństwa itp.
7. Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją dyrektora szkoły na podstawie opinii wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii
8. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub rocznej, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” lub „zwolniona”

IV. Szczegółowe kryteria oceny semestralnej lub rocznej z wychowania fizycznego

1. Ocena celująca

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego
- prezentuje wysoki poziom kultury osobistej
- w sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji
- pokazuje i demonstrowuje większość umiejętności ruchowych
- w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego
- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania
- uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych
- potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności
- posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych min. na poziomie powiatu
- systematycznie uczestniczy w zajęciach sportowo – rekreacyjnych
- uprawia dyscypliny sportowe w innych klubach, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym

2. Ocena bardzo dobra

- jest przygotowany do zajęć, sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów
- prezentuje właściwy poziom kultury osobistej
- niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym
- w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji
- pokazuje i demonstrowuje niektóre umiejętności ruchowe
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego

- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania
- uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych
- potrafi wykonywać ćwiczenia o dużym stopniu trudności
- posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych

3. Ocena dobra

- jest przygotowany do zajęć, zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów
- prezentuje właściwy poziom kultury osobistej
- raczej nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne
- w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji
- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego
- zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania
- uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych
- potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności
- posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego
- bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych

4. Ocena dostateczna

- jest przygotowany do zajęć ale często zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów
- prezentuje przeciętny poziom kultury osobistej
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym
- w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji
- często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych
- potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności
- posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych

5. Ocena dopuszczająca

- bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju

- często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów
- prezentuje niski poziom kultury osobistej
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym
- w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji
- bardzo często nie stosuje zasad bezpieczeństwa w czasie lekcji
- zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania
- nie uzyskuje żadnego postępu w ciągu roku szkolnego
- wykonuje ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności
- posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych

6. Ocena niedostateczna

- prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju
- bardzo często nie ćwiczy z błahych powodów
- prezentuje bardzo niski poziom kultury osobistej
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym, nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne
- w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji
- nigdy nie stosuje zasad bezpieczeństwa , często jego zachowanie zagraża innym
- nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania
- nie uzyskuje żadnego postępu np. w ciągu roku szkolnego
- nie potrafi wykonywać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności
- posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego