WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA  
FIZYCZNEGO w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Owińskach

- Podstawa prawna Przedmiotowego Systemu Oceniania z Wychowania Fizycznego według  
nowej Podstawy Programowej,  
- Program nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej,  
I. Cele wychowania fizycznego.  
1.Harmonijny rozwój fizyczny przez odpowiedni dobór bodźców działających na cechy  
somatyczne, układy: krążenia, oddychania i nerwowy; stosownie w procesie nauczania i  
uczenia się ruchu, zasad higieny pracy i wypoczynku.  
2.Kształtowanie psychomotoryki przez dobór odpowiednich środków rozwijających cechy  
motoryczne, nauczanie i doskonalenie różnych form aktywności ruchowej, eksponowanie  
indywidualnych możliwości upodobań, zainteresowań i umiejętności ruchowych uczniów.  
3.Wyposażenie uczniów w niezbędny zasób wiedzy o kulturze fizycznej.  
4.Kształtowanie charakteru i pożądanych postaw w działaniu zarówno indywidualnym jak i  
zespołowym.  
5.Kształtowanie estetyki ruchu przez rytmikę i ekspresję artystyczną, dbałość o poprawną  
postawę, harmonię i swobodę ruchu.  
II. Cele przedmiotowego systemu oceniania z wychowania fizycznego.  
- oparcie pracy edukacyjnej na podstawie programowej,  
- wdrożenie uczniów do efektywnej samooceny,  
- pobudzenie rozwoju umysłowego ucznia,  
- pomoc uczniom w samodzielnym planowaniu własnego rozwoju,  
- przedstawienie uczniom celu oceniania, dążenie do rzetelności i trafności oceniania,  
- traktowanie oceniania jako integralnej części planu nauczania,  
- przedstawienie uczniom zrozumiałych i jasnych kryteriów oceniania,  
- ujednolicenie kryteriów oceniania stosowanych przez nauczycieli wychowania fizycznego,  
- dostarczenie rodzicom, opiekunom informacji o postępach, trudnościach i specjalnych  
uzdolnieniach ucznia.  
III. Obszary podstawowe systemu oceniania  
1. Umiejętności ruchowe oceniane na podstawie przeprowadzanych sprawdzianów zgodnych  
z wymaganiami programowymi z zakresu indywidualnych i zespołowych form aktywności  
ruchowej.  
2. Ogólna sprawność fizyczna mierzona testem sprawności fizycznej.  
3. Wiadomości z zakresu doskonalenia własnej sprawności, dbałości o własne zdrowie i  
higienę osobista, dbałości o prawidłową postawę ciała,  
4. Postawa ucznia i jego stosunek do przedmiotu:  
• przejawy zaangażowania, wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych z maksymalnym  
wykorzystaniem swoich możliwości,  
• inwencja twórcza, aktywny udział w zajęciach, pomoc w ich organizacji,  
• 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.  
IV. Obszary dodatkowe  
1. Zaangażowanie społeczne w krzewieniu kultury fizycznej:  
• wykonanie referatu na wybrany temat związany ze sportem, rekreacja, edukacja  
prozdrowotna,  
• pomoc w przygotowaniu i przeprowadzeniu szkolnej imprezy sportowej,  
• samodzielne prowadzenie i sędziowanie zawodów sportowych o charakterze rekreacyjnym.  
2. Udział w zawodach sportowych i zajęciach pozalekcyjnych:  
• aktywna postawa na zajęciach pozalekcyjnych  
• udział w zawodach: na szczeblu Powiatowym, Regionalnym, Wojewódzkim,  
• udział w masowych imprezach rekreacyjno-sportowych,  
V. Kryteria kontroli i oceny ucznia.  
A. Obszary podstawowe:  
• posiadanie umiejętności ruchowych oceniane na podstawie sprawdzianów, które mogą  
dotyczyć pojedynczych ćwiczeń lub całych zestawów.  
• wiedza ucznia i umiejętność jej wykorzystania w praktycznym działaniu,  
• stosunek ucznia do przedmiotu.  
B. Obszary dodatkowe:  
• zaangażowanie społeczne w krzewieniu kultury fizycznej,  
• udział w zawodach sportowych i zajęciach pozalekcyjnych.  
VI. Oceny cząstkowe z wychowania fizycznego

1. Przygotowanie do zajęć,

2. Aktywność podczas zajęć,  
3.Zadania kontrolno – oceniające:  
- ocenie podlega poziom i postęp sprawności fizycznej,  
a. technika ( estetyka, płynność, poprawność ) wykonanego ćwiczenia podlegającego  
sprawdzianowi,  
b. skuteczność wykonywanego ćwiczenia,  
c. zagadnienia pisemne o tematyce sportowej,  
Uczniowie zobowiązani są do wykonania wszystkich zaplanowanych przez nauczyciela  
sprawdzianów. Każdy uczeń zobowiązany jest do zaliczenia wszystkich zadań sprawdzających  
wyznaczonych przez nauczyciela prowadzącego:  
- ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie przystąpi do sprawdzianu i nie wykorzysta  
możliwości zaliczenia w dodatkowym terminie.  
Wiadomości uczniów w klasach będą oceniane na bieżąco w szczególności będą to oceny kształtujące.  
2. Aktywność na zajęciach.  
Każdą nieobecność na zajęciach uczeń ma obowiązek usprawiedliwić w porozumieniu z  
wychowawcą klasy, u nauczyciela wychowania fizycznego na najbliższej lekcji. W przypadku  
choroby lub kontuzji wymagane jest zwolnienie lekarskie. Każde nieprzygotowanie ucznia do  
lekcji skutkuje obniżeniem oceny z aktywności w każdym miesiącu.  
Uczeń niećwiczący:  
- pomaga w sędziowaniu,  
- organizuje lub pomaga w organizacji zajęć ruchowych,  
- wywiązuje się z roli kibica  
Rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do  
wykonywania ćwiczeń przez ich dziecko ( przebyte choroby, urazy).  
Dyrektor Szkoły zwalnia ucznia z zajęć wychowania fizycznego na podstawie podania rodzica  
i opinii o ograniczonych możliwościach uczestnictwa w tych zajęciach wydanych przez lekarza.  
W czasie trwania lekcji obowiązuje całkowity zakaz używania telefonów komórkowych.  
3. Przygotowanie do zajęć z wychowania fizycznego.  
Strój gimnastyczny wymagany na zajęciach wychowania fizycznego:  
- biała koszulka sportowa ,  
- spodnie sportowe długie lub krótkie,  
- obuwie do wyboru: typu „ adidas” , trampki, tenisówki z jasną podeszwą.  
Wymagany jest czysty i schludny strój sportowy. Każdorazowo należy zmienić strój po  
zajęciach.  
4. Działalność sportowa pozalekcyjna.  
Na podniesienie oceny z wychowania fizycznego wpływ ma aktywność pozalekcyjna i  
pozaszkolna w zakresie wychowania fizycznego i sportu gdy:  
- uczeń reprezentuje szkołę w różnego rodzaju zawodach i imprezach sportowych,  
- uczeń bierze aktywny i systematyczny udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych na  
terenie szkoły lub poza nią.  
VII. Ocena śródroczna i roczna  
Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego będzie szczególnie brana pod uwagę aktywność  
oraz wysiłek wkładany przez ucznia, wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze  
specyfiki tych zajęć .Uczeń nieklasyfikowany z powodu usprawiedliwionej nieobecności może  
zdawać egzamin klasyfikacyjny.  
Na prośbę ucznia nieklasyfikowanego z powodu nieusprawiedliwionej nieobecności lub na  
prośbę jego rodziców ( prawnych opiekunów) wyrażoną w podaniu złożonym najpóźniej w  
ostatnim dniu przed semestralnym lub rocznym klasyfikacyjnym posiedzeniu Rada  
Pedagogiczna może wyrazić zgodę na egzamin klasyfikacyjny.  
Uczeń który z przyczyn usprawiedliwionych nie przystąpił do egzaminu klasyfikacyjnego w  
wyznaczonym terminie może do niego przystąpić w dodatkowym terminie wyznaczonym przez  
Dyrektora szkoły.  
VIII. Formy kontroli i oceny ucznia  
• forma sprawdzianu – działalność ruchowa właściwa dla danego sprawdzianu z zakresu  
sprawności motorycznej,  
• forma sprawdzianu - ocena stopnia opanowania wybranej umiejętności ruchowej z działu  
umiejętności ( np. wybranego ćwiczenia lub elementu technicznego, taktycznego),  
• kontrola i ocena bieżąca, ocena okresowa – semestralna, ocena końcowo-roczna. Podstawą  
oceny ucznia będzie systematyczna i konsekwentna kontrola jego pracy. Szczególnie ważny  
będzie postęp w rozwoju sprawności motorycznej oraz umiejętności ruchowych, co czyni  
ocenę bardziej obiektywną i mobilizuje ucznia do rzetelnej pracy. Duży wpływ na ocenę  
ucznia będzie miała jego postawa i stosunek do przedmiotu.  
IX. Zasady oceniania  
• obowiązuje sześciostopniowa skala oceniania zgodnie z wewnątrzszkolnym systemem  
oceniania,  
• nauczyciel zapoznaje we wrześniu uczniów z wymaganiami programowymi i kryteriami  
oceniania,  
• oceniając ucznia z wychowania fizycznego bierzemy pod uwagę jego postęp w zdobywaniu  
sprawności, umiejętności i wiadomości oraz wysiłek wkładany przez niego w wywiązywanie  
się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć,  
• sprawność motoryczną ucznia ocenia się na podstawie testów sprawności fizycznej  
• umiejętności ruchowe ucznia oceniane będą na podstawie zadań kontrolno-oceniających  
pozwalających na ustalenie poziomu opanowania tych umiejętności.  
X. Sposoby poprawy oceny ucznia  
• jeżeli uczeń z przyczyn losowych nie uczestniczył w sprawdzianie, to powinien go zaliczyć  
po powrocie do szkoły,  
• uczeń może poprawić każdą ocenę ze sprawdzianu w ciągu dwóch tygodni,  
• uczeń jest informowany o planowanych sprawdzianach na co najmniej tydzień przed jego  
przeprowadzeniem  
XI. Zasady wystawiania ocen przez nauczyciela.  
Nauczyciel wystawiając ocenę uczniowi bierze pod uwagę:  
- aktywności ucznia, indywidualne możliwości, kieruje się obiektywizmem, jawnością w  
wystawianiu oceny, bierze pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia na lekcji,  
wywiązywanie się ucznia z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć oraz bierze  
pod uwagę systematyczność ucznia oraz działalność jego na rzecz sportu i kultury  
fizycznej.  
-

- KRYTERIA OCEN DLA UCZNIÓW W ROKU SZKOLNYM 2024/2025.  
Ocena celująca – wybitna. Uczeń:  
- spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą,  
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły bądź też w innych formach  
działalności związanej z wychowaniem fizycznym,  
- reprezentuje szkołę na różnego rodzaju zawodach i imprezach sportowych,  
- bierze aktywny udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych na terenie szkoły lub poza  
nią i jest to działalność systematyczna,  
- wykazał wysoki poziom z zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji  
wychowania fizycznego otrzymując stopnie celujące z aktywności,  
- jest zawsze przygotowany do zajęć z wychowania

fizycznego  
Ocena Bardzo dobra -  
- przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – oceniających,  
- posiada duże wiadomości z zakresu wychowania fizycznego i umiejętnie wykorzystuje je w  
praktycznym działaniu,  
- bierze aktywny udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych i zawodach sportowych ( nie  
jest to jednak działalność systematyczna ),  
- całkowicie opanował materiał programowy.  
- jest sprawny fizycznie, ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim  
tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w  
programie.  
Ocena dobra. Uczeń:  
- wykazał się średnim poziomem z poszczególnych zadań dotyczących uczestnictwa i  
zaangażowania w lekcji wychowania fizycznego (oceny dobre),  
- swoją postawą społeczną, stosunkiem do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń,  
- wykazał się średnim poziomem opanowania wiadomości,  
- przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – sprawdzających,  
- podczas sprawdzianów wykazał się średnim opanowaniem elementów technicznych, które  
tylko w większej części potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu,  
- z drobnymi niedociągnięciami potrafi zdiagnozować własny rozwój fizyczny, wydolność  
fizyczną i sprawność fizyczną za pomocą testu obowiązującego na lekcji wychowania  
fizycznego i z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.  
Ocena dostateczna. Uczeń:  
- wykazał się przeciętnym poziomem z zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w  
lekcji wychowania fizycznego ( oceny dostateczne ),  
- wykazał się przeciętnym poziomem opanowania wiadomości z zakresu wychowania  
fizycznego,  
- przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – oceniających,  
- opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie.  
Ocena dopuszczająca. Uczeń:  
- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć budzą duże zastrzeżenia,  
- przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – sprawdzających,  
- podczas sprawdzianów wykazał się niskim poziomem opanowania  
umiejętności technicznych, których nie potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu.  
- Wykazał się niskim poziomem opanowania wiadomości z zakresu wychowania fizycznego.  
- Ocena niedostateczna. Uczeń:  
- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć budzą duże zastrzeżenia  
(uzyskując oceny cząstkowe niedostateczne ),  
- jest nieprzygotowany do zajęć więcej niż dwa razy w semestrze,  
- nie przystąpił do zadań kontrolno – sprawdzających,  
- nie przywiązuje wagi do własnej sprawności fizycznej,  
- wykazał się bardzo słabym poziomem opanowania wiadomości z zakresu Wychowania  
Fizycznego.