Wymagania edukacyjne i zasady oceniania z wychowania fizycznego dla klas IV – VIII
Rok szkolny 2025/2026

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nie bierze się pod uwagę średniej ważonej z poszczególnych ocen. Oceniany będzie przede wszystkim wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

I. Co podlega ocenie:

1. Postawa społeczna i stosunek do przedmiotu
   - przygotowanie ucznia do zajęć – odpowiedni strój i obuwie,
   - zachowanie podczas lekcji oraz w szatni przed i po zajęciach,
   - przestrzeganie zasad i regulaminów np. sali gimnastycznej, boiska szkolnego,
   - umiejętność współpracy z innymi uczniami,
   - dbałość o zdrowie i prawidłową postawę ciała,
   - systematyczne usprawnianie, właściwa postawa społeczna i kultura osobista,
   - zdyscyplinowanie, dbanie o higienę ciała i czystość, systematyczny udział w lekcjach.
2. Aktywność w czasie lekcji
   - przejawy zaangażowania, wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych z maksymalnym wykorzystaniem swoich możliwości,
   - inwencja twórcza, aktywny udział w zajęciach, pomoc w ich organizacji.
3. Wiadomości

   Zakres oceniania może obejmować m.in.:
   - wiedzę ucznia i umiejętność jej wykorzystania w praktycznym działaniu,
   - wiadomości z zakresu przepisów gier i sędziowania,
   - znajomość zasad asekuracji i samoasekuracji oraz zasad bezpieczeństwa i higieny,
   - wiedzę o sposobach hartowania organizmu,
   - wiedzę w zakresie oceny i utrzymania prawidłowej postawy ciała oraz zapobiegania wadom postawy,
   - ogólną wiedzę dotyczącą aktualnych wydarzeń sportowych.
4. Umiejętności
   - Umiejętności ruchowe oceniane na podstawie przeprowadzanych sprawdzianów zgodnych z wymaganiami programowymi z zakresu indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej.
5. Sprawność fizyczna i motoryczna
   - aktualny poziom ogólnej sprawności fizycznej i motorycznej badany przy pomocy testów,
   - postęp w rozwoju sprawności ogólnej fizycznej.
6. Obszary dodatkowe
   - wykonanie gazetki, projektu na wybrany temat związany ze sportem, rekreacją, edukacją prozdrowotną,
   - pomoc w przygotowaniu i przeprowadzeniu szkolnej imprezy sportowej,

- aktywna postawa na pozalekcyjnych zajęciach sportowych organizowanych w szkole,
- udział w zawodach: szkolnych, miejskich, powiatowych, rejonowych, wojewódzkich, ogólnopolskich,
- wyniki sportowe – indywidualne i drużynowe,
- udział w masowych imprezach rekreacyjno-sportowych,
- uczestniczenie w zajęciach sekcji klubów sportowych działających poza szkołą.

Każdy uczeń powinien uzyskać w półroczu co najmniej 8 ocen cząstkowych, w tym dwie z działów „Umiejętności" oraz „Sprawność fizyczna i motoryczna".

Zasady poprawiania ocen bieżących

Każdy uczeń ma prawo 1 raz poprawić każdą oceną z obszarów: sprawność, umiejętności i wiadomości. Poprawianie ocen bieżących może wystąpić tylko wówczas, gdy uczniowie będą realizowali podobne treści programowe, tj. gdy wystąpią ku temu odpowiednie warunki lokalowo - sprzętowe (np. poprawienie oceny ze skoku wzwyż wymaga ponownego rozstawienia odpowiedniego specjalistycznego sprzętu). Chęć poprawy danej oceny należy zgłosić nauczycielowi wychowania fizycznego. Nauczyciel wyznacza termin i sposób poprawy oceny. Nieudana próba nie skutkuje obniżeniem poprawianej oceny.

II . Sposoby sprawdzania osiągnięć:

1. Sprawność psychomotoryczna
   - testy sprawności fizycznej – nie podlega ocenie
   - konkurencje lekkoatletyczne
   - zawody sportowe
   - tory przeszkód
   - formy współzawodnictwa
2. Umiejętności ruchowe
   - sprawdzian umiejętności technicznych z danej dyscypliny
   - zadania kontrolno-oceniające
   - obserwacja ucznia
   - tory przeszkód
   - zawody klasowe
3. Wiadomości
   - znajomość przepisów, sędziowanie
   - prowadzenie rozgrzewki
   - rozmowa, obserwacja
   - wykonanie gazetki
   - organizacja zawodów, gier rekreacyjnych

Zgodnie z zaleceniami MEN, GIS oraz MZ zdecydowana większość lekcji wychowania fizycznego będzie odbywała się na świeżym powietrzu niezależnie od warunków atmosferycznych. W związku z tym uczniów obowiązuje odpowiedni ubiór:

- **na ciepłe dni koszulka, spodenki, obuwie sportowe (inne niż na salę gimnastyczną);**

- **na chłodniejsze dni dresy (spodnie i bluza), ewentualnie lekka kurtka, czapka, rękawiczki oraz obuwie sportowe (inne niż na salę gimnastyczną);**

- **podczas zajęć w sali gimnastycznej ucznia obowiązuje strój sportowy – koszulka, spodenki, obuwie sportowe z <u>jasną podeszwą.</u>**

Dopuszczalny jest 2- krotny brak stroju w każdym półroczu. Za trzecim i każdym kolejnym razem uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną. Uczniowie, którzy zawsze ćwiczą na lekcjach wychowania fizycznego, wykazali 100% obecność oceniani są na koniec półrocza bądź całego roku oceną minimum dobrą, bez względu na poziom swojej sprawności fizycznej.

Postawa społeczna i stosunek do przedmiotu oraz aktywność na lekcjach jest oceniana na bieżąco za pomocą plusów i minusów, które są sumowane na zakończenie każdego półrocza - 3 plusy dają ocenę cząstkową bardzo dobrą, 3 minusy – ocenę cząstkową niedostateczną.

III. Kryteria oceniania:

1. <u>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:</u>

- jest zawsze przygotowany do lekcji i bierze aktywny udział we wszystkich lekcjach wychowania fizycznego w ciągu półrocza, roku szkolnego,
- doskonale opanował elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania,
- posiada dużą znajomość zasad i przepisów gier zespołowych oraz konkurencji LA, gimnastycznych itp.
- posiada dużą wiedzę z zakresu zasad asekuracji i samoasekuracji oraz zasad bezpieczeństwa i higieny, wiedzę o sposobach hartowania organizmu, oceny i utrzymania prawidłowej postawy ciała oraz zapobiegania wadom postawy oraz ogólną wiedzę dotycząca aktualnych wydarzeń sportowych,
- czynnie i systematycznie uczestniczy w sportowych zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych,
- bierze czynny udział w organizacji imprez sportowo - rekreacyjnych w szkole,
- osiąga sukcesy w zawodach sportowych na szczeblu powiatu, rejonu, województwa, regionu lub kraju,
- systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej,
- przejawia dbałość o własne ciało i zdrowie, dba o higienę osobistą,
- prowadzi sportowy tryb życia,
- jest koleżeński, zdyscyplinowany, podczas zajęć przestrzega zasad BHP, „fair play", dba o bezpieczeństwo własne i innych.

2. <u>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</u>

- zawsze jest przygotowany do zajęć,
- w pełni opanował elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
- wykazuje się znajomością zasad i przepisów gier zespołowych, konkurencji LA, gimnastycznych itp.,
- czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo - rekreacyjnych, podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej,

- osiąga sukcesy w zawodach sportowych na szczeblu szkolnym, miejskim i nie uchyla się od czynnego udziału w imprezach i zawodach, gdy chodzi o reprezentowanie szkoły
- jego postawa wobec nauczycieli oraz kolegów, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń,
- jest koleżeński, zdyscyplinowany, przestrzega zasad BHP na zajęciach wychowania fizycznego,
- posiada prawidłowe nawyki higieniczno – zdrowotne,
- prowadzi sportowy tryb życia.

3. Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- nie zawsze jest przygotowany do lekcji – ponad dopuszczalną ilość ,
- opanował w stopniu dobrym elementy z zakresu dyscyplin sportowych objętych programem nauczania,
- wykazuje dobrą znajomość zasad i przepisów gier sportowych,
- sprawność fizyczną i motoryczną utrzymuje na poziomie zbliżonym do wyników z poprzedniego semestru,
- jest koleżeński, na ogół przestrzega zasad BHP.

4. Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- często jest nieprzygotowany do lekcji,
- opanował w stopniu dostatecznym elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania,
- wykazuje braki w znajomości zasad i przepisów gier sportowych,
- poziom sprawności fizycznej i motorycznej obniża się w porównaniu do wyników z poprzedniego semestru lub roku szkolnego,
- jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, nie zawsze przestrzega zasad BHP,

5. Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji;
- nie opanował w stopniu dopuszczającym dyscyplin sportowych objętych programem nauczania,
- wykazuje znaczące braki w znajomości zasad i przepisów gier sportowych,
- nie pracuje nad podniesieniem swojej sprawności fizycznej i motorycznej, we wszystkich próbach poziom sprawności fizycznej jest znacznie niższy od poprzednich wyników,
- jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, narusza zasady BHP,
- prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb

6. Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

- nagminnie jest nieprzygotowany do lekcji.
- nie opanował podstawowych umiejętności w zakresie dyscyplin sportowych objętych programem nauczania,
- nie zna podstawowych zasad i przepisów gier sportowych,

- nie pracuje w ogóle nad podniesieniem swojej sprawności fizycznej i motorycznej, we wszystkich próbach poziom sprawności fizycznej jest znacznie niższy od poprzednich wyników.
- jest niezdyscyplinowany, niekoleżeński, rażąco i często narusza przepisy BHP, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, na lekcjach wchodzi w konflikty z kolegami i nauczycielami,
- prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia, jest niedostosowany społecznie, posiada wiele nałogów.