

PSO WYCHOWANIE FIZYCZNE

2025/2026

Na ocenę ucznia z wychowania fizycznego składają się następujące elementy (obszary oceny):

1. Systematyczny udział i zaangażowanie na lekcji WF
2. Umiejętności organizacyjne,
3. Umiejętności ruchowe,
4. Edukacja zdrowotna,
5. Aktywny udział w życiu sportowym szkoły oraz aktywność własna (udział w rozgrywkach szkolnych i międzyszkolnych, udział w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych).

Ad.1. Systematyczny udział i zaangażowanie na lekcji wf.

Ocena aktywności miesięcznej- waga 3

* W każdym miesiącu nauczyciel dokonuje oceny frekwencji, przygotowania do zajęć i aktywnego udziału w lekcji,

- przez przygotowanie do zajęć rozumiemy posiadanie stroju sportowego tj. koszulki lub bluzy sportowej, spodenek lub spodni dresowych i obuwia sportowego,

- uczniowi posiadającemu w danym miesiącu zwolnienie, ocenę aktywności wylicza się na podstawie lekcji, których zwolnienie nie obejmowało.

- w przypadku nieobecności usprawiedliwionej, oceniane są tylko te zajęcia w których uczeń uczestniczył. Godziny nieusprawiedliwione traktowane są jako ucieczki i wpływają na obniżenie oceny miesięcznej,

- zwolnienia z aktywnego udziału w lekcji rodzic dokonuje e-mailem do nauczyciela wychowania fizycznego (nie wychowawcy), przed przystąpieniem ucznia do zajęć,

- miesięczne lub dłuższe zwolnienie z ćwiczeń, należy dostarczyć w formie papierowej wicedyrektorowi szkoły,

- każde nieprzygotowanie do zajęć lub nieobecność nieusprawiedliwiona obniża ocenę miesięczną o jeden stopień,

Ocena aktywności na lekcji- waga 1

*Nauczyciel może oceniać aktywność uczniów na każdej lekcji wf.

- brak stroju sportowego nie zwalnia ucznia z obowiązku aktywnego uczestniczenia w lekcji.

Ad.2. Umiejętności organizacyjne. Waga ocen- 2

- samodzielne przeprowadzenie części wstępnej lekcji np. rozgrzewki,
- samodzielne poprowadzenie części głównej zajęć np. aerobic, zumba,
- samodzielne przeprowadzenie części końcowej lekcji np. ćwiczenia relaksacyjne,
- pomoc w organizacji sportowych imprez szkolnych i międzyszkolnych,
- sędziowanie sportowych imprez szkolnych.

Ad.3. Umiejętności ruchowe i sprawności motoryczne. Waga ocen- 3

- uczeń przystępujący do sprawdzianu umiejętności ruchowych lub motorycznych otrzymuje ocenę w zależności od stopnia poprawności wykonania zadania ruchowego lub uzyskania odpowiednich wyników testów sprawnościowych.

- w całym etapie nauczania dokonuje się sprawdzianów umiejętności technicznych i motorycznych z: lekkoatletyki, piłki siatkowej, koszykówki, piłki ręcznej, piłki nożnej, gimnastyki podstawowej, ćwiczeń siłowych i sprawności ogólnej. Semestralnie jest to 3-6 ocen częściowych.

- w przypadku nieobecności uczeń ma obowiązek zaliczyć sprawdzian w terminie dwóch tygodni od dnia pojawienia się w szkole. W sytuacjach wyjątkowych (np. zwolnienie lekarskie z wykonywania określonych ćwiczeń) do końca danego semestru, jednakże przed dniem wystawienia ocen proponowanych. Ta sama zasada dotyczy poprawiania ocen niedostatecznych z przeprowadzonych sprawdzianów lub testów.

Ad.4. Edukacja zdrowotna. Waga ocen- 1

- udział w warsztatach z edukacji zdrowotnej. Uczeń otrzymuje ocenę w zależności od stopnia aktywności na zajęciach,
- udział w lekcji o układzie ruchu i wadach postawy, ocena zależna od aktywności,
- samodzielne diagnozowanie wad postawy i znajomość sposobów zapobiegania im,
- aktywny udział w zajęciach z fizjologii wysiłku,
- aktywny udział w zajęciach o bezpieczeństwie nad wodą i pierwszej pomocy przedmedycznej,
- w toku każdej lekcji uczeń może otrzymać ocenę za wiedzę z zakresu edukacji zdrowotnej.

Ad.5. Aktywny udział w życiu sportowym klasy, szkoły oraz aktywność własna (udział w rozgrywkach klasowych, szkolnych i międzyszkolnych, udział w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych). Waga ocen- 3.

- uczeń biorący udział w zawodach szkolnych lub projektach grupowych otrzymuje ocenę częściową w zależności od osiągniętego wyniku,

- uczeń uczestniczący w zajęciach sportowych bądź rekreacyjnych poza szkołą (klub sportowy, pływalnia, siłownia, fitness klub, itp.), który może to udokumentować, otrzymuje raz w semestrze częściową ocenę bardzo dobrą,
- uczeń systematycznie uczęszczający na szkolne zajęcia pozalekcyjne w ramach szkolnych projektów, otrzymuje raz w semestrze częściową ocenę celującą,
- uczeń reprezentujący szkołę w zawodach międzyszkolnych otrzymuje częściową ocenę celującą za zajęcie miejsca na podium w każdej dyscyplinie w której bierze udział, na każdym etapie rozgrywek.

Ocena klasyfikacyjna (semestralna i końcowa) jest średnią ważoną ocen częściowych. Przedziały liczbowe definiujące ocenę, są określone na podstawie Wewnętrznszkolnego Systemu Oceniania /Statut szkoły/.

Uczeń, który opuścił więcej niż 50% lekcji WF i nie posiada żadnej oceny, może być na koniec semestru nieklasyfikowany.

Uczeń, który opuścił więcej niż 50% lekcji WF ma prawo przystąpić do egzaminu klasyfikacyjnego, zgodnie z procedurą opisaną w Wewnętrznszkolnym Systemie Oceniania.

Egzamin klasyfikacyjny z WF ma przede wszystkim formę zadań praktycznych, równocześnie nauczyciel ma prawo dokonywać oceny jego wiadomości.

Uczeń, który w I semestrze bierze udział w zajęciach wf a w II semestrze jest zwolniony z ćwiczeń, otrzymuje zamiast oceny klasyfikacyjnej wpis- zwolniona/y, natomiast uczeń, który w I semestrze posiada zwolnienie lekarskie, a w II semestrze uczestniczy w zajęciach, otrzymuje ocenę końcową na podstawie ocen częściowych z II semestru.