



Szkoła Podstawowa Nr 8
im. Emilii Plater

97-300 Piotrków Trybunalski, ul. H. Sienkiewicza 8 , tel. (0-44) 6495750

**PRZEDMIOTOWY
SYSTEM
OCENIANIA**

Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

W KLASACH IV - VIII

2025/2026

ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH IV – VIII

Przedmiotowy system oceniania ucznia polega na rozpoznawaniu przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia umiejętności i wiadomości w stosunku do wymagań edukacyjnych wynikających z podstawy programowej ze szczególnym uwzględnieniem umiejętności przyjętych jako priorytetowe.

Przedmiotowy system oceniania jest zgodny z:

1. ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI 1) z dnia 21 lipca 2025 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej
2. Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 sierpnia 2007 r. zmieniającego rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół.
3. Statutem Szkoły Podstawowej nr 8 w Piotrkowie Trybunalskim.
4. Programem nauczania z wychowania fizycznego.

PRZEDMIOT OCENY

Podstawą oceny jest **wysiłek włożony przez ucznia** w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.

Będą oceniane:

1. Sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przedmiotu.
2. Zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć.
3. Stosunek do partnera i przeciwnika.
4. Stosunek do własnego ciała.
5. Aktywność fizyczna.
6. Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.
7. Dokładność wykonania zadań i poziom zdobytej wiedzy.

Ocenianie ma na celu:

1. Poinformowanie ucznia o poziomie osiągnięć edukacyjnych i postępach w tym zakresie.
2. Pomoc uczniowi w samodzielnym rozwoju.
3. Motywowanie ucznia do dalszej pracy, wysiłku i samodoskonalenia się.

4. Dostarczenie rodzicom i nauczycielom rzetelnej i szczegółowej informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia.
5. Umożliwienie nauczycielowi kontroli rozwoju ucznia, doskonalenie organizacji i metod pracy dydaktyczno-wychowawczej.

Przedmiotem oceny śródrocznej i końcoworocznej z wychowania fizycznego jest wypadkową ocen za frekwencje, aktywność oraz postęp sprawności i umiejętności.

1. **FREKWENCJA** (systematyczność) - główną funkcją frekwencji jest wdrażanie ucznia do systematycznego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego w aspekcie wychowawczym i zdrowotnym. Ocenie podlega przygotowanie się do zajęć oraz ilość godzin aktywnego uczestnictwa ucznia na zajęciach wychowania fizycznego.

Ocena miesięczna za udział w zajęciach:

- bardzo dobra (5) – uczestnictwo we wszystkich zajęciach bez zwolnień lekarskich i rodziców
- dobra (4) – uczestnictwo we wszystkich zajęciach z możliwością zwolnień od rodziców
- dostateczna (3) – brak stroju na 2 zajęciach
- dopuszczająca (2) – brak stroju na 3 zajęciach
- niedostateczna (1) – brak stroju na 4 zajęciach i więcej

Uwagi

- rodzic może zwolnić z ćwiczeń ucznia (uczennicę) maksymalnie z 4 lekcji (tydzień), dłuższe zwolnienia z zajęć może wystawić tylko lekarz
- respektowane są zwolnienia napisane i podpisane przez rodzica (opiekuna) dotyczące ważnych powodów, dla których uczeń (uczennica) nie może aktywnie uczestniczyć w lekcji
- uczeń (uczennica) posiadający zwolnienie lekarskie z wychowania fizycznego (jeśli nie jest zwolniony/a z zajęć decyzją Dyrektora Szkoły) ma obowiązek przebywać ze swoją grupą na lekcji w-f
- uczennica w okresie niedyspozycji fizycznej powinna być przygotowana do zajęć w - f tak samo jak przy pełnej dyspozycji, tzn.: jest przebrana w strój sportowy, lecz bierze ograniczony udział w zajęciach (nie wykonuje ćwiczeń: biegi długie, skoki, dźwiganie itp.)
- usprawiedliwione nieuczestniczenie w zajęciach (ponad 50 %) nie podlega ocenie w danym miesiącu
- usprawiedliwiona nieobecność w szkole nie wpływa na obniżenie oceny

2. **AKTYWNOŚĆ** (zaangażowanie) – funkcją aktywności jest wdrażanie do podejmowania maksymalnego wysiłku, inicjatywy i samodzielności, samokontroli i samooceny. Ocenie podlega indywidualny wkład aktywności fizycznej ucznia - **wysiłek** włożony w wykonanie zadania ruchowego oraz umiejętność współdziałania z partnerem i współpracy w

zespole. Uczniowie oceniani są plusami bądź minusami (w notatniku nauczyciela) oraz dodatkowo ocenami cząstkowymi.

➤ **plusy:**

- wykonywanie ćwiczeń i zadań w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości
- inwencję twórczą
- aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji
- duży zasób wiedzy i umiejętności
- zdyscyplinowanie
- stosowanie odpowiednich zabiegów higienicznych

➤ **minusy:**

- przy niechętnym bądź negatywnym stosunku do uczestnictwa w zajęciach
- za brak dyscypliny

➤ **cząstkowa ocena celująca:**

- jednorazowo za systematyczne uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych na terenie szkoły
- za każdy udział w zawodach sportowych pozaszkolnych

➤ **cząstkowa ocena bardzo dobra:**

- za wyróżniające na tle klasy osiągnięcia ucznia podczas lekcji
- za każdy udział w zawodach sportowych szkolnych (jako zawodnik, sędzia, organizator, protokolant, sprawozdawca, kronikarz, itp.)
- za przygotowanie referatów, albumów informacji na określony temat wskazany przez nauczyciela

➤ **cząstkowa ocena niedostateczna:**

- za rażący stosunek do obowiązków szkolnych, bojkotowanie zajęć

Ocena miesięczna za aktywność

- bardzo dobra (5) - duża ilość plusów z jednym minusem, ocena bardzo dobra
- dobra (4) – przewaga plusów nad minusami, plusy i minusy w równowadze, czyste konto, brak ocen bardzo dobrych
- dostateczna (3) – minusy w przeważającej liczbie nad plusami
- dopuszczająca (2) – kilka minusów bez plusów, jedna ocena niedostateczna
- niedostateczna (1) – duża liczba minusów bez plusów, oceny niedostateczne

Uwagi

- ilość plusów bądź minusów rozpatrywana jest w odniesieniu do danej grupy ćwiczebnej

3. **POSTĘP SPRAWNOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI** – ta składowa oceny ma wdrożyć do samo usprawniania i samodoskonalenia, dbałości o zdrowie i kondycję fizyczną. Ocenie podlegają umiejętności oraz zakres wiadomości z zakresu kultury fizycznej przewidziane w danej grupie wiekowej zgodnie z indywidualnymi predyspozycjami i możliwościami ucznia.

Ocena cząstkowa za postęp sprawności w poszczególnych testach sprawnościowych

- celująca (6) – uzyskanie wyniku najlepszego w swojej grupie wiekowej, zbliżonego do rekordu szkoły
- bardzo dobra (5) – poprawa wyniku,
- dobra (4) – uzyskanie wyniku na tym samym poziomie
- dostateczna (3) – obniżenie wyniku
- dopuszczająca (2) – poważne obniżenie wyniku
- niedostateczna (1) – niezaliczenie testu w przypadku lekceważącego podejścia ucznia do sprawdzianu

Cechy motoryczne podlegające rozwojowi i ocenie:

1. **szybkość** – bieg sprinterski na dystansie 60 m
2. **skoczność** – skok w dal miejsca, skok wzwyż rozbiegu
3. **wytrzymałość** – bieg długi na dystansie 600 m
4. **siła** – rzut piłką lekarską w tył znad głowy, rzut piłeczką palantową, siady z leżenia w czasie 30 sekund, zwis na ramionach ugiętych
5. **zwinność** – bieg z przewrotem, bieg wahadłowy 4x10, tor przeszkód
6. **gibkość** – dosiężny skłon tułowia w pozycji stojąc

Ocena cząstkowa za zdobyte umiejętności dotyczy zaliczenia testów motorycznych następujących dyscyplin: piłka koszykowa, piłka siatkowa, gimnastyka

- Rzuty do kosza z miejsca
- Rzuty do kosza po kozłowaniu
- Zagrywka sposobem dolnym
- Odbicia piłki sposobem oburącz górnym
- Przewrót w przód i w tył
- Prosty układ gimnastyczny

Ocenie podlegać będzie przede wszystkim opanowanie prawidłowej techniki wykonywanego ćwiczenia lub zadania ruchowego oraz zakres zdobytych wiadomości z zakresu danej dyscypliny.

Uwagi:

- **każdy uczeń oceniany jest według indywidualnych predyspozycji i umiejętności** porównując jego wynik z poprzednim
- nauczyciel może uzupełnić sprawdziany lub zastąpić innymi konkurencjami
- ze sprawdzianu postępu sprawności uczeń nie może otrzymać oceny niedostatecznej, chyba, że odmówił wykonania próby

- **Uczniom z potwierdzonymi dysfunkcjami przysługuje prawo do obniżenia wymagań edukacyjnych w poszczególnych umiejętnościach ruchowych**
- **dobór norm i testu sprawności fizycznej zależy od stopnia i rodzaju dysfunkcji ucznia**
- Jeżeli uczeń z przyczyn losowych nie będzie na sprawdzianie, to powinien zaliczyć go w ciągu 2 tygodni od powrotu do szkoły
- uczeń może poprawić ocenę ze sprawdzianu w ciągu 2 tygodni od upływu sprawdzianu, po tym terminie traci takie prawo
- **na podniesienie oceny śródrocznej i rocznej ucznia nie ma wpływu udział w zajęciach pozaszkolnych prowadzonych przez kluby sportowe.**

Szczegółowe kryteria oceny

Ocenę celującą otrzymuje uczeń który:

- Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach
- Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy)
- Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania
- Powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie
- Systematycznie uczęszcza na zajęcia – ewentualne nieobecności ma usprawiedliwione
- Przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu
- Chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych
- Jest zaangażowany w działalność sportową szkoły
- Chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego
- **Chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych na terenie powiatu i województwa, plasuje się na pierwszych trzech miejscach (klasa IV – co najmniej 1 raz, klasa V – co najmniej 2 razy, klasa VI - co najmniej 3 razy, klasa VII – VIII – co najmniej 3 razy w ciągu roku szkolnego i)**
 - Prezentuje postawę godną naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, cechuje go wysoka kultura osobista
 - Nigdy nie używa wulgaryzmów
 - Nigdy nie stosuje przemocy wobec innych
 - Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych
 - Zawsze przestrzega ustalonych reguł i zasad postępowania
 - Doskonale potrafi współpracować na boisku i poza nim
 - Potrafi dokonać samooceny własnego zachowania
 - Jest odpowiedzialny za zdrowie własne i innych
 - Właściwie pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica
 - Właściwie i z szacunkiem odnosi się do nauczyciela
 - Wkłada duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności ruchowych

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń który:

- Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany

- Jest przygotowany do zajęć
- Starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania
- Systematycznie uczęszcza na zajęcia
- Przestrzega zasad fair play na boisku
- Dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych
- Pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego
- Jest koleżeński i kulturalny wobec innych
- Zdarzają mu się pojedyncze przypadki brzydkiego wyrażania się
- Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia siły wobec innych
- Stara się przestrzegać ustalonych reguł i zasad postępowania
- Unika zachowań zagrażających zdrowiu własnemu i innych
- Przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach
- Współpracuje w zespole
- Dokonuje próby samooceny własnego zachowania
- Stara się właściwie pełnić rolę zawodnika, sędziego i kibica
- Właściwie odnosi się do nauczyciela
- Stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń który:

- Nie zawsze jest aktywny zaangażowany na zajęciach
- Z reguły jest przygotowany do zajęć
- Dość często jest nieobecny na zajęciach
- Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych
- W zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie
- Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego
- Swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń
- Stara się być koleżeński wobec innych
- Czasami zdarzają się przypadki użycia wulgaryzmów
- Czasami zdarzają się przypadki użycia siły wobec innych
- Stara się przestrzegać ustalonych reguł i zasad postępowania o oraz zasad bezpieczeństwa
- Zdarzają się przypadki niewłaściwych zachowań zagrażających zdrowiu własnemu i innych
- Nie zawsze potrafi współpracować w zespole
- Nie dokonuje próby samooceny własnego zachowania
- Nie zawsze właściwie pełni rolę zawodnika, sędziego czy kibica
- Czasami odnosi się niewłaściwie do nauczyciela
- Nie wykazuje specjalnego zaangażowania w opanowanie nowych umiejętności ruchowych

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń który:

- Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach
- Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć

- Często jest nieobecny na zajęciach
- Powierzone mu zadania wykonuje niestaranie i niedbale
- Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych
- Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego
- Nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego
- Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego – wobec innych jest niekulturalny i niekoleżeński
- Często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń
- Często używa siły wobec innych , zdarzają się przypadki agresji
- Nie potrafi współpracować w zespole
- Nie przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach
- Stwarza zagrożenie dla własnego zdrowia poprzez niewłaściwe i niezdrowe zachowania i postawy
- Nie potrafi zachować się jako zawodnik, sędzia i kibic
- Często odnosi się niewłaściwie do nauczyciela
- Nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń który:

- Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności
- Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć
- Bardzo często opuszcza zajęcia
- Powierzone mu zadania wykonuje bardzo niestaranie okazując lekceważący stosunek do tego co robi
- Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego – jest bardzo niekulturalny i wrogo nastawiony do innych
- Bardzo często używa brzydkich wyrażeń i wulgaryzmów wobec innych uczniów
- Jest agresywny wobec innych
- Stwarza poważne zagrożenie dla bezpieczeństwa innych
- Nie przestrzega zasad zdrowego stylu życia
- Jest niekulturalny i arogancki wobec nauczyciela
- Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych i rekreacyjnych

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń który:

- Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań
- Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu
- Do zajęć nigdy nie jest przygotowany
- Samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia
- Systematycznie łamie zasady współżycia z innymi – jest skrajnie niekulturalny, bardzo wrogo nastawiony do innych, nagminnie stosuje przemoc wobec innych
- Używa bardzo wulgarnego języka
- Stanowi zagrożenie dla innych uczniów
- Do nauczyciela odnosi się skrajnie niewłaściwie i bardzo arogancko

- Z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach
- Nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach
- Nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych
- Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadanych mu pytań
- Nie chce przyswoić żadnych wiadomości dotyczących wychowania fizycznego i zdrowia
- Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat

W wyjątkowych, uzasadnionych wypadkach nauczyciel może podnieść ocenę śródroczną lub roczną o jeden stopień w górę lub obniżyć w dół. Udział w zajęciach pozalekcyjnych w klubach sportowych i uzyskiwane w nich wyniki nie wpływają na podniesienie oceny rocznej.

W PRZYPADKU NAUCZANIA ZDALNEGO UCZEŃ ZOBOWIĄZANY JEST DO PRZESYŁANIA ZADAWANEJ PRACY DOMOWEJ W FORMIE PISEMNEJ NA PODANY MAIL NAUCZYCIELA W-F.