

**ZASADY OCENIANIA I WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA
PRZEZ UCZNIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN
KLASYFIKACYJNYCH Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

Szkola Podstawowa im. Marii Konopnickiej w Tyrawie Wołoskiej

Klasa IV i VI - rok szkolny: 2026/2027

Ocenienie osiągnięć edukacyjnych ucznia polega na rozpoznawaniu przez nauczyciela 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 realizowanego w szkole programu nauczania. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego brany jest pod uwagę 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, przygotowania, systematyczności i aktywności. Ocenianie ma na celu motywowanie ucznia do dalszych postępów w nauce i zachowaniu.

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 – 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.

Wymienione pomiary sprawności fizycznej mają charakter wyłącznie informacyjny i diagnostyczny. Nie stanowią kryterium oceniania ucznia z wychowania fizycznego oraz nie mają wpływu na jego ocenę śródroczną ani roczną z przedmiotu.

PODSTAWOWE ZASADY OCENIANIA:

1. Oceny są jawne dla ucznia i jego rodziców – podawane ustnie uczniowi w trakcie lekcji oraz wpisane do dziennika elektronicznego.
2. Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi oraz ze szczegółowymi warunkami i sposobem oceniania wewnątrzszkolnego co potwierdza wpisem do dziennika.
3. Przy ocenianiu ucznia z wychowania fizycznego na pierwszym miejscu brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia na zajęciach.
4. Bardzo ważnym kryterium oceny jest systematyczny udział ucznia na zajęciach, na które uczeń jest przygotowany i przebrany w odpowiedni strój sportowy (biała koszulka, ciemne

spodenki/dres sportowy, obuwiu sportowe zmienne z odpowiednią podeszwą, która nie ślizga się po parkiecie).

5. W każdym miesiącu uczeń ma możliwość dwukrotnego zgłoszenia braku stroju sportowego. Dwukrotne nieprzygotowanie w ciągu miesiąca nie wpływa negatywnie na ocenę. Każde kolejne obniża ocenę z zaangażowania.

6. Wszystkie obszary oceniania eksponują wysiłek ucznia oraz uwzględniają zdefiniowane w podstawie programowej kompetencje społeczne, umiejętności i wiadomości.

7. Uczeń może otrzymać częściową ocenę bardzo dobrą lub celującą za wysokie osiągnięcia sportowe, systematyczne uczestnictwo w dodatkowych zajęciach sportowych (SKS-ach) lub za inne szczególne działania i zasługi na rzecz szkolnej kultury fizycznej, jednak nie jest to od razu jednoznaczne z otrzymaniem śródrocznej lub końcowej oceny celującej.

8. Uczeń ma prawo do poprawy oceny częściowej.

9. Ocena klasyfikacyjna śródroczna, roczna czy końcowa stanowi wynik analizy wszystkich zgromadzonych ocen, ze szczególnym uwzględnieniem czynnego udziału w lekcjach WF, zaangażowania, aktywności oraz z realizacji wymagań edukacyjnych. Ocenę klasyfikacyjną ustala nauczyciel.

OCENIE PODLEGAJĄ:

Obszar oceny	Przedmiot oceny
Postawa ucznia, Zaangażowanie	• aktywność i zaangażowanie (wkładany wysiłek), • przygotowanie do zajęć (odpowiedni strój), • systematyczny udział na zajęciach, • postawa wobec przedmiotu, • wywiązywanie się z postawionych zadań.
Umiejętności ruchowe	• wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, • poprawność techniczna wykonywanych ćwiczeń, • stosowanie poznanych umiejętności w grach i zabawach, • rozwijanie sprawności fizycznej,
Wiadomości z edukacji fizycznej	• znajomość zasad zdrowego stylu życia, • podstawowe przepisy gier sportowych i rekreacyjnych, • wiadomości odnoszące się do zdrowia, rozwoju fizycznego, psychicznego, społecznego i sprawności, • wiadomości odnoszące się do bezpieczeństwa w aktywności fizycznej.
Kompetencje społeczne	• przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, zasad „czystej gry”, • przestrzeganie ustalonych reguł i przepisów, • właściwe kibicowanie, • szacunek do przeciwnika, • właściwe zachowanie w sytuacji zwycięstwa i porażki, • kultura słowa, • właściwe relacje z innymi, • współpraca w grupie, • troska o innych, szczególnie o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

FORMY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ :

- obserwacja pracy, zaangażowania i przygotowania ucznia podczas zajęć;
- ocena wykonywania umiejętności ruchowych i zadań praktycznych;
- zadania dotyczące bezpieczeństwa, higieny, zdrowia i wiedzy o aktywności fizycznej;
- obserwacja współpracy, komunikacji, przestrzegania zasad fair play i pełnienia ról podczas aktywności;
- zadania związane z monitorowaniem aktywności, np. pomiar tętna i prosta interpretacja wyników;
- zadania organizacyjne, np. przygotowanie prostego ćwiczenia, zabawy, rozgrzewki układu lub fragmentu aktywności.

WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY

Ocena celująca – 6

Uczeń spełnia wszystkie wymagania oceny bardzo dobrej oraz:

- w najwyższym stopniu spełnia wymagania określone w podstawie programowej i realizowanym programie nauczania;
- systematycznie i aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego;
- wykazuje bardzo duże zaangażowanie i wkłada maksymalny, adekwatny do swoich możliwości wysiłek w wykonywanie powierzonych zadań;
- jest zawsze bardzo dobrze przygotowany do zajęć i przestrzega zasad dotyczących stroju sportowego;
- prawidłowo i świadomie wykonuje poznane ćwiczenia, zadania ruchowe oraz elementy gier, zabaw, tańca i aktywności lekkoatletycznych;
- samodzielnie wykorzystuje poznane umiejętności ruchowe w różnych sytuacjach;
- posiada bardzo dobrą znajomość zasad zdrowego stylu życia, bezpieczeństwa oraz podstawowych przepisów gier i zabaw;
- potrafi zastosować zdobytą wiedzę w praktyce;
- zawsze przestrzega zasad bezpieczeństwa, fair play i ustalonych reguł;
- prezentuje właściwą kulturę osobistą, szacunek wobec innych oraz umiejętność współpracy w grupie;
- właściwie reaguje na zwycięstwo i porażkę oraz potrafi właściwie kibicować;
- troszczy się o bezpieczeństwo i dobre samopoczucie innych uczestników zajęć, w tym uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi;
- podejmuje dodatkową aktywność na rzecz kultury fizycznej, np. uczestniczy w zawodach, zajęciach sportowych, SKS-ach lub innych działaniach sportowych organizowanych przez szkołę.

Ocena bardzo dobra – 5

Uczeń spełnia wszystkie wymagania oceny dobrej oraz:

- bardzo dobrze opanował wiadomości i umiejętności określone w podstawie programowej i programie nauczania;
- systematycznie uczestniczy w zajęciach i jest zazwyczaj bardzo dobrze przygotowany do lekcji;
- aktywnie i z zaangażowaniem wykonuje powierzone zadania;
- podejmuje wysiłek adekwatny do swoich możliwości i stara się doskonalić własne umiejętności;
- prawidłowo wykonuje większość poznanych ćwiczeń i zadań ruchowych;

- potrafi wykorzystać poznane umiejętności podczas gier, zabaw i innych aktywności fizycznych;
- zna i stosuje podstawowe zasady zdrowego stylu życia, bezpieczeństwa oraz przepisy poznanych gier i zabaw;
- przestrzega zasad fair play, bezpieczeństwa i ustalonych reguł;
- właściwie współpracuje z innymi, respektuje przeciwnika i prezentuje właściwą kulturę słowa;
- prawidłowo zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki;
- wykazuje odpowiedzialność za siebie i innych podczas aktywności fizycznej.

Ocena dobra – 4

Uczeń spełnia wszystkie wymagania oceny dostatecznej oraz:

- w dobrym stopniu opanował wiadomości i umiejętności określone w podstawie programowej i programie nauczania;
- uczestniczy w zajęciach w sposób w miarę systematyczny;
- zazwyczaj jest przygotowany do zajęć i posiada wymagany strój sportowy;
- wykonuje powierzone zadania i podejmuje wysiłek, choć jego zaangażowanie może być nierówne;
- prawidłowo wykonuje podstawowe ćwiczenia i zadania ruchowe, a trudniejsze elementy wykonuje z pomocą nauczyciela;
- zna podstawowe zasady zdrowego stylu życia, bezpieczeństwa oraz przepisy poznanych gier i zabaw;
- zazwyczaj przestrzega zasad bezpieczeństwa, fair play i ustalonych reguł;
- potrafi współpracować z grupą i właściwie odnosi się do innych uczestników zajęć;
- zazwyczaj właściwie reaguje na zwycięstwo i porażkę;
- podejmuje próby wykorzystania zdobytej wiedzy i umiejętności w praktyce.

Ocena dostateczna – 3

Uczeń spełnia wszystkie wymagania oceny dopuszczającej oraz:

- opanował podstawowe wiadomości i umiejętności określone w podstawie programowej;
- uczestniczy w zajęciach, jednak jego aktywność i zaangażowanie są nierówne;
- podejmuje wysiłek, ale wymaga motywowania i zachęcania do aktywnego udziału w zajęciach;
- wykonuje podstawowe ćwiczenia i zadania ruchowe w zakresie umożliwiającym udział w aktywności fizycznej;
- przy wykonywaniu niektórych zadań wymaga pomocy lub dodatkowych wskazówek nauczyciela;
- posiada podstawową wiedzę dotyczącą zdrowia, bezpieczeństwa i aktywności fizycznej;
- zna podstawowe zasady i przepisy poznanych gier i zabaw;
- nie zawsze przestrzega zasad fair play, bezpieczeństwa i współpracy, jednak po zwróceniu uwagi potrafi skorygować swoje zachowanie;
- podejmuje współpracę z innymi uczniami;
- jego przygotowanie do zajęć i systematyczność wymagają poprawy.

Ocena dopuszczająca – 2

Uczeń:

- opanował wiadomości i umiejętności w ograniczonym zakresie, umożliwiającym dalsze zdobywanie wiedzy i umiejętności;
- uczestniczy w zajęciach, jednak często wykazuje małe zaangażowanie;
- podejmuje wysiłek głównie po zachęcie lub bezpośredniej pomocy nauczyciela;
- wykonuje najprostsze ćwiczenia i zadania ruchowe, często wymagając pomocy lub dodatkowych wskazówek;
- zna wybrane, podstawowe zasady dotyczące bezpieczeństwa, zdrowia i aktywności fizycznej;
- zna niektóre podstawowe przepisy gier i zabaw;
- ma trudności z systematycznym przygotowaniem do zajęć;
- nie zawsze przestrzega zasad bezpieczeństwa, fair play i współpracy, a poprawa zachowania wymaga częstych przypomnień;
- podejmuje współpracę z innymi uczniami w podstawowym zakresie;
- przy odpowiednim wsparciu nauczyciela podejmuje próby poprawy swoich umiejętności i zaangażowania.

Ocena niedostateczna – 1

Uczeń:

- nie opanował wiadomości i umiejętności koniecznych do kontynuowania nauki na dalszym etapie;
- mimo podejmowanych przez nauczyciela działań i udzielanego wsparcia nie podejmuje pracy na zajęciach;
- odmawia wykonywania powierzonych zadań lub nie podejmuje prób ich wykonania;
- nie wykazuje zaangażowania i nie podejmuje wysiłku adekwatnego do swoich możliwości;
- nie przyswaja podstawowych wiadomości dotyczących bezpieczeństwa, zdrowia i aktywności fizycznej;
- nie zna podstawowych zasad bezpieczeństwa lub nie stosuje ich podczas zajęć;
- rażąco i uparcie nie przestrzega ustalonych zasad, reguł współpracy i zasad fair play, pomimo podejmowanych przez nauczyciela działań wychowawczych;
- nie podejmuje współpracy z grupą i nie reaguje na podejmowane przez nauczyciela próby poprawy jego funkcjonowania podczas zajęć.

Uwagi dotyczące oceniania

W przypadku wszystkich ocen uwzględnia się indywidualne możliwości psychofizyczne ucznia, jego zaangażowanie, wysiłek, systematyczność, aktywność oraz postępy w stosunku do jego wcześniejszych osiągnięć.

Ocena z wychowania fizycznego nie jest uzależniona wyłącznie od poziomu sprawności fizycznej ani od osiąganych wyników sportowych. Ocenie podlega przede wszystkim całość pracy ucznia, w szczególności jego wysiłek, zaangażowanie, systematyczność, postęp, opanowanie umiejętności i wiadomości oraz kompetencje społeczne.