

# PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA

## Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

### W Szkole Podstawowej im. A. Fiedlera w Przeźmierowie

1. Ocena z wychowania fizycznego powinna być obiektywna i zindywidualizowana. Zawiera ona indywidualne możliwości ucznia oraz jego zaangażowanie w pracę nad sobą (podmiotowe traktowanie ucznia).
2. **Bierzemy pod uwagę:** wysiłek fizyczny wkładany przez ucznia w wywiązywanie się ze swoich obowiązków, wynikających ze specyfiki przedmiotu, możliwości ucznia, jego aktywność w proponowanych formach aktywności fizycznej oraz umiejętności.
3. Na poszczególnych zajęciach lekcyjnych będą obowiązywać tylko wybrane obszary oceniania.
4. **Przedmiotowy System Oceniania** jest oparty na **WSO i na Nowej Podstawie Programowej z Wychowania Fizycznego**. Wszystkie pozostałe elementy czyli: egzamin klasyfikacyjny, sposoby informowania rodziców, zwalniania z lekcji wychowania fizycznego przedstawione zostały w **WSO**. Przy wystawianiu oceny semestralnej lub końcowo rocznej nauczyciel bierze pod uwagę podstawowe obszary oceniania i czynniki dodatkowe na podstawie ocen końcowych ze wszystkich obszarów oceniania obowiązujących na zajęciach lekcyjnych, uwzględniając postępowanie ucznia w procesie nauczania i uczenia się wychowania fizycznego.

## PODSTAWOWE OBSZARY OCENIANIA

Ze względu na specyfikę przedmiotu wychowania fizycznego, ocena semestralna i końcowa, oparta jest o cztery obszary oraz dwa dodatkowe, co daje możliwość rzetelnego i sprawiedliwego oceniania pracy ucznia na tym przedmiocie. Proponowany system oceniania daje możliwość zdobycia ocen bardzo dobrych i dobrych nawet tym uczniom, u których motoryka jest słabiej rozwinięta, ponieważ na lekcjach wychowania fizycznego najbardziej liczą się chęci i zaangażowanie, a nie osiągnięcie konkretnych wyników sportowych.

### **A oto obszary oceniania ucznia:**

- *Aktywność i postawa wobec przedmiotu i kultury fizycznej,*
- *Przygotowanie do lekcji,*
- *Frekwencja na zajęciach,*
- *Umiejętności indywidualne ruchowe.*

### **DODATKOWE OBSZARY OCENIANIA**

- *Reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych,*
- *Aktywność po za lekcyjna-Szkolny Klub Sportowy,*
- *Aktywność po za lekcyjna w pozaszkolnych Klubach Sportowych.*

**Uwaga: Uczeń, który nie spełnia dodatkowych obszarów oceniania, będzie oceniany tylko z podstawowych obszarach oceniania.**

### **SPOSÓB OCENIANIA**

- Zgodnie z WSO wg Skali ocen 1-6,
- Graficznie za pomocą (+) i (-), (np.) (-)nieprzygotowanie, brak stroju, (+) aktywność na lekcjach.
- Słownie.

### **CZĘSTOTLIWOŚĆ OCENIANIA:**

<b>OBSZARY/KRYTERIA OCENIANIA</b>	<b>ILOŚĆ OCEN</b>
Ocena za indywidualne umiejętności ruchowe.	-w zależności od zadań kontrolno-oceniających <u>4 lub więcej ocen w semestrze</u>

Ocena za frekwencję na zajęciach .	1 ocena w semestrze
Ocena za przygotowanie do lekcji (strój sportowy).	1 ocena w semestrze- <b><u>oraz oceny cząstkowe za brak stroju (-)</u></b> trzykrotny brak stroju skutkuje oceną niedostateczną
Aktywność i postawa wobec przedmiotu i kultury fizycznej.	1 ocena w semestrze
Ocena za udział w zawodach sportowych.	1 ocena za każdorazowy udział
Ocena za aktywność po za lekcijną w SKS (frekwencja).	1 ocena w semestrze

## **OCENA ZA INDYWIDUALNE UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE**

Określenie poziomu postępu ucznia w zakresie umiejętności powinno odbywać się zarówno po zrealizowaniu odpowiedniego cyklu programu, jak i systematycznie na każdej lekcji (ocena słowna), aby móc właściwie dostosować zadania dydaktyczne i organizacyjne w kolejnych lekcjach do potrzeb każdego ucznia.

### **Kontroli i ocenie mogą podlegać umiejętności z następujących grup:**

-technika i taktyka wykonania poszczególnych elementów nauczanych dyscyplin i konkurencji m.in.: z gier zespołowych, gimnastyki (podstawowej), lekkiej atletyki.

-podczas wykonywania elementów technicznych oceniamy przede wszystkim estetykę, płynność i poprawność danego ćwiczenia.

**Ocenę niedostateczną** otrzymuje uczeń, który odmówi przystąpienia do sprawdzianu bez uzasadnienia.

Jeżeli, z przyczyn losowych, uczeń opuścił zajęcia ze sprawdzianem powinien w ciągu pierwszego tygodnia po zwolnieniu uzgodnić termin indywidualnego zaliczenia. Na uzupełnienie lub poprawę uczeń ma 2 tygodnie. Czas ten liczony jest od momentu uzgodnienia terminu poprawy. Po upływie tego czasu, w wyniku nieprzystąpienia do zaliczenia uczeń dostaje ocenę niedostateczną.

## **OCENA ZA FREKWENCJĘ**

### **Uczestnictwo w zajęciach obowiązkowych**

Uczestnictwo w zajęciach jest ważnym elementem w realizacji procesu wychowania fizycznego. Dopuszczalny jest pewien procent nieobecności (usprawiedliwionej lub nieusprawiedliwionej), spowodowanej sytuacją losową.

**Uwaga!!!**

**Zwolnień od lekarza, nie wlicza się do ilości opuszczonych godzin.**

**Dziewczęta raz w miesiącu mogą zgłosić nie ćwiczenie usprawiedliwione (niedyspozycja).**

## **OCENA ZA PRZYGOTOWANIE DO LEKCJI (strój sportowy)**

Przez przygotowanie do zajęć będzie rozumiane posiadanie przez ucznia właściwego stroju gimnastycznego (tj. **spodenki sportowe, koszulka biała, obuwie zmienne lub dres** przeznaczonego wyłącznie do ćwiczeń fizycznych), nie spóźnianie się na lekcje, nie uciekanie z lekcji (przez ucieczkę z lekcji wychowania fizycznego rozumie się sytuację kiedy uczeń danego dnia obecny jest na wszystkich lekcjach oprócz lekcji wychowania fizycznego, nie jest zwolniony z tej lekcji przez wychowawcę, rodzica, dyrektora szkoły bądź lekarza). Każdy przypadek braku stroju lub braku odpowiedniego zmiennego i czystego obuwia, spóźnienia i ucieczki nauczyciel zaznacza. Zwolnienie lekarskie usprawiedliwia ucznia z niećwiczenia na lekcji lub w wyjątkowych przypadkach zwolnienie napisane przez rodzica ale dostarczone przed lekcją.

## **OCENA ZA AKTYWNOŚĆ I POSTAWĘ WOBEC PRZEDMIOTU I KULTURY FIZYCZNEJ**

Aktywność ucznia na zajęciach wychowania fizycznego zaznaczana jest przy pomocy znaków (+) i (-). Kryterium dotyczące oceny postawy ucznia i stosunku do zajęć lekcyjnych uwzględnia:

**PLUSY uczniowie otrzymują za:** przygotowanie do lekcji, przejawy zaangażowania, stosunek do przedmiotu, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach, przygotowanie lub prowadzenie części lekcji, zawodów sportowych, pełnienie roli kapitana zespołu, grupowego czy sędziego, stosowanie zabiegów higienicznych, dbanie o bezpieczeństwo swoje, przestrzeganie regulaminu i innych, przestrzeganie zasad bhp regulaminów i zasad fair play, poszanowanie mienia społecznego, obowiązkowość, sumienność, zdyscyplinowanie i życzliwy stosunek do innych.

**MINUSY (-):** uczniowie uzyskują przy niechętnym i negatywnym stosunku do uczestnictwa w zajęciach za w/w elementy.

Za uzyskanie:

- 3 plusów uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą,
- 3 minusów uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną.

## **OCENA ZA UDZIAŁ W ZAWODACH SPORTOWYCH**

**Na ocenę z tego obszaru składają się następujące elementy:**

- Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych różnego szczebla,

-ocena 6 -uczeń zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, pół-powiatowych, powiatowych, rejonowych, wojewódzkich i ogólnopolskich- (miejsca I, II, III)

-ocena 6 – za udział w zawodach, każdorazowo.

## **OCENA ZA UDZIAŁ W SKS**

**Na ocenę z tego obszaru składają się następujące elementy:**

- Uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych (SKS)

**Uwaga!!! Zwolnień od lekarza, nie wlicza się do ilości opuszczonych godzin.**

## Postanowienia końcowe

1. Uczeń w ciągu roku szkolnego podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
2. Uczeń ma prawo zgłosić nieprzygotowanie do zajęć – brak stroju sportowego za co otrzymuje (-), **trzy (-) w semestrze skutkują oceną niedostateczną, każdy kolejny brak stroju również.**
3. Uczniowie zgłaszają swoje nieprzygotowanie do zajęć oraz niedyspozycję zdrowotną potwierdzoną przez rodziców przed lekcją.
4. Uczeń, który ma **zwolnienie lekarskie** może być zwolniony z lekcji wychowania fizycznego do domu, jeżeli jest to pierwsza lub ostatnia lekcja, po uprzednim przedstawieniu nauczycielowi pisemnego oświadczenia rodziców, że biorą w tym czasie pełną odpowiedzialność za swoje dziecko.
5. Uczeń nie może otrzymać oceny celującej śródrocznej i końcowo rocznej z podstawowych obszarów oceniana.
6. Uczeń, który otrzyma **Ocenę niedostateczną** na koniec pierwszego semestru, jeśli wyrazi zgodę, ma możliwość poprawy oceny. Termin ustala nauczyciel wychowania fizycznego. Natomiast, jeśli uczeń nie poprawi **oceny niedostatecznej** na pierwszy semestr to w drugim semestrze musi otrzymać, co najmniej ocenę dostateczną na koniec II semestru.
7. Wzorowe pełnienie tygodniowego dyżuru na lekcji wychowania fizycznego premiowane jest 1 punktem + z zachowania.
8. **W indywidualnych przypadkach kryteria mogą ulec zmianie.**

# Zasady oceniania w klasach IV -VIII - przedmiot Wychowanie Fizyczne

(zgodnie z Wewnętrznym Systemem Oceniania)

## SKALA OCEN

1 - niedostateczny

2 - dopuszczający

3 - dostateczny

4 - dobry

5 - bardzo dobry

6 - celujący

dotkowe oznaczenia: -, +

## PRZEDMIOT OCENY

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfikacji zajęć oraz zaangażowanie i aktywność na lekcji.

### Będą oceniane:

1. Zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć.
2. Sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przedmiotu.
3. Aktywność fizyczna.
4. Stosunek do partnera i przeciwnika.
5. Stosunek do własnego ciała.
6. Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.
7. Osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonywania zadań i poziom zdobytej wiedzy.

## **UWAGA!!!**

**Dyrektor może zwolnić ucznia z zajęć z wychowania fizycznego, na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia ucznia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, oraz na czas określony w tej opinii.**

## **KRYTERIA OCEN**

**Ocenę celującą** -otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą, umiejętnościami i wiadomościami wykraczającymi poza program nauczania w danej klasie. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, chętnie uczestniczy w zajęciach sportowo - rekreacyjnych, bierze udział w konkursach, zawodach i olimpiadach sportowych, reprezentując szkołę. Bierze aktywny udział w zajęciach SKS oraz zajęciach sportowych pozaszkolnych.

**Ocenę bardzo dobrą** -otrzymuje uczeń, który całkowicie opanował zadania z poziomu przewidzianego dla danej klasy. Bardzo starannie i sumiennie wykonuje zadania, wykazuje duże zaangażowanie na lekcji oraz jest dobrze przygotowany do zajęć. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu. Aktywnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo - rekreacyjnym.

**Ocenę dobrą** -otrzymuje uczeń, który bez zarzutu wywiązuje się z obowiązków, w poszczególnych klasach osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym, przy pomocy nauczyciela realizuje zadania poziomu rozszerzonego. Wykazuje się starannością i sumiennością w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopień przygotowania się do zajęć. Uczeń prowadzi higieniczny tryb życia, uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo - rekreacyjnym.

**Ocenę dostateczną i dopuszczającą** -otrzymuje uczeń adekwatnie do włożonego wysiłku w wywiązuwanie się z obowiązków, stopnia postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym w poszczególnych klasach, poziomu staranności i



sumienności w wykonywaniu zadań, zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopnia przygotowania się do zajęć.

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

**Uczeń nieklasyfikowany** -uczeń może być nieklasyfikowany z zajęć edukacyjnych, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na zajęciach edukacyjnych przekraczającej połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia w szkolny planie nauczania.

## **Przedmiotowy System Oceniania w Szkole Podstawowej im. A. Fiedlera w Przeźmierowie z zakresu wychowania fizycznego.**

Klasa IV - VIII	POZIOM PODSTAWOWY	POZIOM PONADPODSTAWOWY
<b>GIMNASTYKA</b>		
<b>dopuszczający</b>	Wykonanie ćwiczenia lub układu ćwiczeń, z wielokrotnymi błędami, z pomocą nauczyciela. Brak włożonego wysiłku w wykonywaniu ćwiczeń.  Podjęcie próby wykonania	

	ćwiczenia lub układu ćwiczeń.	
<b>dostateczny</b>	Wykonanie ćwiczeń lub układu ćwiczeń niepewnie i z dużymi błędami technicznymi w miarę samodzielnie. Umiejętność oceny własnej postawy.	
<b>dobry</b>	Wykonanie ćwiczenia lub układu ćwiczeń poprawnie, bez pomocy nauczyciela z drobnymi niedociągnięciami.	Przygotowanie kilku ćwiczeń kształtujących oraz ćwiczeń ze współćwiczącym.
<b>bardzo dobry</b>		Dokładne i staranne wykonanie ćwiczeń lub układu. Przeprowadzenie samodzielnie ćwiczeń kształtujących, przygotowujących organizm do wysiłku oraz relaksacyjnych po intensywnym wysiłku z zachowaniem zasad wszechstronności.
<b>celujący</b>		Wzorowe wykonanie ćwiczenia lub układu ćwiczeń.  Samodzielnie wybierać ćwiczenia wzmacniające siłę, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość.

<b>LEKKOATLETYKA</b>		
<b>dopuszczający</b>	Wykazanie bardzo słabego poziomu w opanowaniu umiejętności technicznych	

	<p>w skokach, rzutach i biegach.</p> <p>Podjęcie próby wykonania próby motorycznej lub wydolnościowej</p>	
<b>dostateczny</b>	<p>Wykazanie przeciętnego poziomu w opanowaniu umiejętności technicznych w skokach, rzutach i biegach. Z pomocą nauczyciela interpretowanie uzyskanych wyników.</p> <p>Uzyskanie przeciętnego wyniku w próbie motorycznej lub wydolnościowej.</p>	
<b>dobry</b>	<p>Wykazanie średniego poziomu w opanowaniu umiejętności technicznych w skokach, rzutach i biegach.</p>	<p>Wykonanie prawidłowego startu z pozycji niskiej i wysokiej. Uzyskanie dobrego wyniku w próbie motorycznej lub wydolności.</p>
<b>bardzo dobry</b>		<p>Uzyskanie postępu w wynikach skoków, rzutów i biegów. Wykonanie prawidłowo startu z pozycji wysokiej i niskiej. Samodzielnie posługiwanie się stoperem.</p>
<b>celujący</b>		<p>Uzyskanie znaczącego postępu i wysokich wyników z rzutów, skoków i biegów. Wykonanie prawidłowo startu z pozycji wysokiej i niskiej. Samodzielne posługiwanie się stoperem. Znajomość zasad takich jak: uspokoić oddech po wysiłku, przeprowadzenie poszczególnych konkurencji.</p>

**MINI- GRY ZESPOŁOWE**

<b>dopuszczający</b>	Opanowanie w minimalnym stopniu umiejętności technicznych z mini -gier zespołowych.	
<b>dostateczny</b>	Wykazanie przeciętnego poziomu opanowania umiejętności technicznych, wykonanie ich niepewnie, w nieodpowiednim tempie z większymi błędami technicznymi. Słaba znajomość przepisów z mini-gier zespołowych	
<b>dobry</b>	Prawidłowy lecz nie dość dokładny, z małymi błędami sposób wykonania umiejętności technicznych z mini-gier zespołowych	Wykorzystanie posiadanych umiejętności i wiadomości w praktyce. Przestrzeganie w trakcie rywalizacji sportowej ustalonych reguł.
<b>bardzo dobry</b>		Opanowanie pełnego zakresu umiejętności technicznych mini-gier zespołowych. Przestrzeganie zasad czystej gry na boisku.  Sędziowanie co najmniej jednej mini-gry zespołowej.
<b>celujący</b>		Wykonanie z właściwą techniką, pewnie ,w odpowiednim tempie i dokładnie. Znajomość założeń taktycznych i przepisów dyscyplin sportowych zawartych w programie.  Sędziowanie co najmniej dwóch mini gier zespołowych.

\* ująć dodatkowe inne, niż określone w Statucie Szkoły, symbole określające poziom realizacji wymagań edukacyjnych przez ucznia.

- (np) nieprzygotowanie do lekcji, brak odpowiedniego stroju na lekcji wychowania fizycznego.

## **TREŚCI OBOWIĄZUJĄCE W KLASIE IV Z PODSTAWY PROGRAMOWEJ**

### **GIMNASTYKA**

- (G) Ćwiczenia zwinnościowo –akrobatyczne - Nauka przewrotu w przód z różnych pozycji wyjściowych i końcowych.
- (G) Ćwiczenia zwinnościowo –akrobatyczne - Nauka chodu po przyrządach równoważnych.
- (G) Ćwiczenia zwinnościowo –akrobatyczne – Nauka leżenia przewrotnego i przerzutnego.
- (G) Ćwiczenia skocznościowe - Nauka i doskonalenie dowolnego skoku przez przyrząd z asekuracją.
- (G) Nauka prostego układu gimnastycznego.

### **LEKKOATLETYKA**

- (LA) Technika startu wysokiego i bieg na 40m, 60m. -sprawdzamy technikę biegu.
- (LA) Nauka i doskonalenie skoku w dal techniką naturalną. -sprawdzamy technikę skoku.
- (LA) Nauka i doskonalenie rzutu piłką palantową. -sprawdzamy technikę rzutu.
- (LA) Nauka i doskonalenie rzutu piłką lekarską. - sprawdzamy technikę rzutu.
- (LA) Bieg na dystansie 600m –sprawdzamy swoje cechy motoryczne. -zasady organizowania biegów długich.
- (LA) Sztafeta wahadłowa –sprawdzamy zwinność i szybkość.
- (LA) Marszbiegi w terenie.

### **GRY ZESPOŁOWE**

- (PN) Strzał na bramkę z miejsca.
- (PN) Prowadzenie piłki.
- (PN) Strzał na bramkę z biegu i z miejsca.
- (PS) Odbicie piłki oburącz sposobem górnym.
- (PK) Kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu.

**(PK)** Rzut do kosza z miejsca jednorącz ora oburącz sprzed klatki piersiowej.

**(PR)** Podania piłki oburącz i jednorącz w miejscu.

**(PR)** Nauka i doskonalenie rzutu do bramki z miejsca.

Stosowanie poznanych elementów w mini grze.