

Przedmiotowe Zasady Ocenia z Wychowania Fizycznego w Szkole Podstawowej nr 1 w Elku

Założenia ogólne:

1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnych zasad oceniania.
2. Ocena śródroczna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych.
3. Ocena śródroczna lub roczna nie jest prostą średnią arytmetyczną — uwzględnia priorytetowo wysiłek, systematyczność i aktywność ucznia.
4. Każda ocena posiada swoją wagę w skali od 1 do 3.
Waga 1 – postęp ucznia w testach sprawnościowych
Waga 2 – aktywność i zaangażowanie na lekcji
Waga 3 – reprezentowanie szkoły na zawodach międzyszkolnych
Wagi (np. 1 – postęp, 2 – aktywność, 3 – reprezentacja) mogą być stosowane jako narzędzie pomocnicze w analizie ocen cząstkowych, ale ocena końcowa nie jest ich prostą średnią.
5. Przy ustalaniu oceny śródrocznej lub rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, postępy w zdobywaniu i utrwalaniu wiadomości, umiejętności i sprawności, oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach WF.
6. Ocena może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia (np. zajęcia rekreacyjno-sportowe, zawody, konkursy plastyczne/literackie o tematyce sportowej).
7. Szkolne ocenianie z WF ma motywować uczniów do trwałej aktywności fizycznej — tu i teraz, i w przyszłości.
8. Warunkiem uczestnictwa w lekcji WF jest **posiadanie właściwego stroju sportowego**.
9. Jeśli uczeń **ma strój**, jest uznawany za aktywnego – **nie przyznaje się dodatkowych plusów**.
10. **Uczeń/uczenica ma obowiązek mieć strój sportowy, nawet jeśli jest niedysponowany.**
11. Może być zwolniony z ćwiczeń, które są dla niego niekomfortowe, ale obecność

w stroju jest warunkiem przygotowania.

12. Każdy uczeń ma prawo do jednego nieprzygotowania bez konsekwencji (brak stroju).

13. Od drugiego nieprzygotowania obniża się procentowa frekwencja i wpływa to na ocenę.

14. Brak stroju = brak możliwości aktywnego uczestnictwa w zajęciach → brak punktów w danym dniu.

15. Ocena jest wyrażana procentowo i przeliczana na stopnie:

kryteria procentowe:

- **100–98% → bardzo dobra (5)**
- **97–90% → dobra (4)**
- **89–70% → dostateczna (3)**
- **69–50% → dopuszczająca (2)**
- **poniżej 50% → niedostateczna (1)**

Szczegółowe kryteria oceny śródrocznej i rocznej z wychowania fizycznego:

1) OCENA CELUJĄCA

Ocenę celującą na półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy,
- używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,
- systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- aktywnie ćwiczy podczas zajęć,
- w sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- potrafi przeprowadzić rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,

- umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych,
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI,

d) wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- zalicza sprawdziany pisemne i testy,
- stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego,
- wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

2) OCENA BARDZO DOBRA

Ocenę bardzo dobrą na półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój
- używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych,

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteria):

- aktywnie ćwiczy podczas większości zajęć,
- w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- potrafi przeprowadzić elementy rozgrzewki,
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,

- potrafi wykonywać ćwiczenia o dużym stopniu trudności,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,
- c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 3 kryteria):
 - zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
 - poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,
 - uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
 - dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
 - oblicza wskaźnik BMI,
- d) wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria):
 - zalicza sprawdziany pisemne i testy,
 - stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane podczas zajęć wychowania fizycznego,
 - posiada wiedzę na temat rozwoju fizycznego,
 - posiada wiedzę nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

3) OCENA DOBRA

Ocenę dobrą na półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

- a) postawy i kompetencji. społecznych (spełnia co najmniej 3 kryteria):
 - nie zawsze jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy,
 - nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
 - sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
 - sporadycznie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
 - bierze udział w rozgrywkach międzyklasowych;
- b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów):
 - aktywnie ćwiczy w większości zajęć;
 - w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
 - dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
 - potrafi przeprowadzić elementy rozgrzewki przy pomocy nauczyciela,
 - umie z pomocą nauczyciela lub współwiczącego przygotować miejsce ćwiczeń,
 - zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
 - potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,
 - potrafi w niewielkim stopniu zastosować umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej lub szkolnej,

- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- a) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 3 kryteria):
 - zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
 - poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela,
 - uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
 - dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
 - oblicza wskaźnik BMI przy pomocy nauczyciela,
- b) wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria):
 - zalicza sprawdziany pisemne i testy,
 - stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
 - posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
 - wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

4) OCENA DOSTATECZNA

Ocenę dostateczną na półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

- a) postawy i kompetencji. społecznych (spełnia co najmniej 2 kryteria):
 - nie zawsze jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy,
 - nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
 - sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
 - sporadycznie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
 - sporadycznie bierze udział w rozgrywkach międzyklasowych;
- b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 4 kryteriów):
 - sporadycznie ćwiczy podczas zajęć;
 - w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
 - dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
 - potrafi przeprowadzić elementy rozgrzewki przy pomocy nauczyciela,
 - umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczącego przygotować miejsce ćwiczeń,
 - zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
 - potrafi wykonywać ćwiczenia o łatwym stopniu trudności,

- potrafi w niewielkim stopniu zastosować umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 2 kryteria):
 - zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
 - poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela,
 - uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
 - dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego przy pomocy nauczyciela,
 - oblicza wskaźnik BMI przy pomocy nauczyciela,
- d) wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria):
 - zalicza sprawdziany pisemne i testy,
 - stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
 - posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
 - wykazuje się dostatecznym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

4) OCENA DOPUSZCZAJĄCA

Ocenę dopuszczającą na półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

- a) postawy i kompetencji. społecznych (spełnia co najmniej 2 kryteria):
 - rzadko jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy,
 - nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
 - rzadko współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
 - rzadko uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
 - rzadko bierze udział w rozgrywkach międzyklasowych;
- b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 3 kryteriów):
 - rzadko ćwiczy podczas zajęć;
 - w sposób dopuszczający wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
 - potrafi przeprowadzić elementy rozgrzewki przy pomocy nauczyciela,
 - umie z pomocą nauczyciela lub współwiczącego przygotować miejsce ćwiczeń,
 - zalicza sprawdziany umiejętności ruchowych z błędami technicznymi lub taktycznymi,

- potrafi wykonywać ćwiczenia o bardzo łatwym stopniu trudności,
- potrafi w niewielkim stopniu zastosować umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- e) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 1 kryterium):
 - zalicza niewielką ilość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
 - uzyskuje bardzo niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
 - dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego przy pomocy nauczyciela,
- f) wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria):
 - zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dopuszczającą,
 - posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
 - wykazuje się minimalnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

4) OCENA NIEDOSTATECZNA

Ocenę niedostateczną na półroczu lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który uzyskuje osiągnięcia poniżej wymagań na ocenę dopuszczającą.

Mimo wsparcia nauczyciela nie wykonuje podstawowych ćwiczeń i nie przystępuje do testów i sprawdzianów.

System plusów – kryteria i wykorzystanie

- Na każdej lekcji WF nauczyciel może przyznać uczniowi:
 - **** PLUS**** za aktywność, wzorowe zachowanie, pomoc w organizacji, inicjatywę i postęp.
- Wpływ na ocenę końcową (semestralną):
 - Przewaga plusów – może podnieść ocenę o jeden stopień (np. z 4 → 5).
- Zasada motywacji: plusy działają w czasie rzeczywistym na korzyść ucznia, wspierają samodzielność i odpowiedzialność.