

PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Klasa I -IV – Zespołu Szkół Mundurowych w Słupsku
rok szkolny 2026/2027

I. Postanowienia ogólne

1. Przedmiotowe Zasady Oceniania (PZO) z wychowania fizycznego określają zasady, kryteria oraz formy oceniania uczniów klasy I- IV liceum mundurowego.
2. Ocenianie odbywa się zgodnie ze statutem szkoły oraz obowiązującymi przepisami dotyczącymi oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów.
3. Ocenianie z wychowania fizycznego ma przede wszystkim:
 - motywować ucznia do systematycznej aktywności fizycznej,
 - wspierać rozwój sprawności i wydolności organizmu,
 - kształtować nawyki prozdrowotne,
 - przygotowywać ucznia do podejmowania zadań wymagających sprawności, wytrzymałości, siły i odporności psychofizycznej,
 - uwzględniać specyfikę kształcenia w klasie mundurowej.

II. Obszary podlegające ocenianiu

Ocenie podlegają w szczególności:

1. Aktywność i zaangażowanie na lekcji

- aktywny udział w ćwiczeniach,
- wykonywanie poleceń nauczyciela,
- wysiłek wkładany w wykonywanie zadań,
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa.

2. Postęp w sprawności fizycznej

- szybkość,
- siła,
- wytrzymałość,
- zwinność i koordynacja,
- gibkość,
- wydolność organizmu.

3. Umiejętności ruchowe

- poprawność wykonywania ćwiczeń,
- technika wykonywania podstawowych elementów gier zespołowych,
- lekkoatletyka,
- gimnastyka,
- ćwiczenia ogólnorozwojowe,
- elementy samoobrony i przygotowania sprawnościowego – w zakresie realizowanym przez szkołę.

4. Wiadomości

- znajomość zasad bezpieczeństwa,
- znajomość zasad zdrowego stylu życia,
- podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy,
- znajomość zasad i przepisów wybranych dyscyplin sportowych,
- znajomość zasad prawidłowego przygotowania organizmu do wysiłku i regeneracji.

5. Systematyczność

- przygotowanie do zajęć,

- regularny udział w lekcjach,
- przestrzeganie zasad obowiązujących podczas zajęć.

6. **Postawa ucznia**

- kultura osobista,
- współpraca z zespołem,
- odpowiedzialność,
- przestrzeganie regulaminów,
- dbanie o sprzęt sportowy,
- właściwe zachowanie podczas zajęć.

III. Zasady oceniania

1. Ocena z wychowania fizycznego nie jest wyłącznie wynikiem uzyskanym w teście sprawnościowym.
2. Przy ustalaniu oceny należy uwzględnić przede wszystkim **wysiłek, zaangażowanie, systematyczność oraz postęp ucznia**, z uwzględnieniem jego indywidualnych możliwości psychofizycznych.
3. Wynik testu sprawnościowego stanowi jeden z elementów oceny i nie powinien samodzielnie decydować o ocenie klasyfikacyjnej.
4. Uczeń powinien być informowany o wymaganiach oraz sposobie oceniania przed rozpoczęciem poszczególnych form sprawdzania.
5. Próby sprawnościowe mogą być przeprowadzane w formie:
 - biegu na czas,
 - biegu wytrzymałościowego,
 - sprintu,
 - skoku w dal z miejsca,
 - rzutów lub innych prób siłowych,
 - ćwiczeń kształtujących siłę mięśniową,
 - prób zwinnościowych i koordynacyjnych.
6. W przypadku przeciwwskazań zdrowotnych uczeń wykonuje zadania dostosowane do swoich możliwości.

IV. Kryteria ocen

Ocena celująca – 6

Uczeń:

- systematycznie i bardzo aktywnie uczestniczy w zajęciach,
- prezentuje bardzo wysoki poziom sprawności fizycznej lub osiąga bardzo duży postęp,
- wykonuje ćwiczenia z dużą poprawnością techniczną,
- wykazuje inicjatywę i zaangażowanie,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa,
- aktywnie współpracuje z zespołem,
- zna i stosuje zasady zdrowego stylu życia,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych lub aktywnie uczestniczy w dodatkowych przedsięwzięciach sportowych – jeżeli ma taką możliwość.

Ocena bardzo dobra – 5

Uczeń:

- systematycznie uczestniczy w zajęciach,
- jest aktywny i zaangażowany,

- prawidłowo wykonuje większość ćwiczeń,
- osiąga dobre wyniki sprawnościowe lub systematycznie poprawia swoje wyniki,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa,
- potrafi współpracować z grupą,
- zna podstawowe zasady treningu, regeneracji i zdrowego stylu życia.

Ocena dobra – 4

Uczeń:

- zazwyczaj aktywnie uczestniczy w lekcjach,
- wykonuje ćwiczenia poprawnie, choć mogą występować drobne błędy,
- wykazuje systematyczne starania,
- osiąga przeciętny lub dobry poziom sprawności,
- przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa,
- potrafi współpracować z innymi.

Ocena dostateczna – 3

Uczeń:

- uczestniczy w zajęciach, ale jego aktywność jest nierówna,
- wykonuje podstawowe ćwiczenia na poziomie umożliwiającym ich zaliczenie,
- wykazuje częściowe zaangażowanie,
- osiąga podstawowy poziom sprawności,
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa,
- wymaga przypominania o systematyczności i właściwej organizacji pracy.

Ocena dopuszczająca – 2

Uczeń:

- często wykazuje małe zaangażowanie,
- nie zawsze wykonuje polecenia nauczyciela,
- ma znaczne braki w zakresie umiejętności i wiadomości,
- podejmuje aktywność głównie po dodatkowej zachęcie,
- nie zawsze przestrzega zasad obowiązujących podczas zajęć,
- osiąga minimalny poziom wymagany do zaliczenia podstawowych zadań.

Ocena niedostateczna – 1

Uczeń:

- notorycznie odmawia udziału w zajęciach bez uzasadnionej przyczyny,
- nie podejmuje wymaganej aktywności,
- nie wykazuje chęci poprawy,
- rażąco narusza zasady bezpieczeństwa,
- nie spełnia podstawowych wymagań edukacyjnych pomimo podejmowanych przez nauczyciela działań wspierających.

V. Elementy sprawności szczególnie istotne dla profilu mundurowego

W ramach zajęć wychowania fizycznego można uwzględnić przygotowanie do wysiłku charakterystycznego dla służb mundurowych, w szczególności:

- bieg na krótkim dystansie – szybkość,
- bieg na średnim lub długim dystansie – wytrzymałość,
- ćwiczenia siłowe,
- pompki,

- brzuszki lub inne ćwiczenia mięśni brzucha,
- podciąganie na drążku lub jego warianty,
- skok w dal z miejsca,
- ćwiczenia zwinnościowe,
- pokonywanie torów przeszkód,
- ćwiczenia koordynacyjne,
- marszobieg,
- ćwiczenia ogólnorozwojowe.

Dobór prób oraz wymagane normy powinny być dostosowane do wieku, płci, możliwości psychofizycznych uczniów, warunków szkoły oraz realizowanego programu.

VI. Zasady dotyczące testów sprawnościowych

1. Testy sprawnościowe służą przede wszystkim diagnozie poziomu sprawności i obserwacji postępów ucznia.
2. Uczeń powinien mieć możliwość poprawy wyniku lub wykonania próby w innym terminie, jeżeli wynika to z zasad przyjętych przez nauczyciela.
3. Przy ocenie należy uwzględnić indywidualne możliwości ucznia.
4. Nieobecność podczas sprawdzianu sprawnościowego powinna zostać uzupełniona w terminie ustalonym z nauczycielem, z wyjątkiem sytuacji, w których stan zdrowia ucznia uniemożliwia wykonanie próby.
5. W przypadku czasowej niedyspozycji zdrowotnej nauczyciel może zastosować alternatywną formę sprawdzenia wiadomości lub umiejętności.

VII. Przygotowanie do zajęć

1. Uczeń zobowiązany jest posiadać odpowiedni strój sportowy oraz obuwie zgodne z wymaganiami szkoły.
2. Brak stroju może być odnotowany zgodnie z zasadami określonymi w statucie szkoły lub PZO.
3. Uczeń powinien posiadać wodę do picia i przestrzegać zasad higieny oraz bezpieczeństwa.
4. Uczeń ma obowiązek poinformować nauczyciela o dolegliwościach lub ograniczeniach, które mogą mieć wpływ na bezpieczne wykonywanie ćwiczeń.

VIII. Zwolnienia lekarskie i ograniczenia zdrowotne

1. Uczeń posiadający zwolnienie lekarskie lub ograniczenia zdrowotne jest zobowiązany przedstawić je zgodnie z procedurami obowiązującymi w szkole.
2. Zakres aktywności ucznia może zostać dostosowany do jego aktualnego stanu zdrowia.
3. W przypadku częściowych ograniczeń nauczyciel dobiera ćwiczenia niewywołujące przeciwwskazanego obciążenia.
4. Długotrwała niezdolność do wykonywania ćwiczeń wymaga stosowania zasad określonych w statucie szkoły oraz obowiązujących przepisach.

IX. Bezpieczeństwo

Podczas zajęć uczeń zobowiązany jest:

- wykonywać polecenia nauczyciela,
- stosować się do regulaminu sali gimnastycznej, boiska, siłowni i innych obiektów sportowych,
- korzystać ze sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem,
- nie podejmować ćwiczeń zagrażających bezpieczeństwu własnemu lub innych osób,
- informować nauczyciela o urazie, bólu lub złym samopoczuciu,

- przestrzegać zasad współpracy i odpowiedzialności za innych uczestników zajęć.

X. Ocena klasyfikacyjna

Przy ustalaniu śródrocznej i rocznej oceny klasyfikacyjnej nauczyciel bierze pod uwagę w szczególności:

1. stopień zaangażowania ucznia,
2. systematyczność udziału w zajęciach,
3. postęp w sprawności fizycznej,
4. poziom opanowania umiejętności ruchowych,
5. wiadomości z zakresu kultury fizycznej i zdrowia,
6. przestrzeganie zasad bezpieczeństwa,
7. postawę i współpracę z zespołem,
8. indywidualne możliwości psychofizyczne ucznia.

Ocena klasyfikacyjna jest oceną całorocznej pracy ucznia, a nie wyłącznie średnią arytmetyczną ocen częściowych.

XI. Postanowienia końcowe

1. PZO może być modyfikowane w zależności od organizacji pracy szkoły, programu nauczania oraz obowiązujących przepisów.
2. Wszelkie sytuacje nieuregulowane w niniejszym dokumencie rozstrzygane są zgodnie ze statutem szkoły i obowiązującymi przepisami prawa oświatowego.