

Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego 2025/2026

Wychowanie fizyczne to przede wszystkim zajęcia, które motywują i inspirują uczniów do wszelkiej aktywności ruchowej oraz czas skupiający się na kształtowaniu postawy prozdrowotnej i prosportowej idąc za hasłem „w zdrowym ciele zdrowy duch”.

Ustalenie oceny semestralnej i rocznej oparte jest w pierwszej kolejności na uwzględnieniu następujących elementów:

- wysiłek ucznia wkładany w lekcje WF
- systematyczny i aktywny udział w zajęciach WF

Inne składniki wpływające na ocenę z lekcji WF:

- pogłębianie wiedzy sportowej i zdrowotnej oraz umiejętność wykorzystania tej wiedzy na innych przedmiotach
- poprawa sprawności swojego ciała- postępy
- aktywne wykonywanie ćwiczeń wykorzystując swój potencjał motoryczny i swoje umiejętności sportowe
- zaliczanie sprawdzianów przewidzianych na dany poziom zgodnie z własnymi możliwościami
- przestrzeganie zasad BHP, zasad fair play oraz regulaminów obiektów sportowych

Ocena z wychowania fizycznego może zostać podniesiona za:

- dodatkową aktywność pozalekcyjną- szkolną (np. uczestniczenie w szkolnych zajęciach sportowych (pozalekcyjnych), szkolnych zawodach sportowych, pomoc w sportowych akcjach szkolnych)
- dodatkową aktywność pozaszkolną (np. uprawianie sportu w klubie sportowym, udział w zawodach sportowych- nie szkolnych).

Ocena z wychowania fizycznego może zostać obniżona w następujących przypadkach:

- negatywna postawa ucznia do aktywności, przedmiotu lub nauczyciela powiązana z niskim poziomem kultury
- braki stroju,
- niesystematyczne ćwiczenie na lekcji

W celu motywowania uczniów, nauczyciel może stosować „+” i „-”, za wyżej wymienione składniki ocen.

Szczegółowe kryteria oceny semestralnej lub rocznej z wychowania fizycznego

Niedostateczny:

Uczeń:

- wybiórczo uczestniczy w zajęciach, często jest do nich nieprzygotowany.
- jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez nauczyciela,
- ćwiczenia wykonuje z bardzo dużymi błędami technicznymi lub nie potrafi ich wykonać
- ma bardzo niską sprawność motoryczną,
- swoją postawą negatywnie wpływa na klasę,
- nie reaguje na polecenia i prośby nauczyciela,
- nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu ciała,
- łamie zasady higieniczno - zdrowotne
- swoją postawą negatywnie wpływa na innych uczniów (np. pali papierosy).
- nie przystępuje lub nie kończy prób sprawnościowych mimo możliwości.
- nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych,
- nie uczestniczy w życiu sportowym szkoły.
- nawet przy pomocy nauczyciela nie potrafi lub nie chce wykonywać ćwiczeń sprawnościowych,
- nie wykonuje ćwiczeń i poleceń, stosunek ucznia do kultury fizycznej i jego postawa społeczna są lekceważące.

Dopuszczający:

Uczeń:

- opanował częściowo materiał programowy, ma duże luki,
- nie ćwiczy systematycznie na zajęciach, posiada nieobecności nieusprawiedliwione,
- lekceważy przedmiot, bardzo często nie posiada stroju sportowego,
- ćwiczenia wykonuje niechętnie, niepewnie i z dużymi błędami technicznymi
- nie jest pilny, posiada bardzo niską sprawność motoryczną, która nadal się obniża
- wykonuje tylko najprostsze ćwiczenia, nie radzi sobie w większości z nauczanymi dyscyplinami,
- umie ocenić tylko jedną ze swych zdolności motorycznych,
- ma minimalny zasób pojęć i wiadomości z przedmiotu,
- nie potrafi samodzielnie zastosować wiedzy w praktyce,
- zna zdrowy styl życia ale go nie stosuje (higiena osobista, nałogi, odżywianie)
- unika lub odmawia udziału w zajęciach pozalekcyjnych
- przejawia poważne braki w zakresie zachowań w grupie, ma niechętny stosunek do ćwiczeń.

Dostateczny:**Uczeń:**

- opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znaczącymi lukami,
- opuszcza sporadycznie zajęcia i nie zawsze chętnie w nich uczestniczy,
- dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną
- zadania i ćwiczenia wykonuje niepewnie, często z większymi błędami technicznymi,
- posiada mały zakres wiedzy z zakresu kultury fizycznej, której nie potrafi wykorzystać w praktyce,
- potrafi dokonać samooceny własnej sprawności fizycznej,
- wykazuje brak zainteresowania zajęciami pozalekcyjnymi,
- często nie posiada odpowiedniego stroju gimnastycznego,
- zna zdrowy styl życia (zasady higieny, nałogi, odżywianie) sporadycznie stosuje się do niego,
- zna podstawowe pojęcia i zagadnienia,
- sporadycznie wykorzystuje wiedzę do rozwiązywania problemów,
- uczestniczy w lekcji, ale mało się stara, przeszkadza kolegom i/lub nauczycielowi,
- przejawia pewne luki w zakresie zachowa społecznych; ma niechętny stosunek do ćwiczeń.

Dobry:**Uczeń:**

- w zasadzie opanował materiał programowy,
- jest obecny na zajęciach - nieobecności ma usprawiedliwione,
- dysponuje dobrą sprawnością motoryczną,
- sporadycznie nie uczestniczy w zajęciach, a przypadki takie są uzasadnione,
- posiada dobrą sprawność fizyczną i utrzymuje ją na dobrym poziomie
- podejmuje próby oceny własnej sprawności i oceny stanu zdrowia,
- zadania i ćwiczenia wykonuje prawidłowo z małymi błędami,
- posiada wiadomości, które wykorzystuje w praktyce (czasem z pomocą nauczyciela)
- wybiórczo uczestniczy w zajęciach poza lekcyjnych i sportowym życiu szkoły
- postawa i stosunek do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń,
- sam pracuje nad własnym usprawnieniem i rozumie potrzebę zdrowego stylu życia,
- opanował większość umiejętności ruchowych, lecz w różnym stopniu,
- radzi sobie w różnych dyscyplinach sportowych,
- zna większość zagadnień i pojęć,
- sprawnie posługuje się wiedzą,
- jego zachowanie względem innych uczniów i nauczyciela oraz stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń.

Bardzo dobry:**Uczeń:**

- aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach, nieobecności ma usprawiedliwione,
- całkowicie opanował materiał programowy,
- prawidłowo wykonuje ćwiczenia (właściwa technika, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie),
- zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie,
- jest bardzo sprawny fizycznie i wykazuje duże postępy w usprawnianiu,
- jest samodzielny i pomysłowy,
- systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną,
- umie dokonać samooceny różnymi sposobami i testami,
- jego stosunek do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń, zachęca innych do udziału w lekcji,
- reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych, bierze udział w zawodach szkolnych, w zajęciach kółek szkolnych lub w innym klubie sportowym-osiągając dobre wyniki sportowe,
- posiada dużą wiedzę z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje ją w praktyce,
- zna zdrowy styl życia i samodzielnie go wdraża (nie zawsze konsekwentnie),
- osiąga wyniki wg norm na ocenę bardzo dobra,
- systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu.
- umie zastosować wiedzę w samodzielnym rozwiązywaniu zadań,
- podejmuje duży wysiłek, systematycznie stara się bardzo aktywnie brać udział w zajęciach,
- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć nie budzi najmniejszych zastrzeżeń.

Celujący:**Uczeń:**

- spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- aktywnie i chętnie uczestniczy w życiu szkoły,
- promuje zdrowie na terenie szkoły,
- rozumie i świadomie stosuje zasady zdrowego stylu życia oraz je promuje,
- jest wzorem do naśladowania na zajęciach WF w szkole i środowisku
- opanował materiał ćwiczebny w 100 procentach (podstawa programowa)
- osiąga duży postęp w usprawnianiu swojego ciała,
- poziom wiedzy opanowany na 100 procent.
- potrafi praktycznie wykorzystać wiedzę w konkurencjach, zawodach, w tworzeniu nowych rozwiązań,
- jest bardzo zaangażowany na lekcjach,
- rozwija swoje uzdolnienia.

Kryteria i wymagania obowiązują w roku szkolnym 2025/2026. Uczeń
zobowiązuje się poinformować o nich rodziców.