

**Przedmiotowy System Oceniania (PSO) i wymagania edukacyjne –  
Wychowanie Fizyczne  
Klasy IV–VIII szkoły podstawowej**

**1. Podstawa prawna:**

1. Ustawa Prawo oświatowe.
2. Rozporządzenie Ministra Edukacji w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów.
3. Podstawa programowa wychowania fizycznego dla klas IV–VIII obowiązująca od 1 września 2025 r.

**2. Cele oceniania z wychowania fizycznego**

- a. motywowanie ucznia do aktywności fizycznej i dbania o zdrowie,
- b. wspieranie rozwoju umiejętności ruchowych i świadomości własnego ciała,
- c. kształtowanie postaw społecznych: współpracy, fair play, odpowiedzialności,
- d. rozwijanie umiejętności planowania i refleksji nad aktywnością,
- e. promowanie aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia.

**3. Obszary podlegające ocenie**

- a. Przygotowanie do zajęć – systematyczne posiadanie stroju sportowego, punktualność, higiena i bezpieczeństwo.
- b. Aktywność i zaangażowanie w pracy na lekcji – udział we wszystkich częściach zajęć (rozgrzewka, część główna, zakończenie).
- c. Umiejętności ruchowe – poprawność wykonywania ćwiczeń, technika w różnych formach aktywności.
- d. Postawa i zachowanie – przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, współpraca, fair play.
- e. Planowanie i samoocena aktywności – korzystanie z narzędzi do monitorowania sprawności, refleksja nad własnym rozwojem.
- f. Postęp ucznia – indywidualny rozwój, poprawa sprawności, niezależnie od wyjściowego poziomu.
- g. Udział w zawodach sportowych – aktywność w reprezentowaniu szkoły i poza nią.

## 4. Zasady szczegółowe oceniania

### 4.1. Przygotowanie do zajęć (systematyczność – ocena miesięczna)

- a. Ocenie nie podlega jednorazowy brak przygotowania rozumiany jako brak stroju sportowego zawartego w regulaminie uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego. Brak stroju lub przygotowania nie jest oceniany na bieżąco oceną (nauczyciel informuje rodzica o nieprzygotowaniu dziecka poprzez dziennik w zakładce “uwagi”), lecz wpływa na ocenę pracy miesięcznej. Zliczane są wszystkie nieprzygotowania w danym miesiącu i uwzględniane przy wystawieniu oceny bieżącej z pracy na lekcji, która jest w skali ocen od 1 – 6.
  - b. Liczba nieprzygotowań obniżająca ocenę miesięczną z aktywności:
    - 1 nieprzygotowanie (brak stroju “bs”) oznacza obniżenie oceny o jeden stopień.
    - 2 nieprzygotowania (brak stroju “bs”) oznacza obniżenie o 2 stopnie
    - 3 nieprzygotowania (brak stroju “bs”) oznacza obniżenie o 3 stopnie
    - 4 nieprzygotowania (brak stroju “bs”) oznacza obniżenie o 4 stopnie
    - 5 nieprzygotowań i więcej (brak stroju “bs”) obniżenie o 5 stopni.
- ❖ Uczeń nieprzygotowany do zajęć przebywa w sali gimnastycznej lub w miejscu wyznaczonym przez nauczyciela i uczestniczy w lekcji w formie biernej (np. obserwacja, sędziowanie, pomoc organizacyjna).
- ❖ Każdorazowe nieprzygotowanie do zajęć bez wcześniejszego poinformowania nauczyciela przez rodzica (informacja musi być przekazana przed lekcją, nie po) skutkuje wysłaniem informacji do rodzica o niećwiczeniu.
- ❖ Braku stroju sportowego nie można usprawiedliwiać po lekcji, która się już odbyła.

### 4.2. Praca na lekcji – trzy części jednostki lekcyjnej

1. Rozgrzewka
  - aktywne uczestnictwo,
  - Poprawność wykonywania ćwiczeń,
  - bezpieczeństwo, inicjatywa.
2. Część główna (środkowa)
  - zaangażowanie w zadania ruchowe,

- wysiłek i próby poprawnego opanowania techniki,
  - współpraca z zespołem, fair play,
  - odpowiedzialność za sprzęt sportowy.
3. Zakończenie lekcji
- udział w ćwiczeniach rozluźniających, oddechowych i rozciągających,
  - stosowanie się do poleceń,
  - refleksja nad własną aktywnością.

#### 4.3. Udział w zawodach sportowych

1. Udział w zawodach reprezentujących szkołę skutkuje każdorazowym wpisaniem oceny celującej oraz odnotowaniem pochwały w dzienniku.
2. Udział w zawodach klubowych/pozaszkolnych rozumianych jako niereprezentowanie szkoły skutkuje przyznaniem 1 oceny celującej w semestrze oraz każdorazowym odnotowaniem pochwały w dzienniku. Osiągnięcia uczniów z zawodów klubowych/pozaszkolnych rozumianych jako niereprezentowanie szkoły wpisywane są na świadectwo na prośbę rodzica z uwzględnieniem jedynie pozycji medalowych.

#### 4.4. Progres i postęp w sprawności ucznia

1. Ocenie podlega nie wynik końcowy testu sprawnościowego, lecz indywidualny postęp ucznia.
2. Każdy oceniany element sprawnościowy (np. bieg, skok, rzut, ćwiczenie siłowe) będzie wykonywany co najmniej dwukrotnie w odstępie minimum jednego miesiąca.
3. Nauczyciel porównuje obie próby, biorąc pod uwagę:
  - poprawę wyniku ilościowego (np. czas, liczba powtórzeń, odległość),
  - Poprawę jakościową – lepszą technikę, płynność ruchu, większe bezpieczeństwo wykonywania zadania.
4. Brak progresu nie skutkuje automatycznie obniżeniem oceny – pod uwagę brane są indywidualne możliwości ucznia, jego zaangażowanie oraz regularny udział w ćwiczeniach.
5. Postęp w sprawności jest jednym z kryteriów uwzględnianych przy wystawianiu oceny klasyfikacyjnej śródrocznej i rocznej.

#### 4.5 Odmowa wykonania zadania/ćwiczenia bez przeciwwskazań lekarskich.

1. Odmowa wykonania zadania lub ćwiczenia skutkuje odnotowaniem informacji w dzienniku w zakładce "uwagi"
2. Może wiązać się z wezwaniem rodzica/prawnego opiekuna do szkoły w celu wyjaśnienia sytuacji.

## **5. Kryteria oceny bieżącej i klasyfikacyjnej**

### Ocena celująca (6)

- Wyróżniające się zaangażowanie i inicjatywa w każdej części zajęć.
- Systematyczne przygotowanie, aktywność i rozwój kompetencji ruchowych,
- Wysoka motywacja do podejmowania aktywności fizycznej oraz promowanie zdrowego stylu życia.
- Samodzielne prowadzenie fragmentów zajęć, organizowanie gier lub rozgrzewek.
- Wzorcowa postawa społeczna, troska o bezpieczeństwo i zdrowie własne oraz innych.
- Uczeń zawsze przygotowany do zajęć (strój sportowy, punktualność, gotowość do aktywnego udziału).

### Ocena bardzo dobra (5)

- Bardzo dobra aktywność i zaangażowanie w rozgrzewce, części głównej i zakończeniu.
- Systematyczne przygotowanie do zajęć
- Prawidłowe wykonywanie ćwiczeń, znajomość zasad i ich stosowanie.
- Pozytywna postawa wobec innych, współpraca, przestrzeganie fair play.
- W każdym semestrze dopuszcza się maksymalnie jedno nieprzygotowanie do zajęć wychowania fizycznego (rozumiane jako brak stroju), które zostaje odnotowane w dzienniku (bs).

### Ocena dobra (4)

- Regularny udział w zajęciach, czasem wymaga zachęty.
- Umiarkowane zaangażowanie w każdej części lekcji.
- Wykonywanie ćwiczeń z drobnymi błędami technicznymi.
- Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i współpracy.
- W każdym semestrze dopuszcza się maksymalnie dwa nieprzygotowania do zajęć wychowania fizycznego (rozumiane jako brak stroju), które zostaje odnotowane w dzienniku (bs).

### Ocena dostateczna (3)

- Udział w zajęciach wymaga systematycznej motywacji.
- Aktywność częściowa – brak pełnego zaangażowania w każdej części lekcji.
- Ćwiczenia wykonywane z trudnościami technicznymi.
- Sporadyczne problemy ze współpracą lub przestrzeganiem zasad.
- W każdym semestrze dopuszcza się maksymalnie trzy nieprzygotowania do zajęć wychowania fizycznego (rozumiane jako brak stroju), które zostaje odnotowane w dzienniku (bs).

#### Ocena dopuszczająca (2)

- Minimalny wysiłek i niskie zaangażowanie.
- Częste nieprzygotowanie do zajęć (uwzględnione w ocenie miesięcznej).
- Brak systematyczności, trudności w wykonywaniu ćwiczeń.
- Kłopoty z przestrzeganiem zasad bezpieczeństwa i współpracy.
- W każdym semestrze dopuszcza się maksymalnie cztery nieprzygotowania do zajęć wychowania fizycznego (rozumiane jako brak stroju), które zostaje odnotowane w dzienniku (bs).

#### Ocena niedostateczna (1)

- Brak zaangażowania w lekcje.
- Odmowa wykonywania zadań ruchowych mimo braku przeciwwskazań zdrowotnych.
- Nieprzestrzeganie zasad bezpieczeństwa, negatywny wpływ na grupę.
- Rezygnacja z udziału w testach, co skutkuje trudnością w ocenie postępów ucznia.
- W każdym semestrze dopuszcza się pięć i więcej nieprzygotowań do zajęć wychowania fizycznego (rozumiane jako brak stroju), które zostaje odnotowane w dzienniku (bs).

### **6. Ocenianie śródroczne i końcoworoczne**

1. Oceny klasyfikacyjne śródroczne i roczne ustalane są na podstawie:
  - ocen bieżących (z przygotowania, aktywności, umiejętności ruchowych, postawy, udziału w zawodach),
  - aktywności ucznia w trakcie semestru/semestrów,
  - systematyczności w przygotowaniu do zajęć,
  - postępów ucznia w zakresie sprawności, umiejętności ruchowych i postawy wobec aktywności fizycznej.
2. Przy ustalaniu oceny klasyfikacyjnej nauczyciel uwzględnia:
  - indywidualne możliwości ucznia,

- wkład pracy i zaangażowanie,
- udział w zajęciach oraz konsekwencję w rozwijaniu własnych umiejętności.
- Ostateczna ocena śródroczna i roczna wystawiana jest zgodnie z:
  - a. kryteriami ujętymi w dokumentach prawnych dotyczących oświaty, nową podstawą programową wychowania fizycznego obowiązującą od 1 września 2025 r.
  - b. Udział w zajęciach oraz konsekwencje w rozwijaniu własnych umiejętności.

## **6. Uwagi końcowe**

1. Wyniki testów sprawnościowych nie stanowią kryterium oceny – są jedynie narzędziem diagnostycznym do planowania rozwoju.
2. Ocenianie odbywa się z uwzględnieniem indywidualnych możliwości ucznia.
3. Uczniowie ze zwolnieniem lekarskim mają odrębnie ustalone zasady uczestnictwa i oceniania.