

## **WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO WEDŁUG NOWEJ PODSTAWY PROGRAMOWEJ**

System opracowano na podstawie Rozporządzenia MEN w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów oraz nowej podstawy programowej wychowania fizycznego.

### **GLÓWNE CELE OCENIANIA:**

- Motywowanie ucznia do podejmowania regularnej aktywności fizycznej
- Docenianie wysiłku i zaangażowanie oraz właściwej postawy do obowiązków szkolnych
- Rozwijanie odpowiedzialności za własne zdrowie , bezpieczeństwo
- Kształtowanie prawidłowych nawyków związanych z aktywnością fizyczna
- Monitorowanie indywidualnego postępu ucznia
- Rozwijanie umiejętności współpracy , odpowiedzialności i zasad fair play

Ocena z wychowania fizycznego odzwierciedla wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków, jego aktywność i systematyczność, indywidualny postęp oraz stosunek do przedmiotu. Nie jest jedynie odzwierciedleniem poziomu sprawności fizycznej ucznia.

### **I. KRYTERIA OCENIANIA**

Oceniane jest:

- AKTYWNOŚĆ I ZAANGAŻOWANIE
- SYSTEMATYCZNOŚĆ I PRZYGOTOWANIE
- POSTĘP I ROZWÓJ
- UMIEJĘTNOŚCI I WIEDZA

Nauczyciel wystawia oceny bieżące lub częściowe (np. raz na 2 miesiące ) jako ocena zbiorcza z kryteriów oceniania oraz może wystawić oceny z poszczególnego kryterium oddzielnie.

### **II. KRYTERIUM I - ZAANGAŻOWANIE I WYSIŁEK**

Na zaangażowanie i wysiłek składają się :

- Aktywność na lekcji, stopień zmęczenia (adekwatny do możliwości), podejmowanie prób wykonania trudnych zadań, niepoddawanie się przy niepowodzeniach.
- Efektywne wykorzystanie czasu lekcji. Uczeń nie unika ćwiczeń, bierze czynny udział w grze, nie stoi biernie na boisku.
- Pokonywanie własnych barier i trudności. Podejmowanie prób wykonania zadań, które sprawiają uczniowi trudność (np. lęk przed przewrotem, trudność z koordynacją w tańcu).
- Reakcja na zmęczenie, Naturalne i adekwatne do fizjologii ucznia zmęczenie po wysiłku (np. przyspieszony oddech, wypieki). Uczeń nie przerywa ćwiczenia przy pierwszym lekkim odczuciu zmęczenia, lecz kontynuuje zadanie w swoim tempie.
- Koncentracja i uważność. Słuchanie objaśnień nauczyciela, precyzyjne próby odwzorowania pokazanego ruchu, skupienie uwagi na zadaniu i bezpieczeństwie swoim oraz współwiczających.

Uczeń za aktywność i zaangażowanie może być promowany plusami – 3 plusy dają ocenę Bardzo Dobrą.

**Ocena celująca (6):** Uczeń wykazuje zaangażowanie przekraczające standardowy program lekcji. Ćwiczy z pełną pasją, dobrowolnie podejmuje się najtrudniejszych ról w grupie, wspiera i motywuje innych do wkładania większego wysiłku. Wykazuje inicjatywę. Aktywnie reprezentuje szkołę w zawodach sportowych lub reprezentuje klasę w turniejach wewnętrznych. Angażuje się w przygotowanie szkolnych dni sportu, festynów rekreacyjnych lub klasowych rozgrywek ligowych. Podejmuje działania promujące ruch w środowisku rówieśniczym bądź lokalnym (np. przygotowanie gazetki, prezentacji o zdrowym żywieniu lub sędziowanie meczów). Osiąga znaczące wyniki sportowe pozaszkolne.

**Ocena bardzo dobra (5):** Uczeń przez całe 45 minut pracuje sumiennie i na miarę swoich aktualnych możliwości fizycznych. Reaguje pozytywnie na korektę błędów, natychmiast podejmuje próby poprawy. Wykazuje stałe, wysokie skupienie na zadaniu, a po intensywnych ćwiczeniach widoczne jest jego fizjologiczne zmęczenie.

**Ocena dobra (4):** Uczeń wykonuje zadania chętnie, ale jego zaangażowanie faluje w zależności od atrakcyjności tematu (np. wkłada duży wysiłek w gry zespołowe, ale podczas rozgrzewki lub gimnastyki ćwiczy na 70% swoich możliwości). Rzadko, ale zdarza mu się zdekoncentrować lub potrzebować dodatkowego bodźca motywacyjnego od nauczyciela.

**Ocena dostateczna (3):** Uczeń prezentuje postawę minimalistyczną i bierną. Ćwiczy bez widocznego wkładu energii, wykonuje tylko absolutne minimum, by nie narazić się na uwagę. Przy pierwszych objawach zmęczenia lub trudności natychmiast przerywa ćwiczenie.

**Ocena dopuszczająca (2):** Uczeń wykazuje jawną niechęć i opór przed wysiłkiem. Ćwiczy wyłącznie pod ciągłym, osobistym nadzorem nauczyciela. Większość lekcji spędza na unikaniu ruchu.

**Ocena niedostateczna (1):** Kategoryczna, werbalna lub behawioralna odmowa podjęcia jakiegokolwiek wysiłku fizycznego na lekcji, mimo braku przeciwwskazań zdrowotnych i posiadania stroju.

### III. KRYTERIUM II -PRZYGOTOWANIE I SYSTEMATYCZNOŚĆ

Na przygotowanie i systematyczność składają się:

- Frekwencja, czyli regularna obecność na zajęciach w roli osoby ćwiczącej.
- Przygotowanie do zajęć. Posiadanie odpowiedniego, bezpiecznego i czystego stroju oraz zmiennego obuwia sportowego na lekcji.
- Punktualne stawianie się na zbiórkach na początku lekcji oraz po przerwach.
- Konsekwencja w działaniu. Praca na zbliżonym, stabilnym poziomie przez cały semestr, bez gwałtownych spadków motywacji czy okresów całkowitej bierności.
- Zgłaszanie nieprzygotowań zgodnie z zasadami

**Ocena celująca (6):** Uczeń pracuje z pasją i zaangażowaniem przekraczającym standardowe wymagania lekcji. Dobrowolnie podejmuje się najtrudniejszych zadań. Wykazuje własną inicjatywę proaktywną – samodzielnie przygotowuje i prowadzi rozgrzewki, pomaga nauczycielowi w organizacji lekcji, asekuruje rówieśników i jest autentycznym liderem postawy *fair play*. Zawsze punktualny i w nienagannym stroju sportowym.

**Ocena bardzo dobra (5):** Uczeń przez pełne 45 minut pracuje sumiennie, z pełną koncentracją i na miarę swoich maksymalnych możliwości psychofizycznych. Reaguje pozytywnie na uwagi i koryguje błędy. Nie poddaje się przy niepowodzeniach i wykonuje zadania do końca,

wykazując naturalne, adaptacyjne zmęczenie organizmu. Wykazuje wzorową regularność. Uczeń zawsze stawia się punktualnie na zbiórkach.

**Ocena dobra (4):** Uczeń ćwiczy chętnie i poprawnie wykonuje zadania, jednak jego wysiłek jest zależny od stopnia atrakcyjności tematu (np. maksymalny wysiłek w grach zespołowych, ale mniejszy w gimnastyce lub lekkoatletyce). Czasami wymaga słownej motywacji ze strony nauczyciela lub wykazuje chwilowe dekoncentracje. Zdarzają mu się problemy z przygotowaniem do zajęć, rzadkie spóźnienia na zbiórkę.

**Ocena dostateczna (3):** Uczeń prezentuje postawę minimalistyczną i bierną. Ćwiczy bez widocznego wkładu energii, wykonując jedynie absolutne minimum niezbędne do zaliczenia. Unika wysiłku – przy pierwszych objawach zmęczenia lub trudności natychmiast przerywa ćwiczenie lub symuluje niedyspozycję. Posiada częste nieprzygotowania, spóźnienia się na zbiórki na początku lekcji lub po przerwach, wykazując ogólne rozprężenie dyscyplinarne.

**Ocena dopuszczająca (2):** Uczeń wykazuje jawną niechęć i opór przed jakąkolwiek aktywnością fizyczną. Ćwiczy wyłącznie pod bezpośrednim i ciągłym nadzorem nauczyciela, po odejściu pedagoga natychmiast przerywa ruch, siada na ławce lub rozmawia z rówieśnikami. Nnotorycznie nie posiada stroju sportowego lub obuwia zmiennego). Świadomie unika udziału w lekcjach poprzez częste opuszczanie sali.

**Ocena niedostateczna (1):** Kategoryczna, świadoma i całkowita odmowa podjęcia jakiegokolwiek wysiłku fizycznego na lekcji, mimo braku przeciwwskazań zdrowotnych i posiadania odpowiedniego stroju. Uczeń swoją demonstracyjną biernością utrudnia prowadzenie zajęć. Notoryczne: wagary, ucieczki z lekcji, celowe niećwiczenie pomimo obecności w szkole

#### **IV. KRYTERIUM III - POSTĘP I ROZWÓJ INDYWIDUALNY**

Na postęp i rozwój indywidualny składają się :

- Poprawa techniki wykonywanych ćwiczeń.
- Zwiększenie aktywności.
- Poprawa kondycji.
- Poprawa gibkości, szybkości, siły i wytrzymałości.
- Rozwój umiejętności ruchowych.
- Pokonywanie własnych trudności.
- Systematyczność pracy nad sobą.
- Prawidłowość ruchów z bezpiecznym zakresem.

**Ocena celująca (6):** Uczeń wykazuje wyraźny i zauważalny postęp. Samodzielnie analizuje swoje błędy i wdraża korektę. Świadomie pracuje nad własnymi słabościami, potrafi wykorzystać wskazówki nauczyciela, nie zniechęca się trudnościami, osiąga postęp adekwatny do swoich możliwości,

**Ocena bardzo dobra (5):** Uczeń wykazuje wyraźny, udokumentowany przyrost umiejętności lub sprawności w stosunku do swojego poziomu wyjściowego. Poprawnie opanował strukturę ruchową nowych ćwiczeń w bezpiecznym dla zdrowia zakresie.

**Ocena dobra (4):** Uczeń wykazuje niewielki, ale zauważalny postęp. Część elementów technicznych wykonuje dobrze, jednak w warunkach stresu (np. gra właściwa) wraca do starych, niepoprawnych nawyków. Wkłada pracę w rozwój, ale efekty są ograniczone.

**Ocena dostateczna (3):** Uczeń wykazuje brak postępu, który wynika bezpośrednio z jego wcześniejszego braku zaangażowania na lekcjach nauki (nie ćwiczył uważnie, nie powtarzał ruchów). Poziom umiejętności na końcu działu jest niemal identyczny jak na początku.

**Ocena dopuszczająca (2) :** Uczeń wykazuje regres umiejętności spowodowany notorycznym unikaniem ćwiczeń, wagarami lub całkowitym ignorowaniem wskazówek nauczyciela podczas lekcji.

**Ocena niedostateczna (1):** Uczeń nie podejmuje żadnego wysiłku fizycznego, wykazuje zdecydowany regres umiejętności spowodowany brakiem uczestnictwa w lekcji

#### IV. KRYTERIUM IV - WIEDZA I KOMPETENCJE SPOŁECZNE

Składowe wiedzy i kompetencji społecznych:

- Znajomość przepisów gier,
- Znajomość zasad zdrowego stylu życia (edukacja zdrowotna).
- Postawa *fair play*,
- Szacunek do partnera i przeciwnika.
- Zasady bezpieczeństwa
- Stopień opanowania wiedzy przewidzianej do danego etapu edukacyjnego.

**Ocena celująca (6):** Wiedza wykracza poza program nauczania. Uczeń potrafi samodzielnie zaplanować prosty trening lub rozgrzewkę, dobrać ćwiczenia do wad postawy oraz bezbłędnie wyjaśnić biologiczny wpływ wysiłku na organizm (np. pojęcie tętna maksymalnego, rola regeneracji). Jest absolutnym wzorem postawy *fair play*. Przeciwdziała konfliktom w klasie, potrafi zorganizować pracę zespołu i chętnie oraz cierpliwie pomaga słabszym rówieśnikom. Samodzielnie i obiektywnie sędziuje mecze klasowe, szanując decyzje sędziowskie innych.

**Ocena bardzo dobra (5):** Uczeń w pełni opanował zagadnienia z zakresu edukacji zdrowotnej przewidziane dla danej klasy. Zna zasady bezpieczeństwa (BHP) w sali i na boisku, przepisy gier zespołowych oraz zasady prawidłowego odżywiania, nawadniania i higieny osobistej. Świadomie i bezkonfliktowo współdziała w grupie (w parach, zespołach). Szanuje partnerów oraz przeciwników, kulturalnie przyjmuje sukcesy i porażki. Dbą o powierzony sprzęt sportowy i odkłada go na wyznaczone miejsce.

**Ocena dobra (4):** Uczeń dobrze zna większość zasad BHP oraz podstawowe przepisy sędziowskie uprawianych dyscyplin. Posiada ogólną wiedzę o zdrowiu, choć czasem potrzebuje naprowadzenia przez nauczyciela przy bardziej szczegółowych pytaniach (np. dotyczących pierwszej pomocy). Poprawnie współpracuje w zespole, rzadko ulega emocjom meczowym. Przestrzega zasad *fair play*, jednak rzadko wykazuje własną inicjatywę, by wspierać innych lub organizować pracę grupy. Szanuje decyzje sędziowskie.

**Ocena dostateczna (3):** Posiada wybiórczą wiedzę o zdrowiu i przepisach gier. Popołnia błędy w podstawowych kwestiach (np. nie pamięta wymiarów boiska lub zasad zmian w grze). Ma trudności z wyjaśnieniem, dlaczego rozgrzewka przed wysiłkiem jest obowiązkowa. Ma trudności z pracą w zespole. Często głośno krytykuje błędy kolegów i koleżanek z drużyny, co prowadzi do konfliktów. Nie potrafi pogodzić się z porażką, a zasady *fair play* stosuje tylko wtedy, gdy jego zespół wygrywa. Często kwestionuje decyzje sędziowskie.

**Ocena dopuszczająca (2):** Uczeń wykazuje rażące braki w podstawowej wiedzy o zdrowiu i bezpieczeństwie. Nie zna elementarnych przepisów gier, w których bierze udział, co uniemożliwia mu płynne uczestnictwo w lekcji. Swoim zachowaniem notorycznie dezorganizuje pracę grupy. Odmawia współpracy z wybranymi uczniami, obraża się, ignoruje

zasady *fair play*. Poprzez lekceważenie zasad BHP (np. samowolne branie sprzętu, nienależyta asekuracja) stwarza zagrożenie dla siebie lub innych.

**Ocena niedostateczna (1):** Całkowity brak wiedzy w zakresie realizowanego materiału. Uczeń wykazuje kompletną ignorancję wobec zasad bezpieczeństwa, co stwarza bezpośrednie zagrożenie zdrowia. Prezentuje postawę agresywną (słownie lub fizycznie) wobec rówieśników lub nauczyciela. Świadomie i złośliwie niszczy sprzęt sportowy, używa wulgaryzmów na boisku, celowo fauluje i nie wykazuje żadnej skruchy ani chęci poprawy.

## **V. NIEPRZYGOTOWANIA**

Uczeń może być nieprzygotowany 2 razy w semestrze bez konsekwencji. Nieprzygotowanie dotyczy stroju lub obuwia. Musi być zgłoszone przed rozpoczęciem lekcji. Każde kolejne skutkuje punktami ujemnymi z zachowania zgodnie ze Statutem Szkoły oraz będzie uwzględniane przy wystawianiu oceny z systematyczności.

## **VI. NIEDYSPOZYCJA ZWIĄZANA Z MENSTRUACJĄ**

Każda uczennica ma prawo do 1 zgłoszenia niedyspozycji w każdym miesiącu, bez żadnych konsekwencji w ocenianiu.

Uczennica zgłasza niedyspozycję w sposób dyskretny. Nie ma obowiązku podawania szczegółowej przyczyny ani ujawniania informacji dotyczących zdrowia.

W przypadku zgłoszenia niedyspozycji:

- uczennica może nie wykonywać ćwiczeń;
- nie otrzymuje oceny niedostatecznej;
- nie otrzymuje oceny za brak aktywności;
- nie jest to traktowane jako nieprzygotowanie;
- nie obniża oceny z systematyczności;
- nie wymaga odpracowania.

Jeżeli samopoczucie uczennicy pozwala na częściowy udział w zajęciach, nauczyciel może zaproponować aktywność o mniejszej intensywności.

## **VII. SPRAWDZANIE UMIEJĘTNOŚCI**

Sprawdzanie umiejętności odbywa się w sposób dostosowany do wieku, możliwości i poziomu rozwoju ucznia.

Uczeń może być oceniany poprzez:

- wykonanie ćwiczenia praktycznego;
- udział w grze lub zabawie;
- wykonanie elementu technicznego;
- krótką odpowiedź ustną;
- zadanie dotyczące zasad bezpieczeństwa;
- zadanie dotyczące zdrowego stylu życia;
- obserwację podczas zajęć.

Uczeń powinien mieć możliwość poprawy umiejętności, których wcześniej nie opanował.

## **VIII. TESTY SPRAWNOŚCIOWE**

Testy sprawności fizycznej mogą być przeprowadzane w celu diagnozy i monitorowania indywidualnego rozwoju ucznia. Nie stosuje się zasady: „im lepszy wynik – tym wyższa ocena”. Nauczyciel może wystawić ocenę biorąc pod uwagę wszystkie składowe: przede wszystkim zaangażowanie ucznia podczas wykonywania testu, jego stosunek do podejmowanego wysiłku, postęp lub regres oraz osiągnięty wynik.

## **IX. USTALANIE OCENY ŚRÓDROCZNEJ I ROCZNEJ**

Ocena śródroczna i roczna jest ustalana na podstawie wszystkich ocen uzyskanych przez ucznia.

Nauczyciel analizuje:

- systematyczność pracy ucznia;
- jego indywidualny postęp;
- zaangażowanie;
- możliwości psychofizyczne;
- sytuacje usprawiedliwione;
- długotrwałe nieobecności;
- dokumentację dotyczącą dostosowania wymagań.

### **OCENA CELUJĄCA (6)**

Zawsze ćwiczy z maksymalnym zaangażowaniem. Wykazuje własną inicjatywę ruchową (np. przygotowuje i samodzielnie prowadzi fragmenty lekcji lub rozgrzewkę). Zawsze przygotowany do lekcji. Opanował pełen zakres umiejętności z podstawy programowej na poziomie zaawansowanym. Wykazuje wyraźny, udokumentowany postęp w osobistych wynikach. Wykazuje nienaganną postawę *fair play*. Wspiera, motywuje i asekuruje słabszych uczniów. Reprezentuje szkołę w zawodach sportowych lub prowadzi aktywny, udokumentowany sportowy styl życia poza szkołą.

### **OCENA BARDZO DOBRA (5)**

Przez całe 45 minut pracuje sumiennie i wykonuje wszystkie polecenia nauczyciela na miarę swoich maksymalnych możliwości fizycznych. Zawsze przygotowany, punktualny. Opanował przewidziane programem elementy techniczne i taktyczne w stopniu poprawnym. Zna przepisy gier, zasady sędziowania oraz zasady higieny i zdrowia. Przestrzega regulaminów i szanuje innych uczestników zajęć.

### **OCENA DOBRA (4)**

Ćwiczy chętnie, stara się wykonywać zadania, jednak jego zaangażowanie bywa zmienne lub uwarunkowane rodzajem aktywności (np. angażuje się w gry zespołowe, ale słabiej w gimnastykę). Czasami zdarza mu się niećwiczenie. Posiada drobne braki w technice wykonania ćwiczeń, ale stara się je korygować po uwagach nauczyciela. Wykazuje umiarkowany postęp. Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa i przepisy, poprawnie współpracuje w grupie, nie wywołuje konfliktów.

### **OCENA DOSTATECZNA (3)**

Prezentuje bierną postawę. Ćwiczy bez widocznego wysiłku, unika trudniejszych zadań, często "odbywa" lekcję na minimalnym poziomie energii. Zgłasza nieprzygotowania, spóźnia się na zbiórki. Słabo opanował podstawowe nawyki ruchowe. Nie widać wyraźnego

postępu z powodu braku wkładanego wysiłku. Często łamie zasady współpracy w zespole, ma trudności z zaakceptowaniem porażki lub zasad *fair play*. Zna tylko wybiórcze przepisy dyscyplin sportowych.

### **OCENA DOPUSZCZAJĄCA (2)**

Wykazuje rażącą niechęć do ćwiczeń. Wykonuje zadania tylko pod ciągłym naciskiem ze strony nauczyciela. Notoryczny brak stroju bez usprawiedliwienia. Wykazuje rażące braki w koordynacji i technice uniemożliwiające udział w grach szkolnych. Brak jakiegokolwiek postępu. Swoim zachowaniem lekceważy zasady bezpieczeństwa (BHP), co stwarza ryzyko kontuzji własnej lub u innych uczniów.

### **OCENA NIEDOSTATECZNA (1)**

Kategorycznie odmawia wykonywania jakichkolwiek ćwiczeń i zadań stawianych przez nauczyciela. Opuszcza lekcje bez usprawiedliwienia, ucieka z zajęć lub jego frekwencja czynna (ćwicząca) uniemożliwia jakąkolwiek klasyfikację (poniżej 50% obecności czynnych). Wykazuje rażące braki w koordynacji i technice uniemożliwiające udział w grach szkolnych. Brak jakiegokolwiek postępu. Celowo stwarza sytuacje niebezpieczne dla zdrowia i życia innych, niszczy sprzęt sportowy, używa wulgaryzmów, przejawia agresję.

## **X. WARUNKI I TRYB UZYSKANIA WYŻSZEJ NIŻ PRZEWIDYWANA ROCZNEJ OCENY KLASYFIKACYJNEJ**

Warunki i tryb uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej:

- Uczeń zgłasza chęć poprawy oceny rocznej w ciągu 3 dni od wystawienia oceny przewidywanej
- Sprawdzan obejmuje materiał z całego roku szkolnego z zakresu podanej przez ucznia oceny
- Uczeń otrzymuje wyższą ocenę roczną po spełnieniu wymagań na ocenę o którą się ubiega

## **XI. ZASADA INDYWIDUALIZACJI**

Uczeń jest oceniany przede wszystkim w odniesieniu do:

- swoich możliwości;
- wcześniejszych osiągnięć;
- indywidualnego tempa rozwoju;
- włożonego wysiłku;
- zaangażowania.

Nie obniża się oceny ucznia wyłącznie dlatego, że

- jest mniej sprawny od innych uczniów;
- nie osiąga wysokich wyników sportowych;
- nie posiada predyspozycji do konkretnej dyscypliny;
- nie może wykonywać określonych ćwiczeń ze względów zdrowotnych.