

SZKOŁA PODSTAWOWA W MANIOWACH
WYCHOWANIE FIZYCZNE
KLASY IV-VIII - Zbigniew Jaworski

Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania przez ucznia poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych. Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczniów. Warunki i tryb otrzymania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej.

§ 9. 1. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, techniki, plastyki i muzyki należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a w przypadku wychowania fizycznego – także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

- I. OGÓLNE ZASADY OCENIANIA UCZNIÓW**
- II. WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY**
- III. SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH UCZNIÓW**
- IV. USTALENIE OCENY ŚRÓDROCZNEJ I ROCZNEJ**
- V. ZASADY UZUPEŁNIANIA BRAKÓW I POPRAWIANIA OCEN**
- VI. WARUNKI I TRYB OTRZYMANIA WYŻSZEJ NIŻ PRZEWIDYWANA ROCZNEJ OCENY KLASYFIKACYJNEJ**
- VII. ZASADY DOSTOSOWANIA WYMAGAŃ EDUKACYJNYCH DO POTRZEB PSYCHOFIZYCZNYCH I EDUKACYJNYCH UCZNIÓW**

I. OGÓLNE ZASADY OCENIANIA UCZNIÓW

- informowanie o poziomie sprawności ruchowej ucznia, o postępach w motoryce i umiejętnościach ruchowych ucznia, o trudnościach i specjalnych uzdolnieniach,
- motywowanie ucznia do dalszej pracy nad podnoszeniem swojej sprawności ruchowej,
- diagnozowanie rozwoju fizycznego ucznia - określenie indywidualnych potrzeb i przyczyn trudności każdego dziecka,
- wdrażanie do samokontroli i samooceny,
- wspieranie – wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów,
- rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych.

II. WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY

OCENA CELUJĄCA (6)

- Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą, a ponadto:
- Systematycznie i aktywnie uczestniczy w dodatkowych zajęciach sportowych
- Prezentuje postawę fair play, jest wzorem dla innych uczniów
- Bierze udział w zawodach sportowych lub jest bardzo zaangażowany w konkursie "Zaproszenie do aktywności"***

[Aktualne wyniki konkursu "Zaproszenie do aktywności 2025/2026"](#)

OCENA BARDZO DOBRA (5)

- Uczeń opanował pełen zakres umiejętności i wiedzy określony wymaganiami edukacyjnymi programu nauczania przedmiotu w danej klasie
- Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do kultury fizycznej nie budzą najmniejszych zastrzeżeń
- Jest aktywny, wkłada maksymalny wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego
- Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu
- Jest zawsze przygotowany do zajęć, dba o higienę osobistą

OCENA DOBRA (4)

- Wykonuje ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie
- Wykazuje dość dobre postępy w osobistym usprawnianiu
- Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela
- Cechuje go pozytywny stosunek do przedmiotu i aktywna postawa na lekcji
- Zna i stosuje zasady higieny osobistej
- Nie wykazuje rażących błędów w zakresie wychowania społecznego (jest koleżeński i zdyscyplinowany)

OCENA DOSTATECZNA (3)

- Wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy
- Posiada niepełne wiadomości z zakresu kultury fizycznej i nie potrafi ich wykorzystać w praktycznym działaniu
- Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do kultury fizycznej budzi zastrzeżenia
- Nie wykazuje aktywności na lekcjach

OCENA DOPUSZCZAJĄCA (2)

- Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi
- W minimalnym stopniu opanował wiadomości z zakresu kultury fizycznej
- Jest często nieprzygotowany do zajęć i wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu
- Jego postawa społeczna budzi poważne zastrzeżenia

UCZNIOWIE, KTÓRZY NIE SPEŁNIAJĄ POWYŻSZYCH WYMAGAŃ OTRZYMUJĄ
OCENĘ NIEDOSTATECZNĄ (1)

III. SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH UCZNIÓW

1. Aktywność i postawa
2. Przygotowanie do zajęć
3. Umiejętności ruchowe

Ad. 1 Aktywność i postawa

Oceniana co miesiąc. Uczniowie za pożądane zachowania otrzymują „+”, oraz „-” za zachowania niepożądane.

Zachowania na „+”:

- przeprowadzona rozgrzewka
- przygotowanie pomocy do zajęć
- systematyczny udział w zajęciach pozalekcyjnych
- systematyczny udział w zajęciach pozaszkolnych
- udział w zawodach
- zgłoszenie aktywności pozalekcyjnej w ramach konkursu “Zaproszenie do aktywności”**

[Aktualne wyniki konkursu "Zaproszenie do aktywności 2025/2026"](#)

Zachowania na „-”

- niewykonywanie polecenia nauczyciela
- nieprzestrzeganie przepisów i zasad bezpieczeństwa
- umyślne stwarzanie zagrożenia innym uczniom
- brak aktywności na lekcji
- wulgarne słownictwo

Nauczyciel wystawia ocenę raz w miesiącu na podstawie obserwacji ucznia podczas lekcji (notatki w dzienniku n-la) informując go słownie, omawia z uczniem postępy i udziela wskazówek do dalszej pracy. Warunkiem otrzymania oceny miesięcznej jest czynne uczestnictwo ucznia w powyżej 50% lekcji wychowania fizycznego w danym miesiącu.

W ramach zajęć dokonany zostanie pomiar sprawności fizycznej uczniów, za pomocą specjalnie opracowanych zadań ruchowych, zwanych próbami sprawnościowymi. Każdy uczeń powinien zaliczyć cztery próby: skok w dal z miejsca, plank (deska) - podpór na przedramionach w leżeniu przodem, bieg wahadłowy 10x5 m oraz wytrzymałościowy 20 m bieg wahadłowy (beep-test). Z prób sprawnościowych uczniowie nie będą oceniani. Zaliczenie próby jest jednak obowiązkowe. Ocenę niedostateczną otrzyma uczeń, który bez uzasadnionego powodu odmówi wykonania ćwiczenia.

Istnieje możliwość zgromadzenia plusów dodatkowych. Jeśli uczeń wykaże dodatkową aktywnością w ramach konkursu "Zaproszenie do aktywności"*, to za każde zgłoszenie aktywności otrzyma plus, który podniesie w pierwszej kolejności o pół stopnia ocenę z aktywności, a gdy ta będzie już celująca, to kolejne plusy podnoszą ocenę z obszaru przygotowanie do zajęć.

Ad. 2 Przygotowanie do zajęć

Każdego ucznia obowiązuje odpowiednie przygotowanie do zajęć wychowania fizycznego. Oceniane raz w miesiącu.

Odpowiednie przygotowanie do zajęć:

- strój sportowy (spodenki lub spodnie dresowe, sportowa koszulka (premiowana biała), obuwie zastępcze
- punktualne przybycie
- upięte włosy
- zdjęta biżuteria

Nieodpowiednie przygotowanie do zajęć:

- brak stroju
- brak przyborów lub pomocy naukowych
- spóźnienie
- żucie gumy
- nieupięte włosy
- niezdjęta biżuteria : kolczyki , wisiorki, pierścionki, zegarki i inne

Uczniowie otrzymują „+” za odpowiednie przygotowanie do zajęć z białą koszulką. Za zgromadzenie „+” za wszystkie zajęcia uczeń otrzymuje ocenę celującą. Za nieodpowiednie przygotowanie do zajęć uczeń otrzymuje „-”, który obniża ocenę o pół stopnia.

Ad. 3 Umiejętności ruchowe

W tym obszarze uczniowie oceniani są za stopień opanowania umiejętności sportowo-rekreacyjnych, utylitarnych zgodnie z planem pracy. Nauczyciel wystawiając ocenę za wybrane ćwiczenie powinien wziąć pod uwagę:

- poprawność wykonania elementu technicznego
- płynność przebiegu ćwiczenia
- stopień trudności - indywidualny postęp osiągnięć uczniów w opanowaniu danego elementu - predyspozycje ucznia i wkład jego pracy

Propozycje ocen:

O c e n a	Klasa				
	IV	V	VI	VII	VIII
Piłka siatkowa Ocena na podstawie gry sprawdzającej lub sprawdzian dobić piłki w formie żonglerki Odbicia naprzemienne górą i dołem z kłaśnięciem z tyłu po każdym odbiciu					
6	15	20	25	30	45
5	14-11	19-15	24-18	29-23	44-32
4	10-8	14-10	17-12	22-16	31-20
3	7-4	9-5	11-6	15-8	19-10
2	3kt	4	5	7	9
Piłka nożna Sprawdzian umiejętności technicznych lub ocena na podstawie gry sprawdzającej oraz panowanie nad piłką w formie żonglerki					
6	15	20	30	50	80
5	14-12	19-15	29-22	49-39	79-55
4	11-8	14-10	21-14	28-18	54-30
3	7-4	9-5	13-7	17-9	29-11
2	3	4	6	8	10
Piłka koszykowa Sprawdzian umiejętności technicznych lub ocena na podstawie gry sprawdzającej.					
Piłka ręczna Sprawdzian umiejętności technicznych lub ocena na podstawie gry sprawdzającej.					
Gimnastyka Sprawdzian umiejętności technicznych					

Uczeń, który zostanie czasowo zwolniony z zajęć lub unika aktywnego uczestnictwa w wyżej wymienionych dyscyplinach może być oceniony na podstawie sprawdzianu wiadomości dotyczących techniki, zasad i przepisów.

UWAGA - Ocenę niedostateczną może otrzymać tylko uczeń, który bez uzasadnionego powodu odmówi wykonania ćwiczenia. Ocena ta zaliczona zostanie do obszaru “aktywność”.

IV. USTALENIE OCENY ŚRÓDROCZNEJ I ROCZNEJ

Ocena śródroczna i roczna jest ustalana na podstawie ocen cząstkowych w poszczególnych obszarach oceniania (nie jest to jednak średnia arytmetyczna):

1. Aktywność i postawa
2. Przygotowanie do zajęć
3. Umiejętności ruchowe

Zwolnienia z lekcji wychowania fizycznego :

- Uczeń z wadami (postawy, wzroku, układu krążenia i oddechowego i inne) ma obowiązek w pierwszym miesiącu nauki (do końca września) dostarczyć nauczycielowi informację o stanie zdrowia, ewentualnym zwolnieniu (zarówno z poszczególnych ćwiczeń, jak i zwolnieniu okresowym).
- Uczeń i rodzice zobowiązani są do poinformowania nauczyciela o wszelkich przeciwwskazaniach do wykonywania ćwiczeń (przebyte choroby, urazy) w zeszycie kontaktowym lub w e-dzienniku przed rozpoczęciem lekcji w-f.

W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego na czas określony. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii lekarza o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach.

V. ZASADY UZUPEŁNIANIA BRAKÓW I POPRAWIANIA OCEN

- Przystąpienie do sprawdzianów jest obowiązkowe, a ich niezaliczenie w wyznaczonym terminie jest równoznaczne z oceną niedostateczną. W przypadku usprawiedliwionej nieobecności uczeń ma 2 tygodnie na zaliczenie sprawdzianu.
- Uczeń ma prawo do jednokrotnego poprawienia oceny ze sprawdzianów umiejętności ruchowych w formie ustalonej przez nauczyciela, w ciągu miesiąca. W przypadku uzyskania w takiej sytuacji oceny niższej, nie będzie ona brana pod uwagę.

VI. WARUNKI I TRYB OTRZYMANIA WYŻSZEJ NIŻ PRZEWIDYWANA ROCZNEJ OCENY KLASYFIKACYJNEJ

1. Rodzic (prawny opiekun) ucznia w kolejnym dniu po otrzymaniu informacji o przewidywanej rocznej ocenie klasyfikacyjnej z zajęć edukacyjnych może wystąpić do nauczyciela danych zajęć edukacyjnych z pisemnym umotywowanym wnioskiem o otrzymanie oceny wyższej od przewidywanej rocznej oceny klasyfikacyjnej, określając o jaką ocenę się ubiega.

2. Wniosek bez uzasadnienia będzie rozpatrzony negatywnie.

3. Uczeń może ubiegać się o ocenę wyższą od przewidywanej rocznej oceny klasyfikacyjnej z zajęć edukacyjnych gdy spełnia wszystkie poniższe warunki:

- 1) w klasyfikacji śródrocznej uzyskał ocenę wyższą niż przewidywana roczna ocena klasyfikacyjna z danych zajęć edukacyjnych;
 - 2) ze wszystkich form sprawdzających poziom wiedzy i umiejętności uczniów na zajęciach lekcyjnych otrzymał co najmniej 60% ocen wyższych niż przewidywana roczna ocena klasyfikacyjna;
 - 3) uzyskał z wymaganych prac oceny pozytywne.
4. W przypadku spełnienia przez ucznia warunków z ust. 3, nauczyciel przedmiotu wyraża zgodę na sprawdzenie wiadomości i umiejętności ucznia z całego roku szkolnego zgodnie z wymaganiami edukacyjnymi na ocenę, o którą uczeń się ubiega, w wybranej przez nauczyciela formie, wyznacza termin i ustala czas trwania:
- a) termin - do 2 dni od przyjęcia wniosku,
 - b) sposób - biorąc pod uwagę, że przy ustalaniu oceny klasyfikacyjnej z wychowania fizycznego, nauczyciel w szczególności bierze pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz jego aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej, sprawdzian opanowanych wymagań edukacyjnych przeprowadzony zostanie w formie zadań praktycznych.
 - c) czas trwania do 30 minut.

5. Aby uzyskać podwyższenie oceny, uczeń zobowiązany jest wykonać poprawnie co najmniej 90% ustalonych poleceń.

6. O ustalonej rocznej ocenie klasyfikacyjnej z zajęć edukacyjnych nauczyciel informuje ucznia i jego rodziców (prawnych opiekunów) poprzez dziennik elektroniczny i wpisuje ustaloną ocenę.

VII. ZASADY DOSTOSOWANIA WYMAGAŃ EDUKACYJNYCH DO POTRZEB PSYCHOFIZYCZNYCH I EDUKACYJNYCH UCZNIÓW

Występujące u uczniów specyficzne trudności i deficyty rozwojowe są podstawą do obniżania wymagań edukacyjnych oraz dostosowania poziomu wiedzy czy umiejętności sprawdzanych do możliwości indywidualnych ucznia – zgodnie z opinią Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej. Oceniając tych uczniów bierze się pod uwagę:

1. Postęp uczniów i ich psychofizyczne możliwości (efekty pracy, a nie popełniane błędy).
2. Wysiłek włożony w usprawnianie się i wywiązywanie się z podejmowanych przez nich zadań.
3. Sumienność i aktywność na lekcjach wychowania fizycznego

Dostosowanie wymagań edukacyjnych z wychowania fizycznego dla uczniów ze specyficznymi trudnościami w nauce	
<i>Objawy zaburzeń funkcji słuchowo-językowych oraz wzrokowo- przestrzennych, integracji percepcyjno-motorycznej i lateralizacji:</i>	<i>Formy, metody, sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych</i>
- mylenie prawej i lewej strony - trudności z opanowaniem układów gimnastycznych (sekwencje ruchowe zorganizowane w czasie i przestrzeni) - trudności w bieganiu, ćwiczeniach równoważnych - trudności w opanowaniu gier wymagających użycia piłki (piłka nożna, tenis stołowy, siatkówka, koszykówka, badminton) - niechęć do uprawiania sportów wymagających dobrego poczucia równowagi (skoki, biegi)	- podczas stawiania wymagań uwzględniać trudności ucznia - w miarę możliwości pomagać, wspierać, dodatkowo instruować, naprowadzać, pokazywać na przykładzie - dzielić dane zadanie na etapy i zachęcać do wykonywania małutkimi „kroczkami” - nie zmuszać na siłę do wykonywania ćwiczeń sprawiających uczniowi trudność - podkreślać znaczenie i sens wykonywania ćwiczeń dla własnego rozwoju ich znaczenie korekcyjne - dawać więcej czasu na opanowanie danej umiejętności, cierpliwie udzielać instruktażu - nie krytykować, nie oceniać negatywnie wobec klasy - podczas oceniania brać przede wszystkim pod uwagę stosunek ucznia do przedmiotu, jego chęci, wysiłek, przygotowanie do zajęć w materiały, niezbędne pomoce itp. włączać do rywalizacji podkreślając, że

	nie ona jest najważniejsza, a jest tylko pretekstem do tego, aby zrobić coś więcej
Dostosowanie wymagań edukacyjnych z wychowania fizycznego dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną.	
<i>Symptomy trudności w zakresie wychowania fizycznego w przypadku inteligencji niższej niż przeciętna</i>	<i>Dostosowania wymagań edukacyjnych do potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych uczniów</i>
- niezdarność ruchowa i trudności w wykonywaniu niektórych ćwiczeń (potrzeba dłuższego treningu, aby opanować dane ćwiczenie, rzucanie do celu itp.), - trudności w zrozumieniu zasad i reguł różnych gier,	- zapewnienie większej ilości ćwiczeń, aby uczeń opanował daną sprawność (w razie potrzeby zwolnienie z wykonania ćwiczeń przerastających możliwości ruchowe ucznia), - wielokrotne tłumaczenie i wyjaśnianie zasad i reguł gier sportowych, - w ocenianiu zwracać większą uwagę na wysiłek włożony w wykonanie zadania niż jego ostateczny efekt

OCENIANIE NAUKI ZDALNEJ

Zadaniem ucznia w ramach lekcji zdalnej jest:

1. Odczytać wiadomość/zadanie (notuję to plusem (+) jako przygotowanie do lekcji).
2. Wykonać zadanie zgodnie z treścią.
3. Odpowiedzieć na wiadomość/zadanie zgodnie z treścią (notuję to plusem (+) jako aktywność na lekcji).

Uczniowie będą oceniani w trzech obszarach:

I. Przygotowanie do zajęć.

II. Aktywność.

III. Sprawność i umiejętności.

Przygotowanie i aktywność będzie oceniane raz w miesiącu. Ocenę wystawię na podstawie zgromadzonych plusów.

I. Przygotowanie do zajęć.

91-100% plusów – bardzo dobry

75-90% plusów - dobry

50 -74 % plusów – dostateczny

49-25% plusów – dopuszczający

24-0% plusów – niedostateczny

II. Aktywność.

91-100% plusów – bardzo dobry

75-90% plusów - dobry

50 -74 % plusów – dostateczny

49-25% plusów – dopuszczający

24-0% plusów – niedostateczny

Istnieje możliwość zgromadzenia plusów dodatkowych. Jeśli uczeń wykaże się dodatkową aktywnością w ramach konkursu “Zaproszenie do aktywności”*, to za każde zgłoszenie aktywności otrzyma plusa, który podniesie w pierwszej kolejności o pół stopnia ocenę z aktywności, a gdy ta będzie już na poziomie celującej, to kolejne plusy podnoszą ocenę z obszaru przygotowanie do zajęć.

III. Sprawność i umiejętności.

Za przystąpienie do każdej z aktywności wymienionych w regulaminie konkursu "Zaproszenie do aktywności"* uczeń otrzyma jednorazowo ocenę celującą za sprawność i umiejętności.

Zadania techniczne będą oceniane w miarę możliwości według kryteriów zawartych w ogólnych zasadach oceniania po konsultacji z rodzicem/opiekunem lub na podstawie przedstawionego nagrania.

*[Regulamin konkursu "Zaproszenie do aktywności 2025/2026"](#)

**[Aktualne wyniki konkursu "Zaproszenie do aktywności 2025/2026"](#)

Opracował: Zbigniew Jaworski