

# ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

## 1. Podstawy prawne:

- Zasady Wewnątrzszkolnego Oceniania I Liceum Ogólnokształcącego im. Tadeusza Kościuszki w Gorzowie Wlkp.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 21 lipca 2025 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia (Dz.U. 2025 poz. 1035).
- Program nauczania wychowania fizycznego w I liceum Ogólnokształcącym im. T. Kościuszki w Gorzowie Wlkp.

## 2. Ogólne cele oceniania uczniów z wychowania fizycznego.

Sprawdzenie systematyczności i zaangażowania ucznia w zajęcia wychowania fizycznego.

Ocena stopnia opanowania przez ucznia wiedzy i umiejętności, które umożliwią:

- umiejętne stosowanie ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała oraz sprawność fizyczną i ruchową,
- dbanie o higienę i prawidłowe odżywianie się,
- organizowanie i aktywne uczestnictwo w indywidualnych i zespołowych formach aktywności sportowej, turystycznej i rekreacyjnej.

## 3. Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego

- systematyczny udział w zajęciach,
- wykonanie określonych elementów technicznych gier zespołowych i ćwiczeń gimnastycznych oraz prób sprawnościowych i testów,
- aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

Wymagania edukacyjne dostosowuje się do indywidualnych możliwości psychofizycznych ucznia posiadającego opinię lekarza o ograniczonych możliwościach wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych, ustalając inne zadania lub ćwiczenia do realizacji.

## 4. Rodzaje aktywności podlegające ocenianiu:

- czynny udział w zajęciach lekcyjnych,
- sprawdziany oceniające wybrane umiejętności i poziom wybranych cech motorycznych,
- udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych.

## 5. Skala ocen

Dla oceniania bieżącego stosowana jest system punktowy.

## 6. Normy wymagań na poszczególne oceny

a) Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- niesystematycznie bierze czynny udział w zajęciach,
- popełnia duże błędy techniczne przy wykonywaniu elementów podlegających ocenie,
- osiąga słabe wyniki nie wykazując progresji.

b) Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- niesystematycznie bierze czynny udział w zajęciach,
- popełnia błędy techniczne przy wykonywaniu elementów podlegających ocenie,
- osiąga słabe wyniki nie wykazując progresji.

- c) Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:
  - bierze czynny udział w zajęciach,
  - poprawnie wykonuje elementy podlegające ocenie,
  - osiąga poprawne wyniki z testów i sprawdzianów motorycznych.
- d) Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:
  - systematycznie bierze czynny udział w zajęciach,
  - dobrze lub bardzo dobrze wykonuje elementy podlegające ocenie,
  - osiąga dobre wyniki z testów i sprawdzianów motorycznych.
  - wykazuje się sportową aktywnością pozalekcyjną i pozaszkolną.
- e) Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:
  - systematycznie bierze czynny udział w zajęciach,
  - bardzo dobrze wykonuje elementy podlegające ocenie,
  - wykazuje się sportową aktywnością pozalekcyjną i pozaszkolną,
  - jego postawa sportowa jest wzorem dla innych uczniów.

## 7. Zasady oceniania uczniów:

### a) Udział w lekcjach

- za czynny udział wynoszący co najmniej 95% zrealizowanych zajęć uczeń otrzymuje 50 pkt. Liczba punktów ulega zmniejszeniu o 1 za każdy 1 procent poniżej ustalonego progu 95% (49 pkt za frekwencję 94%, 48 pkt za 93%, 47 pkt za 92%, itd.)
- u uczniów zwolnionych z czynnego udziału w zajęciach z przyczyn usprawiedliwionych (na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia ucznia w tych zajęciach wydanej przez lekarza) przez ciągły okres powyżej jednego tygodnia ocena za frekwencję będzie obliczana proporcjonalnie do liczby lekcji w których mogli brać udział.
- W przypadku ograniczenia liczby zajęć progi procentowe zostaną obniżone proporcjonalnie do liczby zrealizowanych zajęć.
- za każde spóźnienie na lekcję, począwszy od trzeciego w semestrze, uczeń traci 1 pkt z oceny udziału w zajęciach.

### b) Sprawdziany

W klasach I - III w każdym semestrze przeprowadzane są co najmniej 3 sprawdziany oceniające wybrane umiejętności lub poziom motoryki. W klasach IV – co najmniej 3 w pierwszym semestrze, a w drugim 2. Sprawdziany oceniane są w skali punktowej od 1 do 10. W przypadku większej liczby sprawdzianów wyniki będą przeliczone proporcjonalnie do maksymalnej liczby 30 lub 20 pkt.

- Uczeń nieobecny lub niećwiczący na sprawdzianie ma obowiązek zaliczyć go w terminie 2 tygodni od powrotu do szkoły (zakończenia zwolnienia), a nieprzystąpienie do zaliczenia we wskazanym terminie skutkuje otrzymaniem 0 punktów.
- Każdy sprawdzian można jeden raz poprawić w terminie określonym przez nauczyciela.
- Uczniowie zwolnieni z danego sprawdzianu mogą zdobyć punkty przypadające na sprawdzian w formie i terminie ustalonym przez nauczyciela (inny sprawdzian lub zadanie do wykonania oceniane przez nauczyciela).

### c) Dodatkowe działania uczniów

Uczeń może otrzymać dodatkowe punkty za:

- reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych:
  - o gry zespołowe i strzelectwo – 10 pkt.,
  - o udział w konkurencjach lekkoatletycznych – 5 pkt.,
  - o zajęcie miejsca I – III w konkurencjach lekkoatletycznych – 10 pkt.,
- regularny udział w nieobowiązkowych pozalekcyjnych zajęciach rekreacyjno-sportowych – 5 pkt. za każdy rodzaj zajęć,
- udział w organizacji imprez sportowych – od 1 do 5 pkt.,
- udział w Biegu Żakowskim – 10 pkt.

### d) Za szczególne zaangażowanie uczeń może w semestrze otrzymać od 1 do 10 punktów

e) Ocenę semestralną/roczną ustala się na podstawie liczby zdobytych punktów według następujących zasad:

| stopień        | liczba punktów<br>zdobytych w semestrze | Liczba zdobytych punktów w roku |              |
|----------------|-----------------------------------------|---------------------------------|--------------|
|                |                                         | Kl. I-III                       | kl. IV       |
| niedostateczny | 0 – 24                                  | 0 – 48                          | 0-38         |
| dopuszczający  | 25 – 39                                 | 49 – 78                         | 39-68        |
| dostateczny    | 40 – 54                                 | 79 – 108                        | 69-98        |
| dobry          | 55 -69                                  | 109 – 138                       | 99-128       |
| bardzo dobry   | 70 - 84                                 | 139 – 168                       | 129-158      |
| celujący       | 85 i więcej                             | 169 i więcej                    | 159 i więcej |

## 8. Zwolnienie ucznia z wychowania fizycznego

- a) Uczeń może być zwolniony z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego, na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń wydanej przez lekarza.
- Jeżeli termin określony w tej opinii przekracza połowę czasu przeznaczanego na realizację zajęć w-f w semestrze, stosowną opinię/zwolnienie składa w sekretariacie szkoły. O zwolnieniu decyduje Dyrektor wydając stosowną decyzję.
  - Jeżeli termin określony w opinii/zwolnieniu lekarskim nie przekracza połowy czasu przeznaczanego na zajęcia w-f w semestrze, uczeń okazuje zwolnienie/opinię nauczycielowi prowadzącemu zajęcia, który dostosowuje wymagania edukacyjne do jego indywidualnych możliwości psychofizycznych. Obowiązkiem ucznia jest przechowywanie zwolnienia/opinii.
- b) Uczeń może być zwolniony z realizacji zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia ucznia w tych zajęciach wydanej przez lekarza.
- Jeżeli termin określony w tej opinii/zwolnieniu przekracza połowę czasu przeznaczanego na realizację zajęć w-f w semestrze, składa ją w sekretariacie szkoły. O zwolnieniu decyduje Dyrektor wydając stosowną decyzję. W dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony” albo „zwolniona”.
  - Jeżeli termin określony w opinii/zwolnieniu lekarskim nie przekracza połowy czasu przeznaczanego na zajęcia w-f w semestrze, uczeń okazuje zwolnienie/opinię nauczycielowi prowadzącemu zajęcia. Uczeń podlega ocenie osiągnięć w danym semestrze. Obowiązkiem ucznia jest przechowywanie zwolnienia/opinii.
  - Jeżeli uczeń otrzyma kolejne zwolnienia/opinie, a łączny ich okres przekracza połowę czasu przeznaczanego na zajęcia w-f w semestrze, to przedkłada całą dokumentację w sekretariacie szkoły. O zwolnieniu z zajęć wychowania fizycznego decyduje Dyrektor wydając stosowną decyzję. W dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony” albo „zwolniona”.

Opracował zespół przedmiotowy nauczycieli wychowania fizycznego:

- Agnieszka Bujak
- Monika Duchnowska
- Joanna Szałtys
- Radosław Duchnowski
- Paweł Wiśniewski

Powyższe zasady obowiązują od 1 września 2025 r.