

PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA Z PRZEDMIOTU
WYCHOWANIE FIZYCZNE

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 oraz aktywność udziału ucznia w zajęciach. 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 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 ważny jest systematyczny udział ucznia na zajęciach, na które uczeń jest przygotowany i przebrany w odpowiedni strój sportowy (biała koszulka, ciemne spodenki/dres sportowy, obuwie 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 ocen częściowych oraz ubiegać się o uzyskanie wyższej, niż przewidywana roczna ocena klasyfikacyjna z wychowania fizycznego.

Szczegółowe zasady poprawiania ocen oraz warunki i tryby otrzymania wyższej niż przewidywana roczna ocena klasyfikacyjna są zapisane w statucie szkoły i zgodnie z zasadami wewnątrzszkolnego oceniania.

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 oraz zaangażowanie wobec zajęć i obowiązków wynikających ze specyfiki WF	• 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;
- odpowiedzi ustne 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 osiągniętych wyników sportowych. Ocenie podlega przede wszystkim całokształt pracy ucznia, w szczególności jego wysiłek, zaangażowanie, systematyczność, postęp, opanowanie umiejętności i wiadomości oraz kompetencje społeczne.

Zaangażowanie ucznia nie jest rozumiane jako sama aktywność podczas lekcji i nie stanowi podstawy do wystawiania ocen wyłącznie za „aktywność”. Ocenie podlega całokształt postawy ucznia, w tym systematyczność, przygotowanie do zajęć, podejmowanie wysiłku, wywiązywanie się z powierzonych zadań.