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.