

# **PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W Szkole Podstawowej im. Osadników Ziemi Mirskiej w Mirsku**

## **ZAŁOŻENIA WSTĘPNE**

1. Przedmiotowy system oceniania jest zgodny ze statutem Szkoły Podstawowej im. Osadników Ziemi Mirskiej w Mirsku.
2. Szczegółowe kryteria systemu oceniania są zgodne z WSO i nową podstawą programową z wychowania fizycznego.

## **PODSTAWY PRZEDMIOTOWEGO SYSTEMU OCENIANIA**

1. Uczeń w ciągu roku szkolnego podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
2. Nauczyciel wystawia ocenę biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.
3. Dyrektor zwalnia ucznia z zajęć wychowania fizycznego (z wszelkich ćwiczeń fizycznych) na podstawie opinii lekarza na czas określony w tej opinii.
  - 3.1. W dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony lub zwolniona”, kiedy okres zwalniania przekracza połowę czasu przeznaczanego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania w danym semestrze.
  - 3.2. Jeżeli zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego obejmuje tylko jeden semestr, ocenę końcową stanowi ocena z semestru, z którego uczeń został oceniony.
  - 3.3 Uczeń zwolniony z zajęć wychowania fizycznego jest obecny na lekcji, a w szczególnych przypadkach gdy lekcje te są pierwszymi lub ostatnimi zajęciami w danym dniu, uczeń może być zwolniony z tego obowiązku na podstawie pisemnego oświadczenia rodziców złożonego w sekretariacie szkoły i po uzyskaniu zgody dyrektora szkoły.
  - 3.4 Uczeń, który posiada zwolnienie od rodzica z powodu chwilowej niedyspozycji lub przebytej choroby, ma obowiązek przebywać na tych zajęciach i realizować zadania teoretyczne oraz pomagać w organizacji lekcji.
4. Dyrektor Szkoły zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego na podstawie opinii lekarza na czas określony w tej opinii.
  - 4.1 Uczeń, który jest częściowo niezdolny do zajęć z powodu przeciwwskazań lekarskich dostarcza odpowiednie zaświadczenie do nauczyciela wychowania fizycznego i będzie on realizował program nauczania dostosowany do własnych możliwości, uwzględniających wskazania lekarskie.
5. Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi oraz przedmiotowym systemem oceniania, co nauczyciel potwierdza wpisem w dzienniku lekcyjnym.
6. Oceny są jawne, nauczyciel uzasadnia je ustnie oraz podaje sposoby poprawy.

7. Najpóźniej na trzy tygodnie przed śródrocznym/rocznym klasyfikacyjnym zebraniem rady pedagogicznej nauczyciele ustalają przewidywaną ocenę śródroczną/roczną z wychowania fizycznego, dokonując stosownych wpisów w dzienniku lekcyjnym ołówkiem.

8. Co najmniej dwa tygodnie przed śródrocznym/rocznym klasyfikacyjnym zebraniem rady pedagogicznej nauczyciel przekazuje uczniom informacje o przewidywanych dla niego śródrocznych/rocznych ocenach klasyfikacyjnych z wychowania fizycznego.

#### **PODSTAWOWE OBSZARY OCENIANIA UCZNIĄ:**

- **Umiejętności indywidualne ruchowe,**
- **Uczestnictwo i przygotowanie do lekcji,**
- **Aktywność i postawa wobec przedmiotu i kultury fizycznej,**

#### **DODATKOWY OBSZAR OCENIANIA:**

- **Reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych, oraz aktywność pozalekcyjna-uczęstniczenie w dodatkowych zajęciach sportowych, inne Kluby Sportowe.**

#### **SPOSÓB OCENIANIA**

- Zgodnie z WSO wg Skali ocen 1-6,
- Graficznie za pomocą (+) i (-)
- słownie
- Klasyfikacyjna ocena śródroczna i roczna jest ustalana na podstawie średniej ważonej ocen częściowych uzyskanych w ocenianym okresie (I semestru lub całego roku szkolnego)
- Poszczególne oceny częściowe mają swoją wagę, czyli „wartość” :

	waga
sprawność motoryczna	1
sprawdzian praktyczny	3
brak stroju	1
wykorzystanie poznanych elementów gier zespołowych w czasie gier	2
zawody sportowe po lekcjach	2
przeprowadzenie rozgrzewki	1
sportowe zajęcia pozalekcyjne	1
stwarzanie niebezpieczeństwa na lekcjach wychowania fizycznego	3
aktywna postawa podczas lekcji	3
wiadomości	1

- Uczeń otrzymuje ocenę:

<b>niedostateczny</b> , jeśli ŚrW		<b>jest niższa niż 1,7</b>
<b>dopuszczający</b> , jeśli ŚrW	jest	<b>nie niższa niż 1,7 lecz niższa od 2,7</b>
<b>dostateczny</b> , jeśli ŚrW	jest	<b>nie niższa niż 2,7 lecz niższa od 3,7</b>
<b>dobry</b> , jeśli ŚrW	jest	<b>nie niższa niż 3,7 lecz niższa od 4,6</b>
<b>bardzo dobry</b> , jeśli ŚrW	jest	<b>nie niższa niż 4,6 lecz niższa od 5,4</b>
<b>celujący</b> , jeśli ŚrW	jest	<b>nie niższa niż 5,4</b>

### CZĘSTOTLIWOŚĆ OCENIANIA:

OBSZARY/KRYTERIA OCENIANIA	ILOŚĆ OCEN
Ocena za indywidualne umiejętności ruchowe.	-w zależności od zadań kontrolno-oceniających 3-5 ocen w semestrze
Ocena za uczestnictwo i przygotowanie lekcji Aktywność i postawa wobec przedmiotu i kultury fizycznej.	1-2 ocena w semestrze
Ocena za udział w zawodach sportowych i aktywność pozalekcyjna	1 ocena za każdorazowy udział

Postępy ucznia nauczyciel odnotowuje w dzienniku lekcyjnym oraz w swoim zeszytzie pomocniczym przy pomocy umownych znaków.

### OCENA ZA INDYWIDUALNE UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE

#### 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, lekkiej atletyki, a w przypadku klasy sportowej z techniki i taktyki piłki ręcznej.
- podczas wykonywania elementów technicznych oceniamy przede wszystkim estetykę, płynność i poprawność danego ćwiczenia.

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

Jeżeli, z przyczyn losowych, uczeń opuścił zajęcia ze sprawdzianem, ma obowiązek zaliczenia sprawdzianu po uzgodnieniu terminu z nauczycielem, nie później jednak niż dwóch tygodni od daty przeprowadzanego sprawdzianu. Po upływie tego czasu, w wyniku nie przystąpienia do zaliczenia uczeń dostaje ocenę niedostateczną a w uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z tego sprawdzianu.

## **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, dbanie o bezpieczeństwo swoje, przestrzeganie regulaminu, zasad bhp 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:

- 4 plusy uczeń otrzymuje ocenę celującą,
- 4 minusy - ocena niedostateczną

## **OCENA ZA UDZIAŁ W ZAWODACH SPORTOWYCH i AKTYWNOŚĆ POZALEKCYJNĄ**

**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, powiatowych **-ocena 6** -udział w zawodach strefowych, wojewódzkich i ogólnopolskich
- Uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych oraz uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych w innych KS potwierdzone zaświadczeniem.

## **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, osiąga wysoki poziom postępu w osobistym usprawnianiu. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, chętnie uczestniczy w zajęciach sportowo -rekreacyjnych, bierze udział w konkursach, zawodach i olimpiadach, reprezentując szkołę. Bierze aktywny udział w zajęciach sportowych, zawodach pozaszkolnych.

**Ocenę bardzo dobrą** -otrzymuje uczeń, który całkowicie opanował treści i umiejętności określone na poziomie wymagań dopełniającym. 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. Czynn timer 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. Wysokie są staranność i sumienność 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 wywiązanie 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 przeznaczanego na te zajęcia w szkolny planie nauczania.

## **ZADANIA KONTROLNO - OCENIAJĄCE**

### **OCENA MOTORYCZNOŚCI W KLASACH: IV-VIII**

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów na podstawie testów sprawnościowych:

- Marszo-biegowy test Coopera.
- Indeks sprawności K. Zuchowy.
- Beep test
- Ajax shuttle
- test functional movement screen ( FMS )

### **OCENA WIADOMOŚCI W KLASACH: IV-VIII**

- Zasady bezpieczeństwa ćwiczeń, zabaw, działań rekreacyjnych.
- Bezpieczne korzystanie ze sprzętu i urządzeń sportowych.
- Właściwe zachowanie w sytuacjach niebezpiecznych i zagrażających zdrowiu.
- Zasady samoasekuracji.
- Prawidłowa postawa ciała - określenie podstawowych parametrów.
- Zasady i metody hartowania organizmu.
- Mierzenie tętna w spoczynku i po wysiłku.
- Samokontrola i samoocena postawy ciała w miejscu i w ruchu.
- Przygotowanie organizmu do wysiłku.
- Sportowa rywalizacja - zasady fair play
- Podstawowe przepisy mini gier zespołowych.
- Zasady prowadzenia rozgrzewki.
- Zasady kulturalnego kibicowania.
- Zasady organizacji gier i zabaw rekreacyjnych.
- Sposoby organizacji czasu wolnego, zasady aktywnego wypoczynku.

## OCENA UMIEJĘTNOŚCI W KLASIE IV

### GIMNASTYKA

(G) Przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych i końcowych. (G) Przewrót w tył z różnych pozycji wyjściowych i końcowych. (G) Prosty układ gimnastyczny.

### LEKKOATLETYKA

- (LA) Technika startu niskiego i bieg na 60m.
- (LA) Technika skoku w dal techniką naturalną.
- (LA) Technika rzut piłką palantową.
- (LA) Technika biegu na dystansie 400m.
- (LA) Technika startu niskiego.

### GRY ZESPOŁOWE

- (PN) Podanie i przyjęcie piłki w miejscu i w ruchu.
- (PN) Strzał na bramkę z miejsca i z biegu.
- (PS) Postawa siatkarska.
- (PS) Odbicia piłki sposobem górnym.
- (PS) Zagrywka sposobem dolnym.
- (PK) Kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu.
- (PK) Podania piłki oburącz w miejscu i w ruchu.
- (PR) Podania jednorącz w miejscu i w ruchu.
- (PR) Chwyty piłki oburącz
- (PR) Kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu.

## OCENA UMIEJĘTNOŚCI W KLASIE V

### GIMNASTYKA

- (G) Przewroty w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych i końcowych
- (G) Skok rozkroczny przez kozła.
- (G) Prosty układ gimnastyczny.

### LEKKOATLETYKA

- (LA) Start niski i bieg na 60m. -szybkość biegowa.
- (LA) Skoku w wzniesienie techniką naturalną
- (LA) Rzut piłką palantową - długość rzutu.
- (LA) Bieg na dystansie 600m.
- (LA) Przekazywanie pałeczki sztafetowej

### GRY ZESPOŁOWE

- (PN) Prowadzenie piłki w dwójkach.
- (PN) Strzały do bramki różnymi sposobami .
- (PS) Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym.
- (PS) Zagrywka sposobem dolnym i górnym.
- (PK) Kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej.
- (PK) Prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu.
- (PR) Podania górne i półgórne w marszu i w biegu.
- (PR) Rzut do bramki z miejsca.

## OCENA UMIEJĘTNOŚCI W KLASIE VI

### GIMNASTYKA

- (G) Łączenie przewrotów w przód i w tył.
- (G) Skok kuczny przez skrzynie.
- (G) Mały układ gimnastyczny.

### LEKKOATLETYKA

- (LA) Bieg na dystansie 800m.
- (LA) Bieg na 60m.
- (LA) Skok w dal/w wzwyż techniką naturalną.
- (LA) Rzut piłką palantową.
- (LA) Trójbój lekkoatletyczny.

### GRY ZESPOŁOWE

- (PN) Prowadzenie piłki zakończone strzałem do bramki.
- (PN) Fragmenty gry.
- (PS) Odbicia piłki sposobem górnym w parach.
- (PS) Zagrywka tenisowa.
- (PK) Kozłowanie piłki zakończone rzutem z dwutaktu.
- (PK) Fragmenty gry.
- (PR) Prowadzenie piłki w biegu.
- (PR) Rzut do bramki z biegu.
- (PR) Rzut do bramki z wysoku

## OCENA UMIEJĘTNOŚCI W KLASIE VII i VIII

### GIMNASTYKA

- (G) Łączenie przewrotów w przód i w tył.
- (G) Skok kuczny przez skrzynie.
- (G) Mały układ gimnastyczny.

### LEKKOATLETYKA

- (LA) Bieg na dystansie 800m i 1000m
- (LA) Bieg na 60m.
- (LA) Skok w dal/w wzwyż techniką naturalną.
- (LA) Rzut piłką palantową.
- (LA) Trójbój lekkoatletyczny.

### GRY ZESPOŁOWE

- (PN) Prowadzenie piłki zakończone strzałem do bramki.
- (PN) Fragmenty gry.
- (PS) Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach.
- (PS) Zagrywka tenisowa.

**(PK)** Kozłowanie piłki zakończone rzutem z dwutaktu.

**(PK)** Fragmenty gry.

**(PR)** Prowadzenie piłki w biegu.

**(PR)** Rzut do bramki po zwodzie

(PR) Rzut do bramki z wyskoku

Arleta Chmielewska

Joanna Plitt

Łukasz Klasa