PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W XI LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCYM Z ODDZIAŁAMI DWUJĘZYCZNYMI W SZCZECINIE

Ocenianie Przedmiotowe zostało opracowane na podstawie:

1. Ustawa z 7 **września 1991 r. o systemie oświaty** (tekst jedn.: Dz. U. z 2022 r. poz. 2230, z 2023 r. poz. 1234) – aktualizacja Ustawy z dnia 4 lipca 2025 r. Dz. U. 2025 poz. 881.
2. Ustawa z 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe (tekst jedn.: Dz. U. z 2023 r. poz. 900, 1672, 1718) – aktualizacja z dnia 31 lipca 2025 r. – Dz. U. 2025 poz. 1043
3. Rozporządzenie MEN z dnia 21 lipca 2025 r. w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz szkoły branżowej II stopnia (Dz. U. z 2018 r. poz. 467, z 2020 r. poz. 1248, z 2021 r. poz. 1537, z 2022 r. poz. 622 i 1705 oraz z 2023 r. poz. 314 i 1755) - nauczyciele przedmiotów ogólnokształcących-nowelizacja z dn.21 lipca 2025r.,Dz.U.2025 poz.1035
4. Rozporządzenie MEN z 9 sierpnia 2017 r. w sprawie zasada udzielania i organizacji pomocy psychologiczno - pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach (Dz. U. z 2020 r. poz. 1280 oraz z 2022 r. poz. 1594)-ujednolicenie 5 września2023r.,Dz.U.2023 POZ.1798
5. Ustawa z dnia 23 czerwca 2016 r. o zmianie ustawy o systemie oświaty oraz niektórych innych ustaw Art. 1. W ustawie z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (Dz. U. z 2016 r. poz. 1010, 1985, z 2017 r. poz. 60, 2203.)
6. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 3 sierpnia 2017 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz.U. z 2017 r., poz. 1534)-nowelizacja 13 czerwca 2025r,Dz.U.2025 poz.778
7. Statutu Szkoły

Cele przedmiotowych zasad oceniania.

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy brać pod uwagę:

1) wysiłek wkładany przez ucznia oraz wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć
2) postawę i postępy czynione przez ucznia
3) pracę nad stanem własnego rozwoju fizycznego
4) podnoszenie poziomu sprawności fizycznej
5) przyswajanie nowych umiejętności ruchowych i technik ruchu
6) zdobywanie wiadomości z zakresu rozwoju ruchu, technik sportowych i przepisów
7) świadomość własnego stanu zdrowia
8) zachowanie, aktywność i postawa wobec przedmiotu
9) sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu
10) zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć, stosunek do partnera i przeciwnika

11) aktywność fizyczna
12) postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami
13) osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadania i poziom zdobytej wiedzy.
14) w czasie zajęć realizujących treści fakultatywne ocenie podlegają wyłącznie zaangażowanie i aktywność ucznia na zajęciach.

I. Kryteria kontroli i oceny ucznia

1. Obszary podstawowe:

1) Postawa ucznia:
   a) aktywność i zaangażowanie (wkładany wysiłek)
   b) przygotowanie do zajęć (odpowiedni strój)
   c) systematyczny udział na zajęciach
   d) postawa wobec przedmiotu
   e) wywiązywanie się z postawionych zadań
   f) udział w zajęciach pozalekcyjnych pozaszkolnych i zawodach sportowych
   g) praca na rzecz szkolnego wychowania fizycznego

2) Umiejętności ruchowe:
   a) postęp w opanowywaniu umiejętności: utylitarnych, rekreacyjnych i sportowych, wymienionych w podstawie programowej

3) Wiadomości z edukacji fizycznej:
   a) podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i zespołowych
   b) podstawowe przepisy drogowe
   c) wiadomości odnoszące się do rozwoju fizycznego, psychicznego, społecznego i sprawności
   d) podstawowe wiadomości z olimpizmu
   e) znajomość nazwisk zasłużonych polskich sportowców
   f) choroby cywilizacyjne

4) Wiadomości z edukacji zdrowotnej:
   a) choroby cywilizacyjne
   b) zasady zdrowego stylu życia
   c) profilaktyka zdrowotna
   d) wiadomości odnoszące się do zdrowia

5) Zachowanie, kompetencje społeczne:
   a) przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, zasad „czystej gry”
   b) właściwe pełnienie roli kibica, zawodnika, sędziego i organizatora
   c) właściwe odbieranie informacji zwrotnych: pozytywnych i negatywnych
   d) związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym
   e) etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących
   f) właściwe radzenie sobie z krytyką
   g) właściwe zachowanie w sytuacji zwycięstwa i porażki
   h) kultura słowa
   i) właściwe relacje z innymi
   j) znajomość swoich mocnych i słabych stron

k) współpraca w grupie
l) troska o innych, szczególnie o chorych i niepełnosprawnych

6) Sprawność fizyczna, wydolność organizmu, rozwój fizyczny:
a) wysokość i ciężar ciała
b) postawa ciała
c) marszowo-biegowy test Coopera lub sprawność fizyczna mierzona np. Międzynarodowym Testem Sprawności Fizycznej
d) test „Sportowe Talenty"
e) wydolność organizmu mierzona prostym testem, np. próbą harwardzką lub próbą Ruffiera

2. Obszary oceniania (na podstawie rozporządzenia MEN z dn.22.02.2019r.,Dz. U. 2019r., poz.373,z późn.zm.,w tym Dz.U.2025 poz.778):

1) na początku każdego roku szkolnego przedstawiane są uczniom szczegółowe kryteria na poszczególne stopnie ze wszystkich obszarów oceniania
2) wszystkie obszary oceniania eksponują wysiłek ucznia oraz uwzględniają zdefiniowane w podstawie programowej umiejętności i wiadomości
3) systematyczny udział ucznia na zajęciach
4) aktywność na zajęciach
5) stój sportowy
6) ocena z wychowania fizycznego może być **wyższa o jeden stopień** za wysokie osiągnięcia sportowe lub inne szczególne działania i zasługi (np. udział w Mistrzostwach Polski, powołanie do kadry narodowej)
7) aktywność dodatkowa za udział w zajęciach sportowych szkolnych i poza szkolnych (potwierdzona zaświadczeniem o uczestnictwie w takich zajęciach) ocena 100% wagi 3 raz w semestrze
8) uczeń ma prawo do poprawy każdej oceny cząstkowej, a w przypadku nieobecności ciągu 7 dni po powrocie do szkoły uzupełnić zaległości
9) uczeń jest informowany o uzyskaniu danej oceny na bieżąco
10) rodzice otrzymują informację o ocenach na bieżąco w dzienniku elektronicznym i na zebraniach z rodzicami

II. Oceny cząstkowe z wychowania fizycznego

1. Wykonanie prób testu diagnozy obowiązkowe w pierwszym i w drugim semestrze.
Na ocenę składają się 4 próby. Za wykonanie pełnego testu uczeń otrzymuje ocenę 100% **wagi 1.** Nauczyciel ma możliwość wystawienia dodatkowej oceny za zaangażowanie w wykonanie prób.

2. Systematyczność – regularny udział lekcjach, przygotowanie do zajęć, wykonywanie powierzonych zadań. Ocena w pierwszym i w drugim semestrze - wagi 3.

1) W przypadku choroby lub kontuzji wymagane jest zwolnienie pisemne z ćwiczeń wystawione przez lekarza. Zarówno uczeń ćwiczący jak i niećwiczący ma obowiązek posiadania zmiennego obuwia sportowego. Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte choroby, urazy), ze szczególnym uwzględnieniem chorób przewlekłych.
2) Uczeń czterokrotnie w roku może zgłosić nieprzygotowanie do zajęć. Odnotowane jest ono zapisem w dzienniku jako „np." z wagą „0". Zapis ten nie jest liczony do średniej ocen.
3) Każde następne nieprzygotowanie równoznaczne jest z utratą 10 % wagi 3 oceny za systematyczność przygotowania do zajęć.

4) Niećwiczenie spowodowane niezastosowaniem się do Regulaminu ZSO nr 4 (na zajęciach WF obowiązuje całkowity zakaz ćwiczenia w biżuterii, paznokcie lub tipsy muszą być przycięte maksymalnie do 3 mm (36 pkt24a), włosy spięte, brak tzw. „tuneli" w uszach) skutkuje spadkiem oceny za systematyczność o 10% wagi 3, a uczeń traktowany jest jako niećwiczący i nie bierze udziału w zajęciach. Dozwolona jest tylko para przylegających kolczyków w uszach.

3. Aktywność czynna (wysiłek i zaangażowanie) – aktywne wykonywanie ćwiczeń, podejmowanie prób, pokonywanie własnych trudności, zaangażowanie adekwatne do możliwości ucznia, postawa społeczna, wiadomości – ocena wystawiana nie więcej niż raz w miesiącu **wagi 2.**

≥ 95 – 100 % otrzymuje uczeń, który:	1) wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych i zajęciach do wyboru 2) wykazuje dużą aktywność sportowo-rekreacyjną organizowaną w czasie wolnym od zajęć szkolnych 3) jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy) 4) wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania 5) powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie 6) systematycznie uczęszcza na zajęcia 7) przestrzega zasady „fair play" na boisku i w życiu 8) jest zaangażowany w działalność sportową szkoły 9) godnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych
≥ 85 >95% otrzymuje uczeń, który:	1) na zajęciach jest aktywny i zaangażowany 2) jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się czterokrotny brak stroju sportowego w roku szkolnym) 3) starannie i sumiennie wykonuje powierzone zadania 4) systematycznie uczęszcza na zajęcia przestrzega zasady „fair play" na boisku 5) uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych
≥ 70 > 85 % otrzymuje uczeń, który:	1) nie jest aktywny i zaangażowany na zajęciach 2) jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się czterokrotny brak stroju sportowego w roku) 3) potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych
≥ 55 >70 % otrzymuje uczeń, który:	1) nie wykazuje aktywności na zajęciach 2) powierzone zadania wykonuje niestarannie i niedbale 3) nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych
≥40 > 55 % otrzymuje uczeń, który:	1) na zajęciach nie wykazuje aktywności 2) regularnie jest nieprzygotowany do zajęć 3) opuszcza zajęcia 4) powierzone zadania wykonuje niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego co robi
0 >40% otrzymuje uczeń, który:	1) na zajęciach nie wykonuje powierzonych mu zadań 2) wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu 3) nie jest przygotowany do zajęć 4) nie przestrzega regulaminów 5) nie respektuje zasad podczas gier i zabaw 6) nagminnie opuszcza zajęcia

4. Aktywność ucznia podczas zajęć oceniana na bieżąco - ocena **wagi 1.**
Ocenie podlega aktywne wykonywanie ćwiczeń, podejmowanie prób, pokonywanie własnych trudności, zaangażowanie adekwatne do możliwości ucznia, przestrzeganie regulaminów, bezpieczne korzystanie ze sprzętu, respektowanie zasad podczas gier i ćwiczeń.

5. Aktywność dodatkowa - ocena **wagi 3** (1 raz w semestrze)
Na podniesienie oceny z wychowania fizycznego wpływ ma aktywność:
1) w klubach sportowych potwierdzona dokumentem o systematycznym udziale w treningach
2) pozalekcyjna i pozaszkolna w zakresie wychowania fizycznego i sportu gdy uczeń reprezentuje szkołę w różnego rodzaju zawodach i imprezach sportowych
3) udział w działaniach promującej aktywność fizyczną

W przypadku niestawienia się na zawody lub konkurs zgodnie z regulaminem uczeń otrzymuje ujemne punkty z zachowania (-30 pkt) lub „0" wagi 1.

6. Rozgrzewka
Uczeń samodzielnie potrafi dobrać odpowiednio ćwiczenia do tematu lekcji i prawidłowo je wykonać. Zna kolejność ćwiczeń według określonego toku, dostosowanego do danej dyscypliny sportowej oraz zna zasady bezpiecznego prowadzenia rozgrzewki dzięki temu zapewnia lepsze rezultaty przy wykonywaniu głównego tematu lekcji. Potrafi pobudzić organizm do wysiłku fizycznego, rozgrzać mięśnie i zwiększyć ruchomość w stawach pod kontrolą nauczyciela. Ocena wystawiana jest z **wagą 1**.

- celująca: 95 – 100 %
- bardzo dobra: 85 – 95 %
- dobra: 70 – 85%
- dostateczna: 55 – 70 %
- dopuszczająca: 40 – 55 %
- niedostateczna: 0 – 40 %

7. Umiejętności – stopień opanowania umiejętności przewidzianych na dany poziom klasy, poprawność wykonywania ćwiczeń, postęp - ocena **wagi 1.**

III. Obniżenie wymagań edukacyjnych

1) Na podstawie zaświadczenia lekarskiego wystawionego przez lekarza nauczyciel jest zobowiązany do obniżenia wymagań edukacyjnych bądź zwolnienia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń na lekcji wychowania fizycznego.
2) Istnieje możliwość modyfikacji sprawdzianu, jeśli uczeń przedstawi zalecenie lekarskie ograniczające możliwości ucznia.

Zwolnienie lekarskie
1) W celu uzyskania długookresowego lub częściowego zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego uczeń jest zobowiązany dostarczyć opinię od lekarza specjalisty w ciągu 30 dni od momentu zaistnienia przeciwwskazań do ćwiczeń i przedłożyć je nauczycielowi wychowania fizycznego wraz z podaniem (druk do pobrania na stronie internetowej szkoły).
2) Nauczyciel sprawdza poprawność wypełnienia dokumentów i potwierdza swoim podpisem. Następnie kompletną dokumentację rejestruje u pielęgniarki szkolnej i przekazuje do sekretariatu

uczniowskiego w celu wydania decyzji o zwolnieniu z zajęć przez dyrektora ZSO nr 4 w Szczecinie.
3) Rodzic może zwolnić dziecko z lekcji wychowania fizycznego sporadycznie, np. z powodu zaplanowanej wizyty u lekarza lub ważnych spraw rodzinnych.
4) Z obecności na lekcji wychowania fizycznego nauczyciel zwalnia na podstawie dostarczonej pisemnej prośby rodziców na czas określony w opinii lekarza). Dotyczy to tylko pierwszych i ostatnich godzin lekcyjnych.
5) W przypadku niedyspozycji spowodowanej menstruacją u dziewcząt, ewentualnego złego samopoczucia z tym związanego - uczennica zgłasza dany fakt nauczycielowi, który bierze pod uwagę samopoczucie uczennicy przy wykonywaniu ćwiczeń. Uczennica bierze udział w zajęciach.

IV. Strój gimnastyczny wymagany na zajęciach wychowania fizycznego i przygotowanie do zajęć

1) Na zajęciach wychowania fizycznego obowiązuje:

a) koszulka sportowa w kolorze białym lub w innym wybranym przez klasę kolorze, której długość sięga co najmniej do linii bioder (tak by można było ją włożyć w spodenki);

b) spodnie sportowe długie lub krótkie;

c) skarpetki koloru białego (brak kompletnego stroju jest jednoznaczny z utratą 5% za systematyczność przygotowania do zajęć wagi 3);

d) zmienne obuwie sportowe, niepozostawiające śladów na podłożu (brak zmiennego obuwia sportowego jest jednoznaczny z niećwiczeniem lub utratą 10% za systematyczność wagi 3);

2) Zarówno uczeń ćwiczący jak i niećwiczący ma obowiązek pozostawić telefon komórkowy w szatni. Na czas zajęć wychowania fizycznego szatnia jest zamykana.

3) Przed zajęciami wychowania fizycznego uczeń ma obowiązek związać długie włosy, zostawić biżuterię i zegarek w szatni.

4) Uczeń, który zawsze w semestrze był przygotowany do zajęć otrzymuje w każdym semestrze ocenę 100% wagi 3 za systematyczność.

5) W przypadku wykorzystania więcej niż dozwolona ilość nieprzygotowań obniżona jest ocena za systematyczność.

V. Ocena śródroczna i roczna

1) Ocena końcoworoczna jest składową ocen uzyskanych zgodnie z kryteriami Przedmiotowych Zasad Oceniania z Wychowania Fizycznego.
2) Ocena semestralna i końcoworoczna jest średnią ważoną ocen końcowych za poszczególne kryteria.
3) Uczeń, który przekroczył 50% nieobecności na zajęciach wychowania fizycznego nie jest klasyfikowany.

warunki uzyskania oceny **CELUJĄCEJ** **≥ 95 - 100 %**

warunki uzyskania oceny **BARDZO DOBREJ** **≥ 85 >95%**

warunki uzyskania oceny **DOBREJ** **≥ 70 > 85 %**

warunki uzyskania oceny **DOSTATECZNEJ** **≥ 55 >70 %**

warunki uzyskania oceny **DOPUSZCZAJĄCEJ** **≥40 > 55 %**

warunki uzyskania oceny **NIEDOSTATECZNEJ** **0 >40%**

Niniejszy dokument może zostać w ciągu roku szkolnego skorygowany i dostosowany do zapisów wprowadzonych w Statucie Szkoły do 31. 12.2026 r.

Opracował zespół nauczycieli wychowania fizycznego