

# **WYCHOWANIE FIZYCZNE – ZASADY OCENIANIA I WYMAGANIA EDUKACYJNE**

**Realizowany program: „Twój ruch” Urszula Bialek, Joanna Wolfart - Piech/ -**

**zmodyfikowany do potrzeb i warunków IV LICEUM  
OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO SPORTOWEGO**

## **Podstawy prawne**

Ocenianie odbywa się zgodnie z:

- Ustawą o systemie oświaty (7.09.1991 r.),
- Prawem oświatowym (14.12.2016 r.),
- Rozporządzeniem MEN z 22.02.2019 r. dotyczącym oceniania i klasyfikowania,
- Statutem szkoły.

## **Założenia ogólne**

Ocenie podlegają starania ucznia w zakresie wiedzy, umiejętności, systematyczności i aktywności. Sprawność fizyczna sama w sobie nie jest głównym kryterium. Ocenianie ma motywować, być obiektywne i sprawiedliwe.

Ocenianie polega na analizie postępów ucznia w odniesieniu do podstawy programowej i programu nauczania.

W przypadku wychowania fizycznego najważniejsze kryteria to:

- wkład pracy i zaangażowanie w realizację obowiązków,
- systematyczne uczestnictwo w zajęciach,
- aktywność i inicjatywa podejmowana na rzecz kultury fizycznej w szkole.

Wysiłek ucznia rozumiany jest szerzej niż tylko aktywność fizyczna – obejmuje systematyczność, przygotowanie, chęć do pracy, zdobywanie wiedzy i rozwój umiejętności. Ocenianie ma charakter motywacyjny i wspiera dalszy rozwój ucznia.

Ocena jest obiektywna i rzetelnie uzasadniona. Nie opiera się wyłącznie na sprawności fizycznej.

## **Zasady przedmiotowe**

1. Oceny są jawne; uczeń i rodzice mogą otrzymać ich uzasadnienie.
2. Na początku roku nauczyciel przedstawia wymagania i PZO, co odnotowuje w dzienniku.
3. PZO i wymagania edukacyjne dostępne są na stronie szkoły, a rodzice informowani na pierwszym zebraniu.

4. Ocenianie odbywa się systematycznie, z uwzględnieniem indywidualnych możliwości ucznia.
5. Informacje o postępach (ocenach) ucznia przekazywane są przez dziennik elektroniczny.
6. Przy ustalaniu oceny z WF szczególną rolę odgrywa wysiłek ucznia, wyrażający się w systematycznym i regularnym uczestnictwie w zajęciach oraz aktywności i zaangażowaniu w działania podejmowane przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
7. Ocena śródroczna i roczna powstaje na podstawie ocen cząstkowych z różnych obszarów.
8. **Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półroczu lub na koniec roku szkolnego.**
9. Uczniów WF nie obejmuje art. 44 Ustawy o systemie oświaty (konkursy i olimpiady przedmiotowe).
10. Trenowanie w klubie sportowym nie gwarantuje oceny celującej.
11. Brak klasyfikacji może nastąpić przy nieobecności (również usprawiedliwionej) powyżej połowy zajęć. Ostateczną decyzję podejmuje nauczyciel.
12. Uczeń nieklasyfikowany z powodu usprawiedliwionej absencji może zdawać egzamin klasyfikacyjny. Przy nieusprawiedliwionej – tylko za zgodą Rady Pedagogicznej.
13. Na dwa tygodnie przed klasyfikacją rodzice i uczeń muszą być poinformowani o zagrożeniu oceną niedostateczną lub nieklasyfikowaniem.
14. Uczeń z oceną niedostateczną ma prawo do egzaminu poprawkowego.
15. W uzasadnionych przypadkach dyrektor może zwolnić ucznia z WF na podstawie zwolnienia lekarskiego (powyżej 3 miesięcy), w dokumentacji wpisuje się „zwolniony(a)”.
16. Rodzic może zwolnić dziecko z WF, ale częste zwolnienia, ograniczające udział ucznia w zajęciach, mają wpływ na ocenę semestralną i roczną, ponieważ uniemożliwiają rzetelne ocenianie aktywności i wysiłku ucznia.
17. W przypadku opinii poradni specjalistycznej nauczyciel obniża wymagania edukacyjne wobec ucznia ze specyficznymi trudnościami.
18. Oceniane obszary to: systematyczność, aktywność, umiejętności, wiadomości i aktywność dodatkowa. Wyniki testów sprawnościowych służą wyłącznie diagnozie i planowaniu – nie są kryterium oceny bieżącej.
19. Uczeń może poprawić ocenę z wiadomości i umiejętności. Systematyczność i aktywność oceniane są na bieżąco i nie mogą być poprawiane.
20. W egzaminach poprawkowych i klasyfikacyjnych uczeń poprawia wyłącznie wiadomości i umiejętności. Egzamin ma formę praktyczną i jest zgodny z zapisami PZO i statutu.
21. Przygotowanie do zajęć z wychowania fizycznego. Strój obowiązkowy na zajęcia wychowania fizycznego:
  - Uczeń ma obowiązek posiadać **zmienny strój sportowy**, przeznaczony wyłącznie do ćwiczeń.
  - Strój powinien obejmować:
    - koszulkę sportową,
    - spodenki lub legginsy sportowe,
    - **obuwie sportowe halowe** – czyste, przeznaczone wyłącznie do sali gimnastycznej (bez pozostawiania śladów na podłodze).
  - Strój musi być czysty i schludny.
  - Brak stroju sportowego jest traktowany jako brak przygotowania do zajęć.

22. Dopuszcza się maksymalnie 1 nieprzygotowanie do lekcji wychowania fizycznego w danym półroczu (ocena śródroczna).

## Obszary oceniania

- **Systematyczność** – oceniana co 12 lekcji; pod uwagę brane są: obecność, strój, punktualność, ćwiczenie na zajęciach. Nieobecność powyżej 9 lekcji = brak oceny w tym obszarze.
- **Aktywność** – ocenia się zaangażowanie, stosunek do poleceń, pracę na miarę możliwości; brak aktywności skutkuje oceną niższą.
- **Umiejętności i wiedza** – oceniane indywidualnie, z wykorzystaniem samooceny ucznia.
- **Aktywność dodatkowa** – udział w zawodach, zajęciach pozalekcyjnych, organizacji imprez szkolnych czy prowadzeniu kroniki/strony WWW; możliwe oceny bardzo dobre lub celujące.

## Kryteria ocen

1. **Systematyczność** – jedna ocena co 12 lekcji.
2. **Aktywność na lekcji** – jedna ocena co 12 lekcji.
3. **Umiejętności i wiadomości** – ocena poziomu opanowania treści (również samoocena).
4. **Aktywność dodatkowa** – jedna ocena w półroczu.

Ocena śródroczna i roczna to suma osiągnięć ucznia we wszystkich obszarach.

## Warunki i tryb uzyskania wyższej oceny klasyfikacyjnej

### Gdy ocena została ustalona niezgodnie z przepisami

1. Uczeń lub jego rodzice (prawni opiekunowie) mogą zgłosić zastrzeżenia do Dyrektora Szkoły, jeżeli uznają, że roczna ocena klasyfikacyjna z zajęć edukacyjnych została ustalona niezgodnie z przepisami dotyczącymi trybu ustalania tej oceny. Zastrzeżenia mogą być zgłoszone od dnia ustalenia oceny, nie później jednak niż w ciągu 2 dni roboczych od zakończenia zajęć dydaktyczno-wychowawczych.
2. W przypadku stwierdzenia, że roczna ocena klasyfikacyjna z zajęć edukacyjnych została ustalona niezgodnie z przepisami prawa dotyczącymi trybu ustalania tej oceny, Dyrektor Szkoły powołuje komisję.
3. W przypadku rocznej oceny klasyfikacyjnej z zajęć edukacyjnych komisja przeprowadza sprawdzian wiadomości i umiejętności ucznia, oraz ustala roczną ocenę klasyfikacyjną z danych zajęć edukacyjnych.
4. Sprawdzian przeprowadza się nie później niż 5 dni od dnia zgłoszenia zastrzeżeń, o których mowa w ust. 1. Termin sprawdzianu uzgadnia się z uczniem i jego rodzicami (opiekunami prawnymi).

5. Ustalona przez komisję roczna ocena klasyfikacyjna z zajęć edukacyjnych nie może być niższa od ustalonej wcześniej oceny. Ustalona przez komisję ocena, z wyjątkiem niedostatecznej oceny rocznej klasyfikacyjnej zajęć edukacyjnych, która może być zmieniona w wyniku egzaminu poprawkowego.

### **Gdy uczeń ubiega się o wyższą niż przewidywana ocenę klasyfikacyjną**

1. Uczeń lub jego rodzice (prawni opiekunowie) mogą w formie pisemnej złożyć Dyrektorowi Szkoły prośbę wraz z uzasadnieniem o uzyskanie wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej z danych zajęć edukacyjnych, najpóźniej następnego dnia po ostatecznym terminie poinformowania uczniów o przewidywanych ocenach rocznych.
2. Warunkiem ubiegania się o wyższą niż przewidywana roczną ocenę klasyfikacyjną jest systematyczne uczęszczanie na zajęcia lekcyjne.
3. Najpóźniej na 3 dni przed klasyfikacyjnym posiedzeniem Rady Pedagogicznej uczeń przystępuje do dodatkowego sprawdzianu w formie praktycznej. Przygotowywany jest przez nauczyciela prowadzącego dane zajęcia.
4. Poprawa przewidywanej oceny klasyfikacyjnej na wyższą może nastąpić jedynie w przypadku, gdy sprawdzian został zaliczony na ocenę, o którą ubiegał się uczeń, lub ocenę wyższą.
5. Ostateczna roczna ocena klasyfikacyjna nie może być niższa od oceny przewidywanej, niezależnie od wyniku sprawdzianu, do którego przystąpił uczeń w ramach poprawy.

# Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego

## SYSTEMATYCZNOŚĆ I REGULARNOŚĆ

**Za aktywny udział uznaje się czynny, zaangażowany i zgodny z poleceniami nauczyciela udział w całej jednostce lekcyjnej. Oznacza to m.in.: wykonywanie ćwiczeń, udział w grach i zabawach ruchowych, aktywne uczestnictwo w rozgrzewce, ćwiczeniach głównych i końcowych, a także przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i współpracy. Samo przebywanie na sali gimnastycznej bez udziału w zajęciach nie jest traktowane jako aktywny udział.**

Ocenę z systematyczności ustala się na podstawie liczby aktywnych udziałów ucznia w 12 jednostkach lekcyjnych:

- Ocena celująca (6) – uczeń aktywnie uczestniczył w 11 lub 12 jednostkach lekcyjnych.
- Ocena bardzo dobra (5) – uczeń aktywnie uczestniczył w 9 lub 10 jednostkach lekcyjnych.
- Ocena dobra (4) – uczeń aktywnie uczestniczył w 7 lub 8 jednostkach lekcyjnych.
- Ocena dostateczna (3) – uczeń aktywnie uczestniczył w 5 lub 6 jednostkach lekcyjnych.
- Ocena dopuszczająca (2) – uczeń aktywnie uczestniczył w 3 lub 4 jednostkach lekcyjnych.
- Ocena niedostateczna (1) – uczeń aktywnie uczestniczył jedynie w 1 lub 2 jednostkach lekcyjnych.

Nieobecność trwająca 3 tygodnie lub dłużej (usprawiedliwiona chorobą lub zwolnieniem lekarskim) skutkuje brakiem możliwości wystawienia oceny z systematyczności.

## UMIEJĘTNOŚCI I WIADOMOŚCI

### Ocena celująca (6)

Uczeń:

- Ćwiczenia ogólnorozwojowe: samodzielnie opracowuje i realizuje plany ćwiczeń i rozgrzewki; stosuje nowoczesne technologie do monitorowania sprawności; analizuje swoje wyniki i wyznacza cele rozwojowe; dokonuje samooceny jakości i skuteczności ćwiczeń.
- Gry zespołowe: doskonali technikę i taktykę gier zespołowych, inicjuje działania wspierające drużynę; przestrzega zasad fair play i promuje je wśród innych; potrafi ocenić swoją i innych postawę w grze.
- Lekkoatletyka: osiąga wysokie wyniki w biegach, skokach i rzutach, reprezentuje szkołę; świadomie ocenia swój progres i wyznacza kolejne cele treningowe.
- Taniec: tworzy własne układy taneczne, prowadzi grupę, zna aktualne trendy; ocenia jakość swojego i grupowego występu.
- Relaksacja: stosuje różnorodne techniki regeneracji i relaksacji, dobiera je do potrzeb własnych i innych; analizuje skuteczność metod.
- Monitorowanie sprawności: korzysta z aplikacji i urządzeń pomiarowych, analizuje wyniki, wyciąga wnioski i planuje trening; samodzielnie ocenia efektywność przyjętych metod.
- Sprawność w służbach: planuje i realizuje trening przygotowujący do służb mundurowych; zna wymagania zawodów i ocenia własne przygotowanie.
- Bezpieczeństwo: promuje zasady bezpieczeństwa, potrafi zorganizować aktywność sportową w bezpiecznych warunkach, oceniając zagrożenia.

### Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń:

- Ćwiczenia ogólnorozwojowe: sprawnie wykonuje różnorodne ćwiczenia; samodzielnie prowadzi rozgrzewkę dostosowaną do aktywności i ocenia jej przebieg.
- Gry zespołowe: aktywnie uczestniczy w grach, stosuje zasady ataku i obrony; pełni rolę gracza, kapitana i sędziego; potrafi analizować swoje decyzje.
- Lekkoatletyka: poprawnie technicznie wykonuje sprint, skok, rzuty i biegi; wykorzystuje elementy lekkoatletyki w innych aktywnościach; dokonuje samooceny poprawności techniki.
- Taniec: prezentuje układy taneczne zgodnie z rytmem i zasadami etykiety; potrafi zorganizować taniec w grupie, oceniając wkład własny.
- Relaksacja: stosuje różnorodne ćwiczenia odpuszczające i dostosowuje je do swoich potrzeb, oceniając skuteczność metod.
- Monitorowanie sprawności: planuje własną aktywność fizyczną, korzysta z podstawowych narzędzi pomiarowych i analizuje wyniki; potrafi wskazać obszary wymagające poprawy.
- Sprawność w służbach: poprawnie wykonuje próby sprawnościowe do służb mundurowych, interpretuje wyniki i wskazuje kierunki poprawy.
- Bezpieczeństwo: świadomie stosuje zasady bezpieczeństwa i potrafi wyjaśnić je innym.

### Ocena dobra (4)

Uczeń:

- Ćwiczenia ogólnorozwojowe: poprawnie wykonuje ćwiczenia wzmacniające, rozciągające i posturalne; potrafi przeprowadzić prostą rozgrzewkę i ocenić jej skuteczność.
- Gry zespołowe: zna i stosuje elementy techniki i podstawowej taktyki; pełni rolę gracza i sędziego; analizuje swoje decyzje podczas gry.
- Lekkoatletyka: poprawnie wykonuje bieg ciągły, sprint, skok w dal i rzuty; potrafi wskazać elementy wymagające poprawy.
- Taniec: wykonuje wybrane układy taneczne; współpracuje w parze lub grupie; ocenia swoje zaangażowanie.
- Relaksacja: świadomie stosuje metody regeneracji (rozciąganie, oddech, masaż) i potrafi ocenić swoje samopoczucie po ćwiczeniach.
- Monitorowanie sprawności: opisuje wyniki testów sprawnościowych i rozumie ich znaczenie.
- Sprawność w służbach: wykonuje podstawowe próby sprawnościowe i ocenia własne przygotowanie.
- Bezpieczeństwo: stosuje zasady bezpieczeństwa w szkole i poza nią, potrafi je wyjaśnić innym.

### Ocena dostateczna (3)

Uczeń:

- Ćwiczenia ogólnorozwojowe: samodzielnie wykonuje podstawowe ćwiczenia i prostą rozgrzewkę według wzoru.
- Gry zespołowe: uczestniczy w grach, stosując elementarne zasady techniki i gry; podejmuje próby sędziowania prostych sytuacji.

- Lekkoatletyka: wykonuje podstawowe próby biegowe, rzutowe i skoczne w prosty sposób.
- Taniec: potrafi wykonać kroki podstawowe aerobiku i prosty układ taneczny.
- Relaksacja: stosuje proste ćwiczenia rozciągające i oddechowe po wysiłku.
- Monitorowanie sprawności: zna wybrane testy sprawności i potrafi w nich uczestniczyć.
- Sprawność w służbach: zna przykłady zawodów wymagających dobrej kondycji; podejmuje próby ćwiczeń przygotowawczych.
- Bezpieczeństwo: dba o odpowiedni strój i obuwie; przestrzega podstawowych zasad korzystania ze sprzętu.
- Samoocena: przy pomocy nauczyciela wskazuje, co potrafi dobrze, a co wymaga poprawy.

### Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń:

- Ćwiczenia ogólnorozwojowe: z pomocą nauczyciela wykonuje proste ćwiczenia wzmacniające i rozciągające; bierze udział w rozgrzewce prowadzonej przez innych.
- Gry zespołowe: uczestniczy w prostych grach ruchowych; zna w minimalnym zakresie zasady gry, często wymaga pomocy w ich przestrzeganiu.
- Lekkoatletyka: podejmuje próby biegu, rzutu i skoku, choć nie zawsze poprawnie; tempo i technika są ograniczone.
- Taniec: rozpoznaje najprostsze formy tańca; potrafi odtworzyć podstawowe kroki z pomocą nauczyciela.
- Relaksacja: potrafi zastosować najprostsze ćwiczenia oddechowe lub rozciągające.
- Monitorowanie sprawności: wie, że aktywność fizyczna wpływa na zdrowie, ale nie potrafi jej zaplanować.
- Sprawność w służbach: wie, że sprawność jest potrzebna w niektórych zawodach, ale nie potrafi tego uzasadnić.
- Bezpieczeństwo: zna podstawowe zasady bezpieczeństwa, ale stosuje je tylko pod kontrolą.
- Samoocena: z pomocą nauczyciela wskazuje jedną swoją mocną stronę i obszar wymagający poprawy.

### Ocena niedostateczna (1)

Uczeń:

- Nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą:
  - nie uczestniczy w zajęciach w stopniu umożliwiającym dokonanie oceny jego pracy;
  - nie stosuje zasad bezpieczeństwa i nie wykazuje zaangażowania w wykonywane zadania;
  - nie realizuje podstawowych form aktywności ruchowej przewidzianych programem.
- samocena: nie potrafi wskazać swoich mocnych i słabych stron nawet przy wsparciu

nauczyciela.

## AKTYWNOŚĆ I ZAANGAŻOWANIE

Ocena celująca (6)

Uczeń:

- aktywnie i z własnej inicjatywy uczestniczy w zajęciach, proponuje dodatkowe rozwiązania, pomysły i ćwiczenia,
- wykazuje bardzo wysokie zaangażowanie w każdą formę aktywności, inspiruje innych do wysiłku,
- potrafi organizować działania grupowe, wspierać rówieśników, pełnić rolę lidera,
- promuje zasady fair play i zachęca innych do ich stosowania,
- reprezentuje szkołę w zawodach, wydarzeniach sportowych i prozdrowotnych,
- inicjuje projekty lub aktywności związane ze sportem i zdrowym stylem życia,
- z dużym zaangażowaniem i ambicją podchodzi do testów sprawnościowych, analizuje wyniki i wyznacza cele rozwojowe.

#### Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń:

- regularnie i aktywnie uczestniczy w zajęciach,
- angażuje się w ćwiczenia, wykonuje je poprawnie i z dużym wysiłkiem,
- potrafi współpracować w grupie, czasem przejmuje rolę organizatora lub prowadzącego,
- stosuje zasady fair play i wspiera innych uczniów,
- chętnie bierze udział w wydarzeniach sportowych i szkolnych inicjatywach prozdrowotnych,
- potrafi ocenić swoje zaangażowanie i wskazać obszary do poprawy,
- chętnie i sumiennie podchodzi do testów sprawnościowych, starając się osiągać jak najlepsze wyniki.

#### Ocena dobra (4)

Uczeń:

- aktywnie uczestniczy w zajęciach, choć nie zawsze wykorzystuje w pełni swoje możliwości,
- poprawnie wykonuje ćwiczenia i angażuje się w gry zespołowe,
- współpracuje z grupą i respektuje jej zasady,
- stosuje zasadę fair play, choć czasem wymaga przypomnienia,
- wspiera innych w pracy grupowej, potrafi przyjąć różne role,
- dokonuje podstawowej oceny swojego zaangażowania,
- podejmuje testy sprawnościowe w sposób rzetelny, choć nie zawsze z maksymalnym wysiłkiem.

#### Ocena dostateczna (3)

Uczeń:

- bierze udział w ćwiczeniach i grach, choć jego zaangażowanie jest umiarkowane,
- wykonuje polecenia nauczyciela, jednak często wymaga dodatkowej motywacji,
- zna podstawowe zasady fair play i stara się je stosować,
- uczestniczy w działaniach grupowych, choć raczej w roli wykonawcy niż inicjatora,
- potrafi wskazać mocne i słabsze strony swojej pracy z pomocą nauczyciela,
- uczestniczy w testach sprawnościowych, ale jego podejście jest powierzchowne i wymaga zachęty.

#### Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń:

- uczestniczy w zajęciach, ale jego zaangażowanie jest minimalne,
- ćwiczenia wykonuje jedynie przy wsparciu lub zachęcie nauczyciela,
- zna zasady fair play, lecz rzadko je stosuje,
- współpracuje z grupą tylko w ograniczonym zakresie,
- przy wsparciu nauczyciela potrafi wskazać jedną swoją mocną stronę i obszar wymagający poprawy,
- bierze udział w testach sprawnościowych jedynie z obowiązku, bez widocznego zaangażowania.

#### Ocena niedostateczna (1)

Uczeń:

- nie uczestniczy w ćwiczeniach w sposób pozwalający ocenić jego pracę,
- nie stosuje zasad bezpieczeństwa i fair play,
- nie wykazuje zaangażowania,
- nie potrafi wskazać swoich mocnych i słabych stron nawet przy wsparciu nauczyciela,
- odmawia udziału w testach sprawnościowych lub wykonuje je w sposób uniemożliwiający ocenę.

#### AKTYWNOŚĆ DODATKOWA

Ocena celująca (6)

Uczeń:

- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na różnych szczeblach (gminnym, powiatowym, wojewódzkim),
- systematycznie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych lub w klubach sportowych,
- inicjuje lub współorganizuje aktywności ruchowe dla klasy, szkoły lub środowiska lokalnego,
- osiąga wyróżniające się wyniki sportowe lub prezentuje wzorową postawę w propagowaniu aktywności fizycznej.

Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń:

- angażuje się w zajęcia sportowe organizowane w szkole (np. SKS, turnieje, zawody międzyszkolne),
- wspiera organizację imprez sportowych i szkolnych wydarzeń ruchowych,

- podejmuje dodatkową aktywność fizyczną poza obowiązkowymi lekcjami, rozwijając własne zainteresowania sportowe.