

Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego w LO z DNJB w Hajnówce wdrożony w roku szkolnym 2025/26

Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego uwzględnia i realizuje założenia wymagania wewnątrzszkolnego systemu oceniania i stanowi jego element.

Podstawa prawna:

- Rozporządzenie Ministra Edukacji z 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 (Dz.U. z 2025 r. poz. 1052).
- Rozporządzenie Ministra Edukacji z 21 lipca 2025 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia (Dz.U. z 2025 r. poz. 1035).

Ocena powinna być wypadkową składowych:

- **Postawy** – czyli przygotowania do lekcji; zaangażowania w przebieg zajęć i stosunku do własnej aktywności ; stosunku do partnera, przeciwnika, nauczyciela
- **Chęci** – to znaczy wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z zadań.
- **Postępu** - czyli poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy początkowej.

Ustalenia szczegółowe dotyczące PSO z wychowania fizycznego:

- Przygotowanie do zajęć z wychowania fizycznego;

- uczeń ma obowiązek posiadania stroju gimnastycznego wymaganego na zajęciach wychowania fizycznego,

- czysta koszulka sportowa (biała) z krótkim rękawkiem, której długość sięga co najmniej do linii bioder (tak by można było ją włożyć w spodenki),

- spodenki sportowe, spodnie dresowe

- zmienne i czyste obuwie sportowe do wyboru: typu „adidas” , trampki, tenisówki, „halówki”.

- długie włosy (dziewcząt i chłopców) powinny być związane ;

- paznokcie powinny być czyste i obcięte do takiej długości, by nie wystawały poza opuszki palców. Zabrania się stosowania naklejanych paznokci typu „tips” lub podobne.

- przed przystąpieniem do ćwiczeń należy ściągnąć wszelkie ozdoby; (zegarki, łańcuszki, pierścionki, kolczyki itp.

- zaleca się aby nie ćwiczyć w okularach podczas gier zespołowych oraz wykonywania dynamicznych ćwiczeń ruchowych.

- Wymagamy by uczeń każdorazowo był przygotowany do zajęć w terenie. Zalecamy posiadanie dostosowanego do warunków atmosferycznych stroju: dresów, kurtek, czapek, szalików, wygodnego obuwia.

Nie wywiązanie się w/w obowiązków skutkuje obniżeniem oceny miesięcznej

Uzyskiwanie ocen cząstkowych:

Kryteria oceny miesięcznej za systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego

Lp	% uczestnictwa ucznia w danym miesiącu	Ocena
1	96-100	6
2	80- 95	5
3	66-79	4
4	50-65	3
5	30-49	2
6	29 i mniej	1

- **Ocena miesięczna** (waga oceny „bardzo ważna; 3”)
 - Za każdy miesiąc uczeń otrzymuje ocenę za:
 - systematyczną obecność,
 - aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.
 - ✓ **Zwolnienia lekarskie**
 - Zwolnienia lekarskie nie są wliczane do frekwencji.
 - Nie powodują one obniżenia oceny z przedmiotu.
 - ✓ **Nieprzygotowanie do zajęć**
 - Każdy uczeń ma prawo do jednorazowego nieprzygotowania w semestrze bez wpływu na ocenę.
 - ✓ **Zwolnienia od rodzica/opiekuna**
 - Dopuszczalne jest zwolnienie od rodzica lub opiekuna maksymalnie na **3 lekcje w miesiącu**.
 - Łącznie zwolnienie takie nie może przekroczyć **9 lekcji w semestrze**.
 - Usprawiedliwiona przez rodzica nieobecność na lekcji wychowania fizycznego wlicza się do puli zwolnień od rodzica.
 - ✓ **Ocena za stosunek do własnego ciała.** Wszelkie przejawy niehigienicznego trybu życia, szkodenia własnemu zdrowiu (papierosy, alkohol, narkotyki i inne) będą skutkowały obniżeniem oceny miesięcznej za każdą „wpadkę”.

• **Ocena za udział testach sprawnościowych (waga oceny „ważna; 2”)**

celująca - zaangażowany i aktywny udział we wszystkich próbach sprawnościowych z maksymalnym wykorzystaniem swoich możliwości

bardzo dobra - aktywny udział we wszystkich próbach sprawnościowych

dobra - udział we wszystkich próbach sprawnościowych i brak zaangażowania w niektórych

dostateczna - udział w niektórych próbach sprawnościowych, brak chęci zaliczenia w dodatkowym terminie

dopuszczająca - udział w jednej próbie sprawnościowych, brak chęci zaliczenia w dodatkowym terminie

niedostateczna - brak udziału w jakiegokolwiek próbie , brak chęci zaliczenia w dodatkowym terminie

I) test Chromińskiego, (wrzesień –październik) który obejmuje:

- 1) Bieg krótki (60m)
- 2) Rzut piłką lekarską oburącz w tył ponad głowę
- 3) Bieg wytrzymałościowy (600/1000m)

II) wiosenny test sprawności,(luty -kwiecień) który obejmuje:

- 1) bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych;
- 2) 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit opracowanego przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu;
- 3) podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała;
- 4) skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

- **Ocena za udział w zawodach sportowych** (waga oceny „ważna; 2”)

celująca – za zaangażowane reprezentowanie w zawodach szkolnych i międzyszkolnych

- **Ocena za systematyczny udział w zajęciach sportowych i rekreacyjnych (tanecznych) szkolnych i pozaszkolnych** (waga oceny „ważna; 2”) raz w semestrze

celująca –systematyczny udział

bardzo dobra – niesystematyczny udział

dobra – sporadyczny udział

- **Ocena za wykonanie drobnych pomocy dydaktycznych, gazetki tematycznej.** Pomoc w organizowaniu imprez sportowych klasowych i szkolnych. (waga oceny „ważna; 2”)

celująca – za każdą inicjatywę

- **Ocena za postępy** w próbach sprawnościowych (progresja wyników) (waga oceny „normalna; 1”). Bierze udział w różnych próbach sprawności fizycznej stosowanych w szkole.

Analizuje swoje wyniki i, wskazuje postępy i dokonuje samooceny.

celująca – uzyskuje wyniki wyższe w porównaniu do ostatnich we wszystkich próbach lub uzyskuje wyniki na wysokim poziomie

bardzo dobra - uzyskuje wyniki wyższe w porównaniu do ostatnich w większości prób

dobra - uzyskuje wyniki wyższe w porównaniu do ostatnich w niektórych próbach

- **Ocena za postawę wobec nauczyciela i współwiczących** (odmowa wykonania ćwiczeń, nieprzestrzeganie zasad fair play) *każde przewinienie będzie skutkowało obniżeniem oceny miesięcznej .*

Wymagania na poszczególne oceny:

Ocenę **celującą** otrzymuje uczeń, który:

- 1) Jest obecny i aktywnie uczestniczy na wszystkich lekcjach.
- 2) Aktywnie uczestniczy w działalnościach związanych z kulturą fizyczną na terenie szkoły lub poza szkołą.
- 3) Bierze udział w różnego rodzaju zawodach sportowych.
- 4) Samodzielnie i systematycznie rozwija własne uzdolnienia.
- 5) Jego postawa wobec nauczyciela i kolegów, zaangażowanie i stosunek do przedmiotu nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.

Ocenę **bardzo dobrą** otrzymuje uczeń, który:

- 1) Samodzielnie i systematycznie doskonalą swoją wiedzę, umiejętności i sprawność fizyczną
- 2) Wykazuje duże postępy w zakresie umiejętności, wiadomości i sprawności fizycznej.
- 3) Rozwiązuje samodzielnie zadania i problemy ujęte w programie nauczania.
- 4) Bierze aktywny i systematyczny udział w zajęciach pozalekcyjnych z zakresu wychowania fizycznego.
- 5) Jego postawa wobec nauczyciela i kolegów, zaangażowanie i stosunek do przedmiotu nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.

Ocenę **dobłą** otrzymuje uczeń, który:

- 1) Nie potrzebuje zachęcania go do pracy nad umiejętnościami, wiadomościami i sprawnością fizyczną. Sporadycznie nie uczestniczy w lekcji.
- 2) Wykazuje stałe postępy w zakresie umiejętności, wiadomości i sprawności fizycznej.
- 3) Jego postawa wobec nauczyciela, kolegów i przedmiotu nie budzą większych zastrzeżeń.

Ocenę **dostateczną** otrzymuje uczeń, który:

- 1) Niesystematycznie pracuje nad umiejętnościami, wiadomościami i sprawnością fizyczną.
- 2) Wykazuje sporadycznymi postępami w zakresie umiejętności, wiadomości i sprawności fizycznej.
- 3) Przejawia nieznaczne braki w postawie wobec nauczyciela, kolegów przedmiotu.

Ocenę **dopuszczającą** otrzymuje uczeń, który:

- 1) Nie pracuje nad umiejętnościami, wiadomościami, sprawnością fizyczną.
- 2) Nie wykazuje postępów w zakresie umiejętności, wiadomości, sprawności fizycznej.
- 3) Nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną.
- 4) Ma niechętny stosunek do ćwiczeń fizycznych.
- 5) Wykazuje poważne braki w zakresie wychowania.

Ocenę **niedostateczną** otrzymuje uczeń, który:

- 1) Nie wykazuje żadnych postępów w zakresie umiejętności, wiadomości i sprawności fizycznej
- 2) Ma lekceważący stosunek do zajęć wychowania fizycznego.
- 3) Bardzo często opuszcza zajęcia wychowania fizycznego.
- 4) Wykazuje rażące braki w zakresie wychowania.

Uczeń jest **niesklasyfikowany** gdy nie uczestniczy (ucieczki z lekcji, brak stroju) w ponad 50% odbytych lekcji.

Uczeń jest **zwolniony** na podstawie decyzji dyrektora szkoły , którą dyrektor wystawia na podstawie okresowego(rocznego ,półrocznego) zwolnienia lekarskiego wystawionego przez lekarza specjalistę.

Uwagi do oceny;

Każdy uczeń zobowiązany jest do zaliczenia zadań sprawdzających wyznaczonych przez nauczyciela prowadzącego. Jeśli względy zdrowotne lub inne usprawiedliwione przyczyny uniemożliwiają zaliczenie sprawdzianu praktycznego istnieje możliwość

- Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie przystąpi do sprawdzianu, prób, testu i odmawia wykonania ćwiczeń ,nie wykorzysta możliwości zaliczenia w dodatkowym terminie.
- Uczeń ma obowiązek usprawiedliwić każdą nieobecność na zajęciach w porozumieniu z wychowawcą klasy, i poinformować o tym nauczyciela wychowania fizycznego na najbliższej lekcji.
- W przypadku choroby lub kontuzji wymagane jest zwolnienie pisemne z ćwiczeń. Przy zwolnieniu lekarskim uczeń ma obowiązek posiadania zmiennego obuwia sportowego. Natomiast przy każdym innym zwolnieniu uczeń ma obowiązek być przygotowany do lekcji (kompletny strój sportowy).
- Uczeń niećwiczący, zwolniony; - pomaga w sędziowaniu - organizuje lub pomaga w organizacji zajęć ruchowych - wywiązuje się z roli kibica - pomaga w redagowaniu ściennej gazetki sportowej.
- Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte choroby, urazy).
- W przypadku niedyspozycji spowodowanej menstruacją u dziewcząt lub ewentualnego złego samopoczucia z tym związanego – uczennica zgłasza dany fakt nauczycielowi. Można zgłosić niedyspozycję raz w miesiącu. W takim przypadku wymagany jest strój sportowy i obuwieienne.

Poprawa ocen :

- oceny mogą podlegać poprawie na prośbę ucznia. termin poprawy musi być ustalony z nauczycielem.
- nie podlegają poprawie oceny (miesięczne)
- ocena uzyskana przez ucznia z poprawy jest oceną ostateczną

Analiza postępów w nauce odbywa się poprzez :

- systematyczną kontrolę postępów poprzez testy sprawności motorycznej i sprawdziany umiejętności
- omówienie najczęściej popełnianych błędów oraz szczegółową analizę na forum klasy;
- indywidualne wyjaśnienie uwag odbywa się na prośbę uczniów.

Dostosowania do specyficznych potrzeb edukacyjnych:

- przedmiotowy system oceniania uwzględnia zasady dostosowania uczniów o różnych potrzebach edukacyjnych zgodnie z sugestią lekarza.