

Przedmiotowe zasady oceniania z wychowania fizycznego
- dziewczęta i chłopcy klas IV-VIII
Rok szkolny 2025-2026. Nauczanie stacjonarne.

Ocena z wychowania fizycznego jest średnią ważoną z uzyskanych ocen w następujących obszarach :

Zakres	Waga	Uwagi
umiejętności: sprawność motoryczna, sprawdzian praktyczny Wiadomości	1	testy motoryczne, tory przeszkód, indeks sprawności motorycznej, sprawdzian umiejętności uczonych elementów, np. edukacja zdrowotna, przepisy, ciekawostki i nowinki z zakresu sportu
organizacja imprez	2	udział w organizowaniu imprez sportowych
udział w dodatkowych zajęciach sportowych	2	2 razy w roku
osiągnięcia sportowe	2	2 razy w roku
aktywność	2	2 razy w roku
zawody	3	2 razy w roku

Ocena celująca	Uczeń samodzielnie wykonuje próbę w pełnym tempie, bezbłędnie technicznie, stosuje swobodnie poznane elementy w grze. Samodzielnie przygotowuje układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o poznane elementy i inwencję własną i bezbłędnie go wykonuje. Ćwiczenie ponadprogramowe wykonuje prawidłowo i bez pomocy nauczyciela. Uczeń samodzielnie potrafi poprowadzić rozgrzewkę.
Ocena bardzo dobra	Uczeń samodzielnie wykonuje próbę, w tempie, prawidłowo technicznie, umie zastosować nauczone elementy w grze. Bezbłędnie wykonuje przygotowany przez nauczyciela układ gimnastyczny lub taneczny. Uczeń zna 3-4 ćwiczenia kształtujące i potrafi je prawidłowo wykonać.
Ocena dobra	Uczeń wykonuje próbę z błędami, ale potrafi ją sam skorygować. Czasami potrafi zastosować wyuczone elementy w grze. Potrafi odtworzyć układ przygotowany przez nauczyciela z błędami, które sam potrafi skorygować w kolejnej próbie. Uczeń zna i potrafi prawidłowo wykonać zadane ćwiczenie kształtujące.
Ocena dostateczna	Uczeń wykonuje próbę w wolnym tempie. Przy pomocy nauczyciela koryguje ćwiczenie w kolejnych próbach. Potrafi z błędami odtworzyć układ gimnastyczny i układ taneczny. Uczeń potrafi w miarę

	dobrze odtworzyć zadane ćwiczenie kształtujące.
Ocena dopuszczająca	Uczeń potrafi wykonać próbę w wersji uproszczonej, z błędami. Potrafi wykonać poszczególne elementy układów, z błędami lub w wersji uproszczonej.
Ocena niedostateczna	Uczeń nie potrafi wykonać zadania. Lekceważy polecenie nauczyciela. Często nie ćwiczy na lekcji. Nie potrafi wykonać zadanych ćwiczeń kształtujących. Unika wysiłku i nie podejmuje prób w celu poprawienia swoich umiejętności .

Klasyfikacyjna ocena śródroczna i roczna z nauczanych przedmiotów w szkole wystawiana jest jako średnia ważona zgodnie z poniższą tabelą:

1	1 0 – 1,70
2	1,7, - 2, 60
3	2,61 – 3,60
4	3,61 – 4,60
5	4,61 – 5,60
6	Powyżej 5,60

Zwolnienie lekarskie powyżej 50% zwalnia ucznia z oceny z wychowania fizycznego

Zwolnienie lekarskie i zwolnienie rodziców z powodu choroby nie zwalnia ucznia z obecności na lekcji.

Jeżeli dziecko posiada zwolnienie lekarskie o czasowej niezdolności do ćwiczeń, na okres jednego lub dwóch semestrów, rodzic zwraca się z pisemną prośbą do dyrektora szkoły o zwolnienie dziecka z aktywnego uczestnictwa w lekcji wychowania fizycznego. Dyrektor decyduje o zwolnieniu na podstawie zaświadczenia lekarskiego. Dziecko jest obecne na lekcji(wyjątek stanowi sytuacja, gdy W-ef to pierwsza bądź ostatnia lekcja, wtedy rodzic może zwolnić dziecko na własną odpowiedzialność,wymaga to złożenia na ręce dyrektora dodatkowego pisemnego podania). Podanie o zwolnienie z lekcji wych.fizycznego (semestr lub rok) wraz z oryginałem zaświadczenia lekarskiego dostarczamy do uczącego dziecko nauczyciela wych. fizycznego. Ten składa dokumenty do dyrektora szkoły.

Aktywność

Uczeń może otrzymywać (+) lub (-) za aktywność na lekcji. Aktywność oceniana jest na tle grupy ćwiczebnej, uczniowie otrzymują (+) za wszelkie przejawy zaangażowania, współzawodnictwa. Uczeń otrzymuje (-) za niechętny bądź negatywny stosunek do zajęć, brak dyscypliny, unikanie aktywności na zajęciach, celową niedbałość w wykonywaniu ćwiczeń. Za nieprzygotowanie 4 minusy ocena ndst

Zawody sportowe

Nauczyciel może postawić ocenę celującą (W-2) uczniowi, który reprezentuje szkołę na zawodach szkolnych, międzyszkolnych oraz innych, które wynikają z jego indywidualnej aktywności sportowej.

Udział w dodatkowych zajęciach sportowych

Osiągnięcia winny być udokumentowane poprzez zaświadczenie lub dyplom wystawiony przez organizatora czy trenera. Za osiągnięcia w dyscyplinach hobbystycznych uczeń otrzymuje jednorazowo na koniec semestru ocenę celującą W2 (za wybitne osiągnięcia w danej dyscyplinie).

oraz organizacje zawodów

Wiadomości

poziom podstawowy :

- Zna podstawowe zasady bezpiecznego uczestnictwa w podstawowych formach aktywności ruchowej. Zna podstawowe przepisy ruchu drogowego. Zna numery telefonów alarmowych – straży pożarnej, policji i pogotowia.
- Zna przykłady zabaw i gier sprawdzających poziom sprawności wybranych umiejętności ruchowych. Z pomocą nauczyciela wie, jak dobrać zestaw trzech–czterech ćwiczeń kształtujących szybkość i wytrzymałość, moc, siłę, zwinność i zręczność.
- Zna przykłady zabaw kształtujących szybkość reakcji. Wie, jak dokonać pomiaru odległości za pomocą taśmy mierniczej. Zna zasady udziału w przykładowych zabawach zręcznościowych, bieżnych, skocznych, rzutnych i z mocowaniem.
- Zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń. Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych. Stara się zapewnić bezpieczeństwo sobie i współćwiczącym w czasie ćwiczeń gimnastycznych
- Zna gry i zabawy kształtujące szybkość i zwinność. Zna zespoły piłki koszykowej z najbliższego regionu. Zna przykłady gier z wykorzystaniem elementów koszykówki.
- Zna zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć na śniegu i na lodzie i przestrzega ich. Rozumie konieczność hartowania organizmu.
- Wie, jakie cechy ma prawidłowa postawa ciała. Zna sposoby dbania o prawidłową postawę ciała.
- Wie, jak można wykorzystać muzykę do ćwiczeń. Zna zespoły muzyczne z

rodzaju muzyki, którą lubi. Zna charakterystyczne cechy kultury własnego regionu – muzykę i instrumenty.

- Potrafi przygotować wizualną prezentację– plakat sportowy.
- Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych i przestrzega ich. Zna zasady korzystania ze sprzętu i urządzeń gimnastycznych.
- Zna różnorodne formy spędzania czasu wolnego. Omawia zasady aktywnego wypoczynku. Zna przynajmniej dwie gry rekreacyjne.
- Zna regulaminy sali gimnastycznej i innych obiektów sportowych i przestrzega ich. Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych. Zna podstawowe sposoby odpoczynku po pracy.

Poziom rozszerzony :

- Zna regulamin sali gimnastycznej i innych obiektów sportowych. Wie, jakie są podstawy aseptyki. Wie, jak wezwać pomoc w sytuacjach niebezpiecznych. Zna podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy przy stłuczeniach. *Omawia sposoby postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia.*
- Wie, w jaki sposób może sprawdzić swoją sprawność fizyczną. Zna przykłady ćwiczeń kształtujących siłę, szybkość, moc i zwinność.
- Zna najważniejsze osiągnięcia czołowych polskich i światowych sportowców. Wie, jakie jest znaczenie biegu dla kształtowania ogólnej sprawności. Wie, dlaczego należy doskonalić szybkość reakcji. Wie, jak wykonać pomiar częstości oddechu i tętna przed i po wysiłku. Zna sposoby pomiarów dużych odległości. Zna wartość ruchu w terenie. Wie, jak różnorodne gry i zabawy wpływają na rozwój określonych sprawności motorycznych. Rozumie pojęcie zwinności, szybkości i zręczności. *Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.*
- Wie, jak dobrać ćwiczenia kształtujące podstawowe zdolności ruchowe. Zna i stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie ćwiczeń gimnastycznych. Potrafi z pomocą nauczyciela asekurować współpartnera w czasie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych. Wie, jak przygotować organizm do wysiłku
- Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej. Zna przepisy i zasady gier i mini gier w stopniu pozwalającym na udział w nich w roli zawodnika. Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w mini grach i grach zespołowych.
- Wie, jak wybrać bezpieczne miejsca zabaw zimowych. Zna zasady postępowania w przypadku doznania urazu w czasie zabaw na śniegu. *Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.* Wie, jakie są walory rekreacyjne i zdrowotne zajęć na świeżym powietrzu zimą. Zna przykłady zabaw na śniegu i lodzie. Wie, jak przygotować sprzęt sportowy do sezonu i zabezpieczyć po sezonie.
- Wie, jak dokonać oceny postawy w czasie siedzenia i stania. Wie, jak prawidłowo powinna być wysklepiona stopa i co to jest płaskostopie. Zna ćwiczenia zapobiegające płaskostopiu. Wie, jak porównać wzrost i wagę swoich kolegów i koleżanek w grupie. Potrafi odczytać wyniki pomiaru wzrostu i

- ciężaru ciała oraz zapisać wyniki. Zna zasady prawidłowego żywienia.
- Zna relaksacyjną funkcję muzyki i tańca oraz przykłady ćwiczeń relaksacyjnych z muzyką. Wie, że muzyka i taniec jest formą czynnego wypoczynku, zna rolę ćwiczeń przy muzyce w kształtowaniu sprawności. *Wyjaśnia, jak należy się zachować na zabawie tanecznej.* Wie, jak rozładować negatywne emocje. Umie podać charakterystyczne cechy kultury własnego regionu – muzyka i instrumenty. Zna zasady kulturalnego zachowania się w czasie zabaw tanecznych. Zna historię własnego regionu i ludzi kultury w dziedzinie muzyki, tańców, śpiewu.
 - Zna zasady asekuracji i samoasekuracji. Wie, jak można wykorzystać przyrządy typowe i nietypowe do ćwiczeń gimnastycznych.
 - Wie, w jaki sposób może się zrelaksować po męczącej pracy umysłowej. Zna przepisy różnorodnych zabaw rekreacyjnych i sposoby czynnego wypoczynku. Wie, jakie są zasady rozłożenia sił w czasie dłuższego wysiłku. Rozumie wpływ aktywności ruchowej na organizm.
 - Zna historię igrzysk starożytnych. Interpretuje idee olimpizmu – pokój, przyjaźń, sprawiedliwość. Wie, co oznaczał „boży pokój” w czasach starożytnych. Zna podstawowe zasady bezpiecznego organizowania konkurencji sportowych z elementami biegów, skoków i rzutów. Wie, jakie są przepisy organizowania zawodów lekkoatletycznych. Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej. Zna sposoby przygotowania organizmu do wysiłku, wie, jak wykorzystać walory terenu do zabaw.
 - wiadomości oceniane są na bieżąco podczas lekcji

mgr Agnieszka Dudek
mgr Marta Gimzińska Filipek
mgr Eliza Kosut- Komorowska
mgr Rafał Kawula
mgr Tomasz Ścibiorek