

Gdynia, 1.09.2026

**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

Klasy IV–VIII szkoły podstawowej nr 51 w Gdyni

§ 1. Postanowienia ogólne;

- Przedmiotowe Zasady Oceniania z wychowania fizycznego opracowano na podstawie:
 - obowiązujących przepisów prawa oświatowego,
 - podstawy programowej wychowania fizycznego,
 - statutu szkoły,
 - programu nauczania wychowania fizycznego przyjętego do realizacji w szkole.
- Ocenianie z wychowania fizycznego ma wspierać wszechstronny rozwój ucznia, kształtować jego odpowiedzialność za własne zdrowie i sprawność oraz rozwijać potrzebę podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie.
- Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego w szczególności uwzględnia się:
 - wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć,
 - systematyczność udziału w zajęciach,
 - aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej,
 - poziom opanowania wiadomości i umiejętności wynikających z programu nauczania,
 - indywidualny postęp ucznia i możliwości psychofizyczne ucznia.
- Ocena z wychowania fizycznego nie jest oceną uzdolnień sportowych ucznia ani wyłącznie osiągniętego wyniku sportowego.

§ 2. Cele oceniania;

Ocenianie ma na celu:

- rozpoznawanie poziomu i postępów ucznia w zakresie sprawności fizycznej;
- ocenę nabywania i doskonalenia umiejętności ruchowych;

- rozwijanie wiedzy dotyczącej zdrowia, aktywności fizycznej i bezpieczeństwa;
- kształtowanie systematyczności i aktywnego uczestnictwa w zajęciach;
- rozwijanie samodzielności w planowaniu i monitorowaniu własnej aktywności fizycznej;
- rozwijanie odpowiedzialności za własne zdrowie i bezpieczeństwo;
- kształtowanie współpracy, odpowiedzialności i postawy fair play;
- motywowanie ucznia do podejmowania aktywności fizycznej odpowiedniej do jego możliwości i zainteresowań.

§ 3. Obszary oceniania;

1. Wysiłek, aktywność i zaangażowanie.

Ocenie podlega w szczególności:

- aktywny udział w zajęciach;
- podejmowanie wysiłku odpowiedniego do możliwości ucznia;
- zaangażowanie w wykonywanie zadań;
- podejmowanie prób doskonalenia własnych umiejętności;
- właściwe wykorzystanie czasu przeznaczonego na zajęcia;
- stosunek do wykonywanych zadań.
- za wyjątkową aktywność uczeń może zostać nagrodzony lub ukarany oceną, plusem lub minusem. Po zebraniu sześciu następuje zamiana na odpowiednią ocenę, szóstkę lub ocenę niedostateczną.

2. Systematyczność udziału w zajęciach.

Uwzględnia się:

- regularny udział w zajęciach;
- aktywne uczestnictwo w zajęciach, w których uczeń bierze udział;
- przygotowanie do zajęć;

- wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu.

Sama frekwencja wyrażona procentowo nie stanowi samodzielnego kryterium oceny!

3. Postęp i rozwój ucznia.

Uwzględnia się:

- indywidualny postęp ucznia;
- poprawę wykonywania zadań ruchowych;
- rozwój sprawności odpowiedni do możliwości ucznia;
- umiejętność rozpoznawania własnych możliwości;
- podejmowanie działań służących poprawie własnej sprawności.

4. Umiejętności ruchowe.

Ocenie podlega stopień opanowania i wykorzystania umiejętności przewidzianych programem nauczania, w szczególności z zakresu:

- gier zespołowych;
- lekkoatletyki;
- gimnastyki;
- aktywności rytmiczno-tanecznych;
- sportów indywidualnych;
- rekreacyjnych form aktywności;
- aktywności terenowych;
- innych form aktywności realizowanych w szkole.
- Obowiązku przeprowadzenia przynajmniej raz w roku rozgrzewki;

Przy ocenianiu uwzględnia się możliwości psychofizyczne ucznia oraz jego postęp.

5. Wiedza.

Ocenie podlega wiedza i umiejętność jej praktycznego wykorzystania dotycząca m.in.:

- wpływu aktywności fizycznej na zdrowie;
- zasad zdrowego stylu życia;
- bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej;
- rozgrzewki, wysiłku i regeneracji;
- zasad odżywiania;
- przepisów i zasad wybranych dyscyplin;
- planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej.

6. Kompetencje społeczne.

Uwzględnia się:

- współpracę;
- odpowiedzialność;
- przestrzeganie zasad i przepisów;
- kulturę osobistą;
- postawę fair play, szacunek wobec innych;
- właściwe zachowanie podczas rywalizacji;
- radzenie sobie z sukcesem i niepowodzeniem.

7. Bezpieczeństwo

Uwzględnia się:

- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa;
- właściwe korzystanie ze sprzętu i obiektów sportowych;
- stosowanie zasad asekuracji;
- odpowiedzialność za bezpieczeństwo własne i innych.

§ 4. Testy sprawności fizycznej

- Nauczyciel wychowania fizycznego przeprowadza raz w roku szkolnym w każdej klasie wymagane przepisami testy sprawnościowe.
- Testy przeprowadza się w terminie określonym w podstawie programowej, tj. w okresie od lutego do kwietnia.
- Testy obejmują:
 - bieg wahadłowy 10 × 5 m;
 - 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy;
 - podpór leżąc przodem na przedramionach – „deska”;
 - skok w dal z miejsca.
- Wyniki testów służą diagnozowaniu i monitorowaniu rozwoju sprawności fizycznej ucznia.
- **Wyniki testów sprawnościowych nie podlegają ocenianiu stopniem i nie mogą wpływać na ocenę z wychowania fizycznego.**

Wyniki mogą być wykorzystywane do:

- wskazania mocnych i słabych stron ucznia;
- planowania dalszego rozwoju sprawności, doboru ćwiczeń;
- rozmowy z uczniem o jego rozwoju fizycznym.

Nieobecność ucznia podczas testów

- Uczeń, który z powodu usprawiedliwionej nieobecności nie uczestniczył w testach w wyznaczonym terminie, może wykonać je w innym terminie, jeżeli pozwala na to organizacja zajęć oraz termin realizacji obowiązku.
- Jeżeli z powodu długotrwałej nieobecności lub innych uzasadnionych przyczyn wykonanie testów nie jest możliwe, brak wyniku nie stanowi podstawy do obniżenia oceny z wychowania fizycznego.
- Uczeń zwolniony z realizacji zajęć wychowania fizycznego z powodu braku możliwości uczestniczenia w tych zajęciach nie ma obowiązku uczestniczenia w testach sprawnościowych.

§ 5. Zawody sportowe i reprezentowanie szkoły;

Aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej jest uwzględniana przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego. W szczególności uwzględnia się:

- reprezentowanie szkoły w zawodach;
- udział w zawodach i turniejach szkolnych;
- udział w zawodach międzyszkolnych;
- udział w szkolnych wydarzeniach sportowych;
- pomoc w organizacji imprez sportowych;
- **inne działania szkoły na rzecz kultury fizycznej.**
- Osiągnięcia sportowe, w tym wysokie miejsca w zawodach, mogą być dodatkowym przejawem zaangażowania ucznia.
- **Sam udział w zawodach lub zdobycie miejsca medalowego nie oznacza automatycznie uzyskania określonej oceny z WF.**
- **Reprezentowanie szkoły w zawodach nie jest warunkiem uzyskania oceny celującej.**
- Uczeń, który nie reprezentuje szkoły w zawodach, może otrzymać ocenę celującą, jeżeli spełnia wymagania dotyczące tej oceny w pozostałych obszarach.

§ 6. Aktywność sportowa ucznia poza szkołą;

- Uczeń może rozwijać swoje zainteresowania sportowe poza szkołą, np. w klubie, szkółce sportowej lub innej zorganizowanej formie aktywności.
- **Sam fakt uczestnictwa w treningach pozaszkolnych nie stanowi samodzielnej podstawy do przyznania oceny ani podwyższenia oceny klasyfikacyjnej.**
- Umiejętności nabyte poza szkołą mogą być uwzględnione w ocenie umiejętności ruchowych, jeżeli uczeń wykorzystuje je podczas zajęć.

- Nauczyciel nie wymaga od ucznia treningu pozaszkolnego ani osiągnięć sportowych jako warunku uzyskania określonej oceny.

§ 7. Przygotowanie do zajęć;

- Uczeń jest zobowiązany do posiadania stroju sportowego i obuwia odpowiedniego do rodzaju oraz miejsca zajęć.
- Nieprzygotowanie do zajęć jest odnotowywane zgodnie z zasadami przyjętymi w szkole.
- Liczba dopuszczalnych nieprzygotowań to 3 w semestrze, następnie uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną za każde kolejne nieprzygotowanie.
- Nieprzygotowania do zajęć mają wpływ na ocenę systematyczności i wywiązywania się z obowiązków, z uwzględnieniem przyczyn jego występowania.
- Nieprzygotowanie nie jest utożsamiane z niezdolnością do wykonywania ćwiczeń wynikającą z przyczyn zdrowotnych.

§ 8. Nieobecności i długotrwała absencja;

- Systematyczność udziału w zajęciach jest jednym z elementów branych pod uwagę przy ustalaniu oceny.
- **Nie ustala się oceny na podstawie samego procentu frekwencji.**
- Usprawiedliwiona długotrwała nieobecność, w szczególności spowodowana chorobą, leczeniem lub inną uzasadnioną przyczyną, nie stanowi samodzielnej podstawy do obniżenia oceny.
- Po powrocie ucznia do zajęć nauczyciel uwzględnia jego wysiłek, aktywność, postępy i systematyczność w okresie, w którym uczeń mógł uczestniczyć w zajęciach.
- W przypadku powrotu po długotrwałej nieobecności nauczyciel, w miarę możliwości, umożliwia uczniowi uzupełnienie niezbędnych wiadomości i umiejętności.

- Jeżeli z powodu nieobecności brak jest podstaw do ustalenia oceny klasyfikacyjnej, stosuje się przepisy dotyczące nieklasyfikowania ucznia.

§ 9. Dostosowanie wymagań;

Wymagania edukacyjne dostosowuje się do indywidualnych potrzeb i możliwości psychofizycznych ucznia. Dostosowanie może dotyczyć w szczególności:

- rodzaju ćwiczeń;
- intensywności wysiłku;
- czasu wykonywania zadania;
- liczby powtórzeń;
- zakresu ruchu;
- sposobu wykonania zadania;
- rodzaju sprzętu;
- sposobu zaprezentowania opanowanej umiejętności.
- Uczeń nie może być oceniany negatywnie za niewykonanie zadania, którego nie może wykonać ze względów zdrowotnych lub wynikających z jego indywidualnych możliwości, jeżeli realizuje wymagania dostosowane przez nauczyciela.

§ 10. Formy sprawdzania osiągnięć;

Nauczyciel może stosować:

- obserwację pracy ucznia podczas zajęć;
- ocenę wykonania zadań ruchowych;
- ocenę zastosowania umiejętności w sytuacji praktycznej;
- zadania dotyczące wiedzy;
- zadania związane z planowaniem aktywności fizycznej;
- obserwację postępów;

- samoocenę ucznia;
- **ocenę aktywności w działaniach szkoły na rzecz kultury fizycznej w tym udział w zawodach lub pomoc w organizacji lub organizacja turnieju w szkole.**

Do form sprawdzania osiągnięć nie zalicza się oceniania wyniku ustawowych testów sprawnościowych stopniem.

§ 11. Ocena klasyfikacyjna;

Ocena klasyfikacyjna jest oceną całościową i wynika z rozpoznania osiągnięć ucznia w różnych obszarach wychowania fizycznego. Przy ustalaniu oceny nauczyciel bierze pod uwagę przede wszystkim:

- wysiłek ucznia;
- systematyczność udziału w zajęciach;
- aktywność w działaniach szkoły na rzecz kultury fizycznej;
- poziom opanowania wiadomości i umiejętności;
- indywidualny postęp;
- możliwości psychofizyczne ucznia;
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa;
- kompetencje społeczne;
- Przygotowanie do zajęć;

Ocena klasyfikacyjna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych! Nie ustala się oceny klasyfikacyjnej wyłącznie na podstawie:

- wyników testów sprawnościowych;
- wyników sportowych;
- liczby zdobytych medali;
- procentowej frekwencji;
- liczby nieprzygotowań.

§ 12. Kryteria ocen klasyfikacyjnych:

Ocena celująca – 6

Uczeń:

- **systematycznie i aktywnie** uczestniczy w zajęciach;
- wkłada **bardzo duży** wysiłek w realizację obowiązków;
- wykazuje **bardzo duże** zaangażowanie;
- osiąga **wyraźny postęp** adekwatny do swoich możliwości;
- **bardzo dobrze opanował** wymagane umiejętności ruchowe;
- **potrafi wykorzystać je** w praktyce;
- **posiada bardzo dobrą wiedzę** dotyczącą aktywności fizycznej, zdrowia i bezpieczeństwa;
- **przestrzega** zasad bezpieczeństwa;
- **potrafi** poprowadzić rozgrzewkę i zna jej znaczenie;
- prezentuje **właściwe kompetencje** społeczne i postawę **fair play**.
- Dodatkowym przejawem aktywności może być **udział w działaniach szkoły na rzecz kultury fizycznej**, w tym reprezentowanie szkoły w zawodach.

Ocena bardzo dobra – 5

Uczeń:

- **systematycznie** uczestniczy w zajęciach;
- **aktywnie** realizuje zadania;
- **wykazuje bardzo duży** wysiłek i zaangażowanie;
- osiąga postęp;
- dobrze opanował wymagane umiejętności;
- **posiada wymaganą** wiedzę;

- **przestrzega** zasad bezpieczeństwa i fair play;
- właściwie **współpracuje** z innymi.

Ocena dobra – 4

Uczeń:

- **regularnie** uczestniczy w zajęciach;
- **zazwyczaj** aktywnie wykonuje zadania;
- realizuje **większość** wymagań;
- wykazuje **postęp**;
- **opanował podstawowe** wymagane umiejętności;
- posiada odpowiednią wiedzę;
- **na ogół przestrzega** zasad bezpieczeństwa i współpracy.

Ocena dostateczna – 3

Uczeń:

- realizuje **podstawowe** wymagania;
- jego aktywność lub systematyczność są **nierówne**;
- opanował **podstawowe umiejętności**;
- posiada **podstawową wiedzę**;
- **przy wsparciu** nauczyciela wykonuje wymagane zadania;
- przestrzega **podstawowych** zasad bezpieczeństwa.

Ocena dopuszczająca – 2

Uczeń:

- realizuje wymagania w **ograniczonym** zakresie;
- **podejmuje próby** uczestnictwa w zajęciach;
- opanował **część podstawowych** umiejętności;

- wymaga **częstego wsparcia**;
- przy dostosowaniu wymagań jest w stanie realizować podstawowe zadania.

Ocena niedostateczna – 1

Uczeń:

- **nie spełnia** podstawowych wymagań edukacyjnych;
- **nie podejmuje** pracy na zajęciach lub uporczywie odmawia realizacji podstawowych zadań;
- **nie wykazuje** postępów mimo podejmowanych przez nauczyciela działań wspierających;
- **nie opanował** wiadomości i umiejętności koniecznych do dalszego kształcenia.
- **Nie wykazuje** postaw fair play, szacunku do innych w tym do nauczyciela;

§ 13. Samoocena ucznia;

- Uczeń jest wdrażany do samodzielnej oceny własnej aktywności i postępów.
- Samoocena może obejmować:
 - ocenę własnego zaangażowania;
 - wskazanie mocnych i słabych stron;
 - ocenę własnego postępu;
 - określenie celu dotyczącego aktywności fizycznej;
 - refleksję nad sposobami poprawy własnej sprawności.

§ 14. Zasady jednolite dla nauczycieli WF

Nauczyciele wychowania fizycznego stosują wspólne zasady:

- wynik testu sprawnościowego nie jest oceniany stopniem;
- wynik sportowy nie jest jedynym kryterium oceny;
- reprezentowanie szkoły w zawodach nie jest warunkiem uzyskania oceny celującej choć działania na rzecz kultury fizycznej w tym udział w zawodach są brane pod uwagę przy wystawieniu oceny końcowej;
- trening pozaszkolny nie jest samodzielnym kryterium oceny;
- sama frekwencja procentowa nie jest oceną; przy ocenianiu uwzględnia się indywidualne możliwości psychofizyczne ucznia;
- długotrwała usprawiedliwiona nieobecność nie powoduje automatycznego obniżenia oceny;
- uczniowie są oceniani przede wszystkim za wysiłek, systematyczność, aktywność oraz osiągnięcia w zakresie wymagań edukacyjnych.

§ 15. Postanowienia końcowe

- Niniejsze Przedmiotowe Zasady Oceniania stanowią uszczegółowienie zasad oceniania określonych w statucie szkoły.
- Dokument stosuje się od dnia 1.09.2026.
- W przypadku zmiany przepisów prawa, podstawy programowej lub statutu szkoły dokument podlega ewaluacji.
- Szczegółowe wymagania edukacyjne dla poszczególnych klas wynikają z programu nauczania realizowanego w szkole.

Data przyjęcia przez zespół: 1.09.2026

Podpisy członków zespołu:

.....
.....
.....
.....