**Przedmiotowe Zsady Oceniania z wychowania fizycznego w Zespole Szkolno – Przedszkolnym w Domiechowicach**

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI

z dnia 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

„Wychowanie fizyczne - Głównym celem zajęć wychowania fizycznego jest kształtowanie całożyciowej potrzeby podejmowania aktywności fizycznej, w tym także na świeżym powietrzu, rozwój sprawności fizycznej i świadomej postawy prozdrowotnej. Wychowanie fizyczne umożliwia uczniom poznawanie różnorodnych form aktywności fizycznej, rozwijanie pasji sportowych oraz kształtowanie umiejętności społecznych, takich jak współpraca, odpowiedzialność, uczciwość i poszanowanie godności innych, oraz postawy troski o środowisko naturalne, w tym podejmowanie działań zgodnych z zasadami zrównoważonego rozwoju. Wychowanie fizyczne to proces złożony, wieloetapowy i interdyscyplinarny, integrujący wiedzę z zakresu nauk o zdrowiu, psychologii, pedagogiki, socjologii oraz nauk przyrodniczych. Takie podejście pozwala uczniom nie tylko rozwijać sprawność fizyczną, ale także lepiej rozumieć wpływ aktywności fizycznej na zdrowie w wymiarze fizycznym, psychicznym, społecznym oraz środowiskowym. Celem jest kształtowanie u uczniów kompetencji umożliwiających świadome zarządzanie własną sprawnością oraz efektywne wykorzystywanie aktywności fizycznej w codziennym życiu. Aby ten proces był skuteczny, treści i formy aktywności fizycznej powinny uwzględniać wiek oraz możliwości psychofizyczne uczniów, a także uwarunkowania środowiskowe i sytuację życiową uczniów. Dzięki temu uczniowie zyskają praktyczne umiejętności radzenia sobie z wyzwaniami zdrowotnymi, które zapobiegną zachowaniom ryzykownym, a także wzmocnią swoje zasoby fizyczne i psychiczne wobec ewentualnych trudności. Ponadto uczniowie powinni rozumieć, że dzięki sprawności fizycznej i lepszemu zdrowiu zyskują większe możliwości realizacji swoich przyszłych aspiracji zawodowych, co realnie może wpłynąć na ich przyszły dobrostan, w tym na ich sytuację ekonomiczną. Uczniowie powinni być świadomi, że sport może być obszarem aktywności zawodowej, i znać przykłady zawodów wymagających sprawności fizycznej. Cele kształcenia – wymagania ogólne podstawy programowej w zakresie przedmiotu wychowanie fizyczne obejmują rozumienie wieloaspektowego wpływu aktywności fizycznej na rozwój człowieka, zainteresowanie różnorodnymi jej formami oraz gotowość do prowadzenia aktywnego i zdrowego stylu życia. Wszystkie działania powinny być realizowane zgodnie z zasadami fair play oraz oparte na wzajemnym szacunku i współpracy, co sprzyja kształtowaniu odpowiedzialnych postaw społecznych. Zgodnie z założeniami podstawy programowej w zakresie przedmiotu wychowanie fizyczne – aktywność fizyczna nie tylko zaspokaja naturalną potrzebę, ale jest wartością wspierającą rozwój człowieka w wymiarze fizycznym, psychicznym i społecznym. Przedmiot wychowanie fizyczne ma interdyscyplinarny charakter i elastyczny program, co sprzyja integracji z innymi obszarami edukacji, takimi jak edukacja zdrowotna i edukacja dla bezpieczeństwa, a także edukacja proekologiczna czy też kulturalna. Dzięki temu proces kształcenia staje się bardziej kompleksowy, a uczniowie rozwijają wszechstronne kompetencje.”

**Cele kształcenia – wymagania ogólne**

Przedmiot wychowanie fizyczne realizuje następujące cele kształcenia:

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym. 2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne. 3. Cel – rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. Wspólne dążenie do celu i dzielenie się zadaniami sprzyja budowaniu zaufania, uczciwości oraz postawy opartej na szacunku. Przestrzeganie zasad fair play wzmacnia poczucie wspólnoty, szacunek dla przeciwnika oraz odpowiedzialność za wyniki całego zespołu. Regularne zajęcia w kontakcie z przyrodą uczą zasad przebywania na obszarach zielonych i postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. 4. Cel – stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznych w różnych warunkach i sytuacjach. Świadome przestrzeganie reguł bezpieczeństwa minimalizuje ryzyko kontuzji i urazów, jednocześnie zwiększając komfort i pewność podczas ćwiczeń. Umiejętność dostosowania się do różnych warunków uczy odpowiedzialności za własne zdrowie i dbałości o innych. 5. Cel – rozwijanie zainteresowania różnorodnymi formami aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia i zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie. Poznawanie wielu form aktywności fizycznej i sposobów spędzania czasu aktywnie w różnych środowiskach ułatwia znalezienie ulubionej formy ruchu dostosowanej do indywidualnych potrzeb i predyspozycji. W ten sposób uczniowie kształtują nawyk regularnego ruchu, który może towarzyszyć im na każdym etapie życia. Aktywności podejmowane na świeżym powietrzu, w bezpośrednim kontakcie z przyrodą, sprzyjają nie tylko zdrowiu fizycznemu, ale i psychicznemu oraz rozwijają postawę troski o środowisko naturalne. 6. Cel – doskonalenie umiejętności współpracy w zespole i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną. Wspólna aktywność zachęca do zaangażowania i wymiany doświadczeń, co pomaga w budowaniu więzi i lepszym rozumieniu siebie nawzajem. Dzięki temu uczniowie rozwijają kompetencje społeczne, takie jak komunikacja, wzajemne wsparcie i odpowiedzialność za siebie i grupę. 7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała.

Ze względu na cele wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej, zwłaszcza te związane z całożyciową dbałością o podejmowanie prozdrowotnej aktywności fizycznej, szczególnie istotne jest kształcenie i rozwijanie następujących umiejętności: 1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności. 2. Umiejętność – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu. 3. Umiejętność – pełnienie wyznaczonych ról w zespole (np. kapitana, sędziego) z poszanowaniem reguł i innych uczestników, a także wspieranie członków drużyny w dążeniu do wspólnego celu. 4. Umiejętność – rozpoznawanie potencjalnych zagrożeń (np. sprzęt sportowy, warunki pogodowe, własna kondycja) i stosowanie odpowiednich środków ostrożności (np. właściwy ubiór, asekuracja, udzielanie pomocy) w celu ochrony zdrowia i życia. 5. Umiejętność – poszukiwanie i próbowanie różnych dyscyplin sportowych oraz form aktywności fizycznej (m.in. gimnastyka, taniec, sporty wodne, rower, gry terenowe) w celu odkrycia własnych zainteresowań i predyspozycji. 6. Umiejętność – tworzenie pozytywnej atmosfery w grupie, rozwiązywanie konfliktów w duchu dialogu i wspieranie słabszych uczestników, tak aby każdy czuł się akceptowany i zmotywowany do działania. 7. Umiejętność – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu. 8. Umiejętność – refleksyjne dzielenie się wnioskami i odczuciami po uczestnictwie w nowych formach aktywności fizycznej (np. w dyskusji klasowej, portfolio ucznia) oraz świadome dostrzeganie pozytywnego wpływu aktywności na samopoczucie i relacje z rówieśnikami. Każda z powyższych umiejętności wspiera realizację co najmniej jednego z ogólnych celów kształcenia, tworząc spójny system nauczania i uczenia się. Dzięki temu program wychowania fizycznego w klasach IV–VIII jest dostosowany do potrzeb uczniów oraz przygotowuje ich do dalszego rozwoju fizycznego, społecznego i prozdrowotnego.

**Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności**

Wymagania szczegółowe odnoszą się do konkretnych obszarów wiedzy i praktycznych umiejętności, takich jak ćwiczenia ogólnorozwojowe, gry zespołowe, lekkoatletyka, taniec, bezpieczeństwo podczas aktywności fizycznej. Obejmują one: 1) znajomość przepisów i zasad bezpieczeństwa, w tym zasady zachowania na obszarach zielonych, w tym obszarach chronionych; 2) naukę i doskonalenie techniki ruchu (np. w biegach, grach zespołowych); 3) rozwijanie świadomości swojego ciała i zmian zachodzących w sprawności fizycznej (monitorowanie sprawności fizycznej); 4) kształtowanie pozytywnych postaw społecznych (współpraca, rozwiązywanie konfliktów, akceptacja różnorodności w grupie); 5) umiejętność planowania i oceny własnej aktywności fizycznej (korzystanie z przyborów, narzędzi pomiarowych, aplikacji mobilnych). Tylko spójna i równoległa realizacja tych wymagań w różnych działach pozwala osiągnąć cele kształcenia określone dla przedmiotu wychowanie fizyczne w klasach IV–VIII.

Ważnym założeniem jest wzbudzanie i utrwalanie w uczniach motywacji do samodzielnej, systematycznej aktywności fizycznej – również poza szkołą, tak aby potrafili oni korzystać z ruchu jako naturalnej drogi do utrzymania dobrego zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego. W niektórych działach można wprowadzić wymagania fakultatywne (do wyboru przez nauczyciela), dostosowane do lokalnych warunków szkoły, potrzeb i zainteresowań uczniów oraz ich poziomu zaawansowania.

Na zajęciach wychowania fizycznego nauczyciele podkreślają postępy indywidualne i grupowe, wspierają uczniów w odkrywaniu własnych uzdolnień i rozwijaniu pewności siebie. Docenianie wysiłku, konstruktywna informacja zwrotna oraz wzmacnianie pozytywnych emocji związanych z ruchem sprzyjają zarówno poprawie sprawności fizycznej, jak i budowaniu dojrzałych, zdrowych relacji z rówieśnikami.

Każde z wymagań szczegółowych integruje treści nauczania z praktycznymi umiejętnościami – od podstawowej wiedzy, np. zasad pracy z tętnem czy techniki wykonywania ćwiczeń, po rozwój koordynacji ruchowej, umiejętność planowania indywidualnych programów treningowych oraz skutecznego współdziałania w grupie.

Prezentowany układ treści nauczania pozwala na dostosowanie metod i form pracy do potrzeb danej klasy. Najważniejszym celem jest przygotowanie uczniów klas IV–VIII do świadomego, aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej oraz umiejętnego wykorzystania nabytych kompetencji w życiu codziennym, w taki sposób, aby ruch i sport były nie tylko źródłem zdrowia, ale i radości, pewności siebie oraz budowania relacji z innymi.

1. **Skala ocen:**

 1 – niedostateczny

 2 – dopuszczający

 3 – dostateczny

 4 – dobry

 5 – bardzo dobry

 6 – celujący

1. **Przedmiot oceny**

 Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

 Ocenę półroczną i końcowo roczną uczeń otrzymuje na podstawie średniej ważonej.

**Ocenianiu podlegają:**

* Sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu.
* Zaangażowanie w przebiegu lekcji i przygotowanie się do zajęć.
* Stosunek do partnera i przeciwnika.
* Aktywność fizyczna.
* Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.
* Osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadania i poziom zdobytej wiedzy.

Sport i aktywność fizyczna ma służyć przede wszystkim zdrowiu. Zamierzamy realizować te zasady poprzez:

* systematyczne przekazywanie uczniom na zajęciach wychowania fizycznego wiedzy o zasadach funkcjonowania organizmu w takim stopniu, aby uczeń umiał ocenić stan swojego zdrowia i prawidłowo interpretować różne dolegliwości w praktyce
* kreowanie zdrowego stylu życia, planowanie i realizowanie różnych przedsięwzięć wyprzedzających choroby

Naszym celem jest uświadomienie uczniom, że ich zdrowie zależne jest od świadomie realizowanego modelu zdrowego stylu życia, w którym co najmniej cztery grupy działań mają duże znaczenie:

* niedopuszczenie do takich zachowań, które mają bezpośredni wpływ na obniżenie bariery immunologicznej ( lekomania, palenie tytoniu, alkohol, narkotyki )
* realizowanie takich procedur, które wzmacniają nasze siły obronne. Są to między innymi właściwe odżywianie, systematyczna aktywność fizyczna, hartowanie ciała, higiena osobista
* umiejętne postępowanie podczas różnych chorób i dolegliwości, tak, by pomóc naszym siłom organicznym w pokonywaniu choroby
* pogłębienie umiejętności wykorzystania sił psychicznych organizmu i odporności na stres
* kształtowanie u uczniów postawy życzliwości dla innych, tolerancji i kompromisu, zasady „fair play”, zasady „campingowej”- czyli dawania sobie rady w życiu, postawy współdziałania w grupie, samooceny i asertywności

Aktywności uczniów podlegające ocenie:

* umiejętności wyuczone na lekcji wychowania fizycznego, sprawdzane z opracowanymi dla danej klasy zadaniami kontrolno oceniającymi w półroczu
* postępy sprawności ogólnej ucznia sprawdzane poprzez testy przeprowadzone na początku i na końcu roku szkolnego
* udział w zajęciach pozalekcyjnych, zawodach sportowych
* pomoc w organizacji zawodów sportowych
* udzielanie odpowiedzi z zakresu wiadomości

Za powyższe aktywności uczeń będzie otrzymywał plusy lub ocenę w zależności od wkładu pracy.

Minusy otrzymuje uczeń za:

- żucie gumy na lekcji

- brak dyscypliny, nieodpowiednie zachowanie

- brak higieny osobistej i stroju sportowego

- niszczenie sprzętu sportowego i obiektów sportowych

- brak zaangażowania na lekcji

- przebywanie na terenie obiektów sportowych bez opiekuna

- samowolne wykonywanie ćwiczeń bez polecenia nauczyciela

Dodatkowo ocenę bieżącą celującą otrzymuje uczeń za 100% uczestnictwo w zajęciach wychowania fizycznego, udział w zawodach sportowych na terenie szkoły i poza nią.

Uczeń, który odmawia udziału w zawodach sportowych bez podania przyczyny, nie może otrzymać na koniec semestru i roku szkolnego oceny celującej.

Oceny niedostatecznej nie otrzyma uczeń, który stara się zaliczyć sprawdzian, otrzymuje on cenę pozytywną lub możliwość powtórnego podejścia do sprawdzianu w ciągu 2 tygodni ale nie później niż 2 tygodnie przed Radą Pedagogiczną Klasyfikacyjną.

Uczeń, który odmawia podejścia do zaliczenia sprawdzianu otrzymuje ocenę niedostateczną

Uczeń nieobecny na sprawdzianach jest zobowiązany do ich zaliczenia w terminie późniejszym.

Nauczyciel może zwolnić ucznia ze sprawdzianu jeśli jest on nieprzygotowany do jego zaliczenia z powodu długotrwałej usprawiedliwionej nieobecności.

Uczeń niedysponowany musi przed zajęciami okazać nauczycielowi strój sportowy lub zwolnienie od rodzica, lekarza. Wówczas jest zwolniony z uczestnictwa w ćwiczeniach fizycznych. Jednocześnie ma obowiązek pomóc nauczycielowi w organizacji lekcji, jeśli zachodzi taka potrzeba

W trakcie każdego półrocza uczeń może być trzy razy nieprzygotowany do lekcji wychowania fizycznego bez usprawiedliwienia. W każdym następnym przypadku otrzymuje ocenę bieżącą niedostateczną.

**Zwolnienia:**

 Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego, na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony tej opinii.

 Dyrektor na wniosek rodziców może zwolnić ucznia z uczestnictwa w pierwszej lub ostatniej lekcji wychowania fizycznego w danym dniu, jeśli posiada on długotrwałe zwolnienie lekarskie.

 Jeżeli okres zwolnienia ucznia z realizacji zajęć o których mowa uniemożliwia ustalenie śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej, dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „ zwolniony” albo „ zwolniona”.

**Kryteria ocen:**

 **Ocenę celującą** otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy na lekcji, twórczą postawą, w pełni opanował umiejętności i wiadomości programu nauczania w danej klasie. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, chętnie uczestniczy w zajęciach sportowo-rekreacyjnych, bierze udział w zawodach sportowych, reprezentując szkołę na szczeblu gminy, powiatu i województwa

 **Ocenę bardzo dobrą** otrzymuje uczeń, który opanował zadania z poziomu podstawowego dla danej klasy. Bardzo wysoka jest staranność i sumienność w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopień przygotowania się do zajęć. Prowadzi sportowy i higieniczny styl życia, systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu. Uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym.

 **Ocenę dobrą** otrzymuje uczeń, który bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków, w poszczególnych klasach, osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym, przy pomocy nauczyciela realizuje zadania poziomu rozszerzonego. Duża jest staranność i sumienność w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz przygotowanie się do zajęć. Prowadzi higieniczny tryb życia, uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym.

 **Oceny dostateczną lub dopuszczającą** otrzymuje uczeń adekwatnie do włożonego wysiłku w wywiązywanie się z obowiązków, stopnia postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym w poszczególnych klasach, poziomu staranności i sumienności w wykonywaniu zadań, zaangażowania w przebieg lekcji oraz stopnia przygotowania się do zajęć.

 **Ocenę niedostateczną** otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.