

PRZEDMIOTOWE KRYTERIA WYMAGAŃ
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 1 IM. KS. W. RABCZYŃSKIEGO W WASILKOWIE

zaktualizowany 31 VIII 2026

WSTĘP

Opracowany system oceniania z wychowania fizycznego kładzie nacisk na prawidłowy rozwój fizyczny ucznia, jego zdrowie i wychowanie go do szeroko rozumianej kultury fizycznej i permanentnej dbałości o własną aktywność ruchową.

W opracowanym systemie ocenie podlega przede wszystkim: jakość pracy ucznia, jego zaangażowanie i chęć podnoszenia sprawności. Opracowanie to zostało stworzone z uwzględnieniem potrzeb rozwojowych uczniów, ich zainteresowań, warunków, jakimi dysponuje szkoła, doświadczeń i propozycji nauczycieli w naszej szkole w tym zakresie.

Ocena z wychowania fizycznego.

I. Ocena z zajęć ogólnorozwojowych.

Aktywność, wysiłek i postawa

Uczestnictwo

Umiejętności

II. Dodatkowe działania uczniów wpływające na podwyższenie oceny z wychowania fizycznego.

Reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych

Osiągnięcie znaczącego sukcesu sportowego

Rozwój i sprawność fizyczna.

Zgodnie z rozporządzeniem (Dz. U. z 2023 r. poz. 900, 1672 i 1718) w okresie od lutego do kwietnia w każdej klasie będą przeprowadzane testy sprawnościowe obejmujące:

- 1) **bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów** – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych;
- 2) **beep test** (20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według protokołu dla testu Eurofit) – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu;
- 3) **plank** podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała;
- 4) **skok w dal z miejsca** – służący pomiarowi skoczności i siły.

Wyniki przeprowadzonych testów i wiek ucznia nauczyciele wychowania fizycznego będą wpisywać do systemu teleinformatycznego „Sportowe Talenty”, prowadzonego przez ministra właściwego do spraw kultury fizycznej.

AD. I

AKTYWNOŚĆ, WYSIŁEK I POSTAWA

Oceniana jest na koniec **każdego miesiąca** w postaci:

a) plusów

- za wszelkie przejawy aktywności, wysiłku i postawy ucznia podczas lekcji tj. chęci przygotowania i prowadzenia rozgrzewki lub innej części lekcji, chęci przygotowania i przekazania wiadomości z określonego zagadnienia, prawidłowe sędziowanie, protokołowanie, lub inna pomoc w organizacji lekcji.
- za wszelkie przejawy aktywności i postawy ucznia w działaniach szkoły na rzecz kultury fizycznej tj. chęci pomocy w organizacji i przeprowadzeniu zawodów sportowych, imprez sportowo-rekreacyjnych, akcji promujących sport i zdrowy styl życia.

b) minusów

- za brak zaangażowania i podejmowania wysiłku podczas wykonywanych ćwiczeń, nieprzestrzeganie zasad bezpieczeństwa, wulgarne słownictwo, niepodporządkowanie się poleceniom nauczyciela, nieprzestrzeganie zasady fair play, brak poszanowania urządzeń i szkolnego sprzętu sportowego itp.

Kryteria:

Ocena celująca

same plusy (3 i więcej)

Ocena bardzo dobra

Same plusy (1-2) lub więcej plusów niż minusów

Ocena dobra

Równowaga plusów i minusów

Ocena dostateczna

Więcej minusów niż plusów

Ocena dopuszczająca

Same minusy (1-2)

Ocena niedostateczna

same minusy (3 i więcej)

UCZESTNICTWO

Ocenie podlega systematyczność uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego. Przez uczestnictwo rozumie się bezpośredni udział ucznia w ćwiczeniach na lekcji w odpowiednim stroju sportowym (biały T-shirt, ciemne spodenki).

Na koniec **każdego miesiąca** uczeń jest oceniany w następujący sposób:

ocena celująca

uczestnictwo we wszystkich zajęciach,

ocena bardzo dobra

1 nieprzygotowanie do udziału w zajęciach,

ocena dobra

2 nieprzygotowania do udziału w zajęciach,

ocena dostateczna

3 nieprzygotowania do udziału w zajęciach,

ocena dopuszczająca

4 nieprzygotowania do udziału w zajęciach,

ocena niedostateczna

5 i więcej nieprzygotowań do udziału w zajęciach.

W przypadku nieprzygotowania ucznia do udziału w zajęciach nauczyciel może:

- Zlecić uczniowi wykonywanie prac porządkowych na rzecz szkoły pod nadzorem własnym, konserwatorów lub woźnej.
- Zlecić uczniowi sporządzenie notatki z przebiegu lekcji.

PROCEDURA POSTĘPOWANIA PRZY ZWALNIANIU UCZNIA Z ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:

W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony na czas określony z zajęć wychowania fizycznego.

1. Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego ze względu na przeciwwskazania zdrowotne. Zwolnienie to nie odnosi się jednak do obecności ucznia na zajęciach wychowania fizycznego.
2. W wyjątkowych sytuacjach mogą zwolnić ucznia z ćwiczeń na zajęciach wychowania fizycznego rodzice/opiekunowie prawni poprzez dokonanie umotywowanej pisemnej formy. Łączna długość tego typu zwolnień nie powinna przekraczać czterech godzin w semestrze (nauczyciel każdorazowo zaznacza w swoim dzienniku **ZR** dodając kolejne numery).
3. Dokumentację dotyczącą doraźnych zwolnień z zajęć wychowania fizycznego przechowuje nauczyciel do końca roku szkolnego (31 sierpnia).
4. Dłuższe zwolnienie ucznia z zajęć wychowania fizycznego musi być poparte odpowiednim zaświadczeniem wystawionym przez lekarza - specjalistę.
5. Zaświadczenie lekarskie, wskazujące na konieczność zwolnienia ucznia z zajęć wychowania fizycznego na okres nie dłuższy niż 1 miesiąc, należy przekazać nauczycielowi wychowania fizycznego, który obowiązany jest przechowywać je do końca roku szkolnego tj. 31 sierpnia.
6. Zaświadczenie lekarskie wystawione na okres dłuższy niż miesiąc, jednak nie obejmujące całego semestru, należy złożyć wraz z podaniem w sekretariacie szkoły. W przypadku dostarczenia kolejnego/kolejnych zaświadczeń dyrektor szkoły wydaje decyzje o zwolnieniu ucznia z zajęć wychowania fizycznego na podstawie tych zaświadczeń.
7. Zwolnienie może dotyczyć pierwszego lub drugiego semestru lub całego roku szkolnego, w zależności od wskazań lekarza zawartych w zaświadczeniu o ograniczonych możliwościach uczestniczenia ucznia w zajęciach.
8. O zwolnienie ucznia z zajęć wychowania fizycznego występują rodzice/opiekunowie prawni. Składają podanie do dyrektora szkoły w sekretariacie, do którego dołączają zaświadczenie lekarskie.
9. Podanie należy przedłożyć dyrektorowi niezwłocznie po uzyskaniu zaświadczenia od lekarza, jednak nie później niż:
 - a. w przypadku zwolnienia dotyczącego I semestru – do 15 września danego roku szkolnego,
 - b. w przypadku zwolnienia dotyczącego II semestru – do 10 lutego danego roku szkolnego.
 - c. w przypadku zdarzeń losowych i zaświadczeń lekarskich wystawionych w ciągu roku szkolnego rodzice składają podania poza ustalonymi wyżej terminami, jednak niezwłocznie po uzyskaniu zaświadczenia lekarskiego.

10. Zaświadczenie lekarskie zwalniające ucznia z ćwiczeń z wsteczną datą będzie respektowane od daty wystawienia zaświadczenia.
11. Zwolnienie nie dostarczone w terminie będzie ważne od daty jego złożenia w sekretariacie.
12. Dyrektor szkoły wydaje decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć w terminie do 7 dni roboczych od daty wpływu podania. Rodzice/opiekunowie prawni odbierają decyzję dyrektora w sekretariacie szkoły.
13. W przypadku decyzji odmownej rodzice/opiekunowie mogą się odwołać za pośrednictwem dyrektora do Podlaskiego Kuratora Oświaty.
14. O zwolnieniu ucznia z zajęć poinformowany zostaje nauczyciel prowadzący zajęcia oraz wychowawca ucznia. Fakt przyjęcia informacji do wiadomości potwierdzają podpisem złożonym na decyzji.
15. Jeżeli uczeń uzyskuje zwolnienie w trakcie roku szkolnego, a jego nieobecności na lekcjach nie przekroczyły połowy wymaganego czasu i są podstawy do wystawienia oceny, to wówczas uczeń podlega klasyfikacji z danego przedmiotu.
16. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania fizycznego przez cały semestr w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony”.
17. Uczeń zwolniony z zajęć wychowania fizycznego ma obowiązek być obecny na tych zajęciach, także w przypadkach, gdy lekcje te są pierwszymi lub ostatnimi zajęciami w danym dniu.
18. W wyjątkowych wypadkach, uczeń może być zwolniony z ostatnich lub pierwszych godzin lekcji wychowania fizycznego, na podstawie pisemnego oświadczenia rodziców/opiekunów prawnych złożonego w sekretariacie i po uzyskaniu zgody dyrektora szkoły. O tym fakcie informowani są nauczyciel wychowania fizycznego oraz wychowawca klasy.
19. Uczeń zwolniony z zajęć do domu ma zaznaczone w dzienniku nieobecności usprawiedliwione.
20. Zawarte w zaświadczeniu lekarskim ewentualne ograniczenia, skutkujące zwolnieniem z wykonywania wybranej grupy ćwiczeń, nie są podstawą do zwolnienia ucznia z zajęć wychowania fizycznego. Nauczyciel zobowiązany jest uwzględnić zalecenia lekarza w pracy z uczniem.
21. Z niniejszą procedurą zapoznaje uczniów nauczyciel wychowania fizycznego na pierwszych zajęciach w danym roku szkolnym, natomiast wychowawca klasy rodziców (opiekunów) na pierwszym zebraniu z rodzicami.

UMIEJĘTNOŚCI

W jednym semestrze uczeń może uzyskać oceny cząstkowe za sprawdziany dotyczące techniki i poprawności wykonywanego ćwiczenia z danej dyscypliny sportowej (gry zespołowe, ćwiczenia ogólnorozwojowe, lekkoatletyka). Jeżeli uczeń odmawia wykonania sprawdzianu otrzymuje ocenę niedostateczną. Pod uwagę brane są możliwości ucznia i jego wysiłek.

Kryteria:

Ocena celująca

umiejętności ucznia przewyższają poziom ponadpodstawowy

Ocena bardzo dobra

uczeń wykonuje ćwiczenia z właściwą techniką, pewnie, dokładnie i w odpowiednim tempie

ocena dobra

uczeń wykonuje ćwiczenia prawidłowo z niewielkimi błędami technicznymi

ocena dostateczna

uczeń wykonuje ćwiczenia z błędami technicznymi

ocena dopuszczająca

uczeń popełnia bardzo duże błędy techniczne w wykonywanych ćwiczeniach

ocena niedostateczna

uczeń nie przystępuje do wykonywania ćwiczenia

Uczeń zobowiązany jest do wykonywania wszystkich sprawdzianów przewidzianych w danym semestrze. Jeżeli uczeń otrzymał ocenę niedostateczną ma możliwość poprawienia otrzymanej oceny jeden raz w ciągu jednego tygodnia lub jeżeli ze względów zdrowotnych nie może przystąpić do sprawdzianu, musi w jak najkrótszym czasie uzupełnić braki (w ciągu dwóch tygodni), po wcześniejszej konsultacji z nauczycielem.

Niewykonanie sprawdzianu jest równoznaczne z otrzymaniem oceny niedostatecznej. Wyjątek stanowią długotrwałe przeciwwskazania lekarskie ze względów zdrowotnych. Poprawianie ocen pozytywnych jest możliwe za zgodą nauczyciela.

AD.III

Ocena z wychowania fizycznego może ulec podwyższeniu o jeden stopień, jeżeli uczeń:

- brał udział w zawodach międzyszkolnych jako reprezentant szkoły lub odniósł znaczący sukces sportowy (medal, miejsce wysoko punktowane)

KRYTERIA OCENY SEMESTRALNEJ I KOŃCOWOROCZNEJ

Ocena semestralna/końcoworoczna z wychowania fizycznego jest średnią arytmetyczną ocen końcowych poszczególnych obszarów z zajęć ogólnorozwojowych (uczestnictwo, aktywność i umiejętności).

Dodatkowe działania uczniów (o ile takie występują) mogą powodować podwyższenie oceny końcoworocznej o jeden stopień.

Przy niepełnych wartościach wynik zaokrąglany jest do góry.

Oceny cząstkowe otrzymuje się na podstawie kryteriów danego obszaru.

Uczeń posiadający zwolnienie lekarskie długoterminowe ma wpisywane na koniec semestru/roku zwolniony(a).

Na początku roku szkolnego uczniowie są informowani o bieżących zasadach oceniania z wychowania fizycznego. Oceny cząstkowe są jawne, uczeń informowany jest na bieżąco o nich w formie słownej. Wszystkie oceny, jakie otrzymuje uczeń na lekcji znajdują się w zeszytach nauczyciela, a także w dzienniku na początku każdego miesiąca. Uczeń informowany jest o proponowanej ocenie semestralnej i końcowej na tydzień przed klasyfikacyjnym posiedzeniem Rady Pedagogicznej, a na miesiąc przed końcem danego semestru o przewidywanej ocenie.

PODSUMOWANIE

System ten uwzględnia różny stan rozwoju psychofizycznego ucznia, a przede wszystkim jego wysiłek, zaangażowanie i systematyczną pracę nad sobą.

Priorytetem w tym systemie oceniania jest uczestnictwo i aktywność, które pozwolą uczniom o słabszym poziomie sprawności fizycznej osiągnąć ocenę na poziomie dobrym a nawet bardzo dobrym. Aktywność ponadprogramowa ucznia jest również skierowana na ten cel.

Nauczyciel powinien pomagać uczniom w odkrywaniu możliwości fizycznych ich organizmów, w dążeniu do zdobycia wiedzy i umiejętności oraz świadomości pozwalającej na utrzymanie sprawności fizycznej i zdrowia przez całe życie.

Powyższy system oceniania nie jest rozwiązaniem ostatecznym. Będzie podlegał ocenie wszystkich nauczycieli wf, ocenie uczniów (ankieta), a w konsekwencji ewaluacji.

