

## PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

- I. PODSTAWA PROGRAMOWA KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO DLA SZKOŁY  
PODSTAWOWEJ – WYCHOWANIE FIZYCZNE.
- II. WSO – STATUT SZKOŁY

### **Przedmiot oceny z wychowania fizycznego:**

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.

### **Cele edukacyjne**

1. Wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów, motywacja do działania i poprawy.
2. Rozwijanie i doskonalenie sprawności ruchowej i tężyzny fizycznej uczniów.
3. Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.
4. Dostarczanie rodzicom i nauczycielom rzetelnej szczegółowej informacji o postępach, trudnościach, specjalnych uzdolnieniach ucznia.

### **Zadania szkoły**

1. Stymulowanie i umożliwianie uczniom podejmowania aktywności ruchowej i wyrażania własnych przeżyć w zabawach, grach, tańcach.
2. Tworzenie warunków do doskonalenia sprawności i kondycji fizycznej.
3. Zapoznavanie uczniów z podstawowymi formami rekreacji, turystyki oraz z podstawowymi zasadami uprawiania wybranych przez uczniów dyscyplin sportowych.
4. Doskonalenie oceny postawy ciała i poziomu sprawności ucznia wraz z monitorowaniem rozwoju psychomotorycznego.

## **Treści**

1. Ćwiczenia kształtujące postawę ciała oraz stymulujące rozwój układów: ruchowego, oddechowego, krążeniowego, nerwowego.
2. Formy ruchu stwarzające możliwości doskonalenia koordynacji wzrokowo – ruchowej oraz wzmocnienia kondycji fizycznej.
3. Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne oraz skoki.
4. Podstawowe elementy techniki i taktyki gier zespołowych, konkurencji lekkoatletycznych, gier rekreacyjnych, tańców, pływania, oraz wybranych sportów zimowych.
5. Ćwiczenia i zabawy według inwencji uczniów uwzględniające zasady współdziałania, respektowania przepisów, zasad i ustaleń.
6. Przepisy i zasady organizacji zajęć ruchowych uwzględniając troskę o zdrowie.
7. Badanie i ocena rozwoju oraz sprawności funkcjonowania organizmu.
8. Zasady sportowego współzawodnictwa.
9. Propozycje spędzania czasu wolnego z wykorzystaniem gier, zabaw, form turystycznych i sportowych.

## **Osiągnięcia**

1. Organizowanie i uczestniczenie w rekreacji, turystyce, zawodach sportowych z przestrzeganiem obowiązujących zasad ( np. zasada „ czystej gry” w sporcie).
2. Hartowanie organizmu i dbałość o higienę.
3. Dbłość o prawidłową postawę ciała.

## **II. WYMAGANIA PROGRAMOWE NA POSZCZEGÓLNE STOPNIE SZKOLNE.**

### **Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:**

1. Jest aktywny na lekcji.
2. Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu ( dotyczy pobytu w szatni ).

3. Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów.
4. Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową ( pomoc słabszym i mniej sprawnym ).
5. Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę bardzo dobrą i celującą.
6. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły, bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną.

**Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:**

1. Jest aktywny na lekcji.
2. Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu ( dotyczy pobytu w szatni ).
3. Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów.
4. Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową ( pomoc słabszym i mniej sprawnym ).
5. Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę dobrą i bardzo dobrą.
6. Uczeń robi systematyczne postępy.
7. Jego postawa, zaangażowanie i stosunek do wf-u nie budzi najmniejszych zastrzeżeń.

**Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:**

1. Jest aktywny na lekcji.
2. Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu ( dotyczy pobytu w szatni ).
3. Ma właściwą postawę koleżeńską i sportową ( pomoc słabszym i mniej sprawnym ).
4. Wykonuje elementy nauczane na ocenę, co najmniej dostateczną lub dobrą.
5. Uczeń robi systematyczne postępy na miarę swoich możliwości.
6. Mało angażuje się w życie sportowe szkoły i klasy.
7. Jego postawa społeczna i stosunek do wf-u nie budzi większych zastrzeżeń.

**Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:**

1. Jest mało aktywny na lekcji i ma kłopoty z dyscypliną.
2. Poprawnie wykonuje elementy nauczane na ocenę dobrą i dostateczną.
3. Wykazuje małe postępy w usprawnianiu osobistym.
4. Wykazuje znaczne luki w wiadomościach z zakresu kultury fizycznej, a posiadane nie potrafi wykorzystać w praktyce.
5. Przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej.
6. Dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną.
7. Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi.

**Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:**

1. Jest mało aktywny, nie zdyscyplinowany, ma nieobecności nie usprawiedliwione oraz lekceważący stosunek do zajęć.
2. Słabo wykonuje nauczane elementy ( na ocenę dopuszczającą i dostateczną ).
3. Narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.
4. Jest mało sprawny fizycznie.
5. Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.
6. Posiada mały zakres wiedzy z kultury fizycznej i nie potrafi wykonywać prostych zadań związanych z samooceną.
7. Nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu.
8. Na zajęciach wf-u przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń.

**Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:**

1. Ma lekceważący stosunek do przedmiotu, wykazuje brak aktywności na lekcji.
2. Rażąco narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.
3. Posiada bardzo niską sprawność fizyczną.
4. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i w dodatku z rażącymi błędami.

5. Charakteryzuje się praktyczną niewiedzą w zakresie kultury fizycznej.
6. Na zajęciach wf-u wykazuje duże i rażące braki w zakresie wychowania społecznego.

**Uczeń ma prawo poprawić otrzymaną ocenę częściową w ustalonym przez nauczyciela terminie.**

**Na ocenę semestralną lub roczną dodatni wpływ mogą mieć:**

- wzorowa postawa na wszystkich zajęciach lekcyjnych, pozalekcyjnych (w tym zawodach sportowych),
- propagowanie zdrowego stylu życia w szkole i poza szkołą,
- uczestnictwo w pozaszkolnych formach kultury fizycznej (kluby sportowe, towarzystwa związane z kulturą fizyczną),
- pomoc w organizacji pozaszkolnych imprez rekreacyjno – sportowych,
- prace na rzecz szkoły (plakaty, gazetki, kronika, plansze).

**Na ocenę semestralną lub roczną ujemny wpływ mogą mieć:**

- niepożądane zachowania w obrębie kultury fizycznej i zdrowia (np.: stosowanie różnego rodzaju używek, niewłaściwe zachowanie (np.: kibicowanie) na imprezach rekreacyjno – sportowych w szkole lub poza szkołą,
- nieusprawiedliwione nieobecności na zajęciach (wagary),
- nadużywanie zwolnień z czynnego uczestnictwa w lekcji.

**Obniżenie wymagań edukacyjnych, zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego, egzaminy sprawdzające i poprawkowe**

1. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii stosownej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikającym z programu nauczania.
2. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza specjalistę lub poradnię psychologiczno - pedagogiczną albo inną poradnię

specjalistyczną. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się "zwolniony(a)".

3. Uczeń ma prawo do składania egzaminów sprawdzających i poprawkowych.

### III. CZĘSTOTLIWOŚĆ OCENIANIA.

1. Minimalna ilość ocen w semestrze ( zgodnie z WSO ).
2. Aktywność na każdej lekcji ( udział w zajęciach pozalekcyjnych na koniec semestru lub roku ).
3. Frekwencja sprawdzana na każdej lekcji ( ocena na koniec semestru lub roku ).
4. Postęp sprawności fizycznej (2 razy w roku ).
5. Umiejętności, nie mniej niż jeden raz w miesiącu.
6. Wiadomości, na bieżąco.

#### **Ocenianie odbywa się za pomocą:**

1. Sprawdzianów wiadomości.
2. Odpowiedzi ustnych
3. Sprawdzianów umiejętności ruchowych.
4. Aktywności.
5. Udziału w konkursach i zawodach sportowych.
6. Udziału w zajęciach klubu sportowego i zajęciach pozalekcyjnych.

#### IV. KRYTERIA OCENIANIA

POSTAWA – uczeń jest oceniany za :

Przygotowanie do lekcji – systematyczne noszenie stroju ( uczeń po drugim braku stroju i za każdy następny otrzymuje ocenę niedostateczną )

Uczestnictwo w lekcji – ocena wybranego ucznia za zaangażowanie i aktywność na lekcji; uczniowie otrzymują „ plusy” za przejawy zaangażowania, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach i współzawodnictwo w ich realizacji; uczniowie otrzymują „ minusy” za niechętny lub negatywny stosunek do uczestnictwa w zajęciach, brak dyscypliny, w przypadku ewidentnego lekceważenia swoich obowiązków uczeń może otrzymać ocenę niedostateczną; trzy „ plusy” ocena bdb, trzy „ minusy” ocena ndst.

SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA – poziom zdolności motorycznych oceniany za pomocą prób:

szybkość – dziewczęta bieg na 60m, chłopcy bieg na 60m

wytrzymałość – dziewczęta bieg na 300m, 800m, chłopcy bieg na 300m, 1000m

siła MM brzucha – czas utrzymania NN nad podłożem w leżeniu tyłem

siła RR – tylko chłopcy

Oceniając sprawność motoryczną oceniamy postęp, jaki wykazuje uczeń w trakcie swojej edukacji

UMIEJĘTNOŚCI – poziom umiejętności ucznia z zakresu realizowanych form aktywności ruchowej z uwzględnieniem postępu; w semestrze obowiązują ucznia:

cztery sprawdziany z umiejętności, które dotyczą aktualnie realizowanego materiału opracowanie i przeprowadzenie w klasie ćwiczeń kształtujących poszczególne partie mięśni ( ramion, nóg, tułowia, brzucha, grzbietu )

WIADOMOŚCI – uczniowie powinni wykazać się wiadomościami z zakresu kultury fizycznej, olimpiad, przepisów dyscyplin sportowych, aktualności sportowych, tematyki dotyczącej zdrowego stylu życia.

FREKFENCJA – frekwencja i przygotowanie do zajęć wpływa w zdecydowany sposób na ocenę półroczną i roczną z wychowania fizycznego:

- uczeń ma obowiązek usprawiedliwienia każdej nieobecności na zajęciach u nauczyciela w-f.
- uczeń może być nieklasyfikowany, jeżeli brak jest podstaw ustalenia oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na zajęciach przekraczającej połowę czasu przeznaczzonego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania
- uczeń może przed zajęciami zgłosić trzy razy w ciągu półrocza nie przygotowanie do lekcji bez konsekwencji – kolejny brak stroju oznacza ocenę niedostateczną.

### **Sposób informowania o ocenach:**

Nauczyciel, na początku roku szkolnego, informuje uczniów i rodziców/opiekunów prawnych o wymaganiach edukacyjnych, wynikających z realizowanej podstawy programowej oraz sposobach sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczniów.

O uzyskanych ocenach uczniowie są informowani na bieżąco, zaś rodzice/opiekunowie prawni na spotkaniach z rodzicami – „otwartych drzwiach”, w czasie indywidualnych rozmów.

O przewidywanych ocenach rocznych, czy semestralnych oraz zagrożeniu oceną niedostateczną uczeń informowany jest ustnie, a jego rodzice/opiekunowie prawni w formie pisemnej na miesiąc przed posiedzeniem klasyfikacyjnej rady pedagogicznej. Za pisemne poinformowanie rodzica/opiekuna prawnego odpowiada wychowawca.

### **V. KONTRAKT Z UCZNIEM.**

1. Uczeń ma obowiązek poznać zasady bhp na lekcji wychowania fizycznego i przestrzegać je.
2. Uczeń ma obowiązek posiadać na lekcji wychowania fizycznego strój sportowy, obuwie sportowe ( dostosowane tylko do ćwiczeń na sali gimnastycznej ).
3. Wstęp na salę gimnastyczną tylko w obuwiu sportowym.
4. W czasie lekcji w sali gimnastycznej mogą przebywać jedynie uczniowie, którzy mają w tym czasie lekcje wychowania fizycznego lub zajęcia sportowe.
5. Dwa razy w semestrze uczeń może zgłosić brak stroju. Każdy następny brak stroju, to ocena niedostateczna.



6. Zwolnienie z ćwiczeń na lekcji wychowania fizycznego nie zwalnia ucznia z obecności na tej lekcji.
7. Uczeń, który ma zwolnienie lekarskie może być zwolniony z lekcji, jeżeli jest to jego pierwsza lub ostatnia lekcja, po uprzednim przedstawieniu nauczycielowi i dyrekcji oświadczenia rodziców, że w tym czasie biorą za niego odpowiedzialność.
8. Zwolnienia krótkotrwałe muszą być przedstawione na lekcji w dniu, którego dotyczą.
9. Konsekwencją podrobienia lub przedstawienia niezgodnego z faktycznym stanem fizycznym zwolnienia lekarskiego jest powiadomienie wychowawcy i rodziców.
10. Konsekwencją podrobienia zwolnienia od rodziców jest powiadomienie wychowawcy.
11. Za rzeczy wartościowe pozostawione przez ćwiczących w szatni dyrekcja szkoły oraz prowadzący zajęcia a nie odpowiadają.
12. Uczeń ma zakaz wnoszenia na lekcję wychowania fizycznego: odtwarzaczy, teczek, telefonów komórkowych oraz artykułów spożywczych i ich spożywania.
13. Uczeń ma obowiązek zaliczania poszczególnych elementów obejmujących program nauczania. Na uzupełnienie lub poprawę danego elementu uczeń ma dwa tygodnie. Jeżeli uczeń przebywał na zwolnieniu lekarskim, czas ten liczony jest od momentu pojawienia się ucznia w szkole po zwolnieniu lekarskim. Po upływie tego czasu, w wyniku nie przystąpienia do zaliczenia uczeń dostaje ocenę niedostateczną.
14. Uczeń ma prawo odwołać się od każdej oceny i możliwość jej poprawy.
15. Uczeń, którego frekwencja na lekcji wychowania fizycznego jest mniejsza niż 50 % ( mowa o aktywnym uczestnictwie w lekcji w danym semestrze ) jest niesklasyfikowany.
16. Uczniowie, niećwiczący mają obowiązek pomagać w organizacji lekcji nauczycielowi.
17. Uczniowie nie mają prawa przebywać na sali gimnastycznej w czasie przerwy bez opieki nauczyciela.
18. Spóźnienie na lekcję wychowania fizycznego ucznia powyżej 15 min. bez usprawiedliwienia traktowane jest jako nieobecność.
19. Wychodzenie ucznia z lekcji możliwe jest jedynie za zgodą nauczyciela.
20. Uczniowie mają obowiązek dbać o sprzęt sportowy, jak i o ład i porządek w szatniach.