

Katarzyna Greczka  
Dariusz Pocięcha  
Mariusz Kaczmarek

**Przedmiotowy system oceniania  
z wychowania fizycznego dla klas  
IV - VIII Szkoły Podstawowej  
im. Powstańców Wielkopolskich w Obrzycku  
2019/2020**

Wypracowany na spotkaniu zespołu przedmiotowego nauczycieli zajęć wychowania fizycznego w dniu 02.09.2019r.

Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego został opracowany na podstawie:

- rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 22 lutego 2019 r. roku w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz.U. z 2019 r. poz. 373);
- Statutu Zespołu Szkół w Mieście Obrzycku;
- Wewnątrzszkolnego systemu oceniania;
- Podstawy programowej kształcenie ogólnego dla szkoły podstawowej ( rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. (Dz. U. z 2017 r. poz. 356).

Nauczanie wychowania fizycznego odbywa się według Programu nauczania wychowania fizycznego w szkole podstawowej autorstwa Urszuli Kierczak „*Rusz się człowieku*”.

Program dopuszczony do użytku szkolnego przez Ministra Edukacji Narodowej i wpisany do wykazu programów nauczania przeznaczonych do kształcenia ogólnego w zakresie wychowania fizycznego szkoły podstawowej.

Przedmiot wychowanie fizyczne realizowany jest w klasach IV-VIII SP w wymiarze czterech godzin tygodniowo.

**W każdym półroczu ocenie podlegają następujące elementy składowe:**

***I. Frekwencja (uczestnictwo w zajęciach)***

1. Przepisy przewidują dwa rozwiązania uwzględniające stan zdrowia ucznia:
  - a. możliwość zwolnienia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego; podstawą do tego zwolnienia jest opinia lekarza o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia ćwiczeń wskazująca, jakich ćwiczeń fizycznych (czy też – jakiego rodzaju ćwiczeń) ten uczeń nie może wykonywać oraz przez jaki okres. W tym przypadku uczeń uczestniczy w realizacji zajęć wychowania fizycznego z ograniczeniem wykonywania niektórych, wskazanych przez lekarza ćwiczeń fizycznych. Uczeń ten jest przez nauczyciela oceniany i klasyfikowany;
  - b. możliwość całkowitego zwolnienia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego. Zwolnienia dokonuje dyrektor szkoły na podstawie opinii lekarza o braku możliwości uczestniczenia ucznia w zajęciach wychowania fizycznego, przez okres wskazany w tej opinii.

W tym przypadku uczeń nie uczęszcza na zajęcia wychowania fizycznego i przez okres zwolnienia nie jest z nich oceniany. Jeżeli okres zwolnienia z realizacji zajęć wychowania fizycznego uniemożliwia ustalenie śródrocznej, rocznej lub końcowej oceny klasyfikacyjnej, uczeń nie podlega klasyfikacji, natomiast w dokumentacji przebiegu nauczania wpisuje się „zwolniony” albo „zwolniona”.

Uczeń zwolniony z ćwiczeń na lekcjach wychowania fizycznego ma obowiązek uczęszczać na lekcje tego przedmiotu, jeżeli w tygodniowym planie zajęć są one umieszczone w danym dniu pomiędzy innymi zajęciami lekcyjnymi.

Rodzice ucznia mogą wystąpić z wnioskiem do dyrektora szkoły, o zwolnienie z obecności na zajęciach wf z powodu przewlekłej choroby, w którym wyraźnie zaznaczają, że przejmują odpowiedzialność za ucznia w czasie jego nieobecności na zajęciach.

2. Rodzic ma prawo zwolnić dziecko z ćwiczeń na pojedynczej lekcji wychowania fizycznego z podaniem przyczyny (wpis do zeszytu zwolnień i usprawiedliwień). W przypadku powtarzających się zwolnień tego typu konieczna jest konsultacja z dyrektorem szkoły, nauczycielem wychowania fizycznego i lekarzem.

## ***II. Postawa (stosunek ucznia wobec przedmiotu)***

1. Uczeń jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, gdy posiada odpowiedni, czysty strój sportowy, przeznaczony tylko do ćwiczeń.
2. Na strój sportowy składają się: krótkie spodenki, koszulka z krótkim rękawem, skarpetki, obuwie sportowe – trampki, adidas, tenisówki, czyste o gumowej podeszwie i zmienne! (przeznaczone tylko do ćwiczeń na sali gimnastycznej) oraz obuwie sportowe na wyjścia poza budynek szkoły (boisko szkolne, orlik, marszobieg).
3. Za brak stroju bez usprawiedliwienia uczeń otrzymuje minus.
4. Brak obuwia sportowego lub całego stroju eliminuje z czynnego uczestnictwa w zajęciach.
5. Uczeń może być nieprzygotowany do zajęć dwukrotnie w półroczu, bez żadnych konsekwencji.
6. Za każde trzecie nieprzygotowanie uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną, każda taka ocena skutkuje obniżeniem oceny końcowej.

7. W okresie jesienno-zimowym i zimowo-wiosennym uczeń zobowiązany jest do posiadania cieplejszego okrycia typu kurtka z kapturem lub polar, spodnie dresowe lub legginsy oraz odpowiednich butów do wyjścia,
8. Zobowiązuje się uczniów do noszenia fryzur nieprzeszkadzających w aktywności fizycznej (spięte włosy) ze względu na dbałość o bezpieczeństwo własne i innych oraz higienę.
9. Biżuterię, zegarek, łańcuszki i okulary należy zdjąć (w/w przedmioty zostawić w szatni),
10. Uczennice w czasie niedyspozycji powinny być przygotowane do zajęć.
11. Paznokcie uczniowie powinni mieć krótkie, czyste i zadbane.

### **III. Aktywność ( zaangażowanie )**

Funkcją aktywności jest wdrażanie do podejmowania maksymalnego wysiłku, inicjatywy i samodzielności, samokontroli i samooceny. Ocenie podlega indywidualny wkład aktywności fizycznej ucznia – wysiłek włożony w wykonanie zadania ruchowego oraz umiejętność współdziałania z partnerem i współpracy w zespole. Uczniowie oceniani są plusami bądź minusami oraz dodatkowo ocenami bieżącymi.

#### **1. Plusy „+”:**

- a. przestrzeganie zasad fair play, pomoc uczniom słabszym,
- b. wykonywanie ćwiczeń i zadań w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości,
- c. inwencja twórcza,
- d. aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji,
- e. duży zasób wiedzy i umiejętności,
- f. zdyscyplinowanie,
- g. udział w rozgrywkach wewnątrzszkolnych i pozaszkolnych,
- h. wykonywanie dodatkowych prac i zadań zaproponowanych przez nauczyciela.

Za trzy znaki „+” uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą.

#### **2. Minusy „-”:**

- a. przy niechętnym bądź negatywnym stosunku do uczestnictwa w zajęciach,
- b. brak dyscypliny,
- c. brak stroju sportowego,
- d. samowolne wykonywanie ćwiczeń bez polecenia,

- e. niszczenie sprzętu sportowego,
- f. wchodzenie na salę gimnastyczną bez opiekuna,
- g. zucie gumy na lekcji,
- h. wulgarne słownictwo,
- i. lekceważący stosunek do kolegów i nauczyciela.

Za trzy znaki „-” uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną.

**3. Bieżąca ocena celująca:**

- a. jednorazowo za systematyczne uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych na terenie szkoły,
- b. za każdy udział w zawodach sportowych, w reprezentacji szkoły (biorąc pod uwagę rangę, zasięg i osiągnięty wynik).

**4. Bieżąca ocena bardzo dobra:**

- a. za wyróżniające na tle klasy osiągnięcia ucznia podczas lekcji,
- b. za przygotowanie referatów na określony temat wskazany przez nauczyciela.

**IV. Postęp sprawności i umiejętności ruchowych**

Obszar ten ma na celu wdrożenie ucznia do kształtowania umiejętności z różnych form sportowo – rekreacyjnych oraz wyboru sportu całego życia.

Ocenie podlegać będą prawidłowa technika, estetyka i płynność ruchu wykonywanego ćwiczenia lub zadania ruchowego.

Jeśli uczeń odmawia podejścia do zaliczenia, otrzymuje ocenę niedostateczną.

Oceny niedostatecznej nie otrzyma uczeń, który stara się zaliczyć sprawdzian.

Otrzymuje on ocenę pozytywną lub możliwość powtórnego podejścia do zaliczenia.

**1. Motoryczność:**

- a. skok w dal z miejsca,
- b. rzut piłką lekarską,
- c. bieg szybkościowy,
- d. bieg wytrzymałościowy,
- e. siady z leżenia tyłem,
- f. skłon tułowia w siadzie lub staniu,
- g. testy sprawności fizycznej.

## 2. Umiejętności:

### a. Lekkoatletyka:

- skok w dal,
- rzut piłką lekarską,
- skok wzwyż,
- biegi na dystansie: 60m dziewczęta i chłopcy, 600m dziewczęta i 1000m chłopcy.

### b. Gry zespołowe:

- piłka nożna,
- piłka siatkowa,
- piłka koszykowa,
- piłka ręczna,
- unihokej.

### c. Gimnastyka:

- przewrót w przód i w tył,
- stanie na rękach przy ścianie, stanie na głowie,
- ćwiczenia równoważne,
- naskok na skrzynię,
- skok przez skrzynię,
- małe układy gimnastyczne, piramidy 2 i 3.

### d. RMT:

- Ćwiczenia przy muzyce.

### e. Rekreacja ruchowa

## V. Wiadomości:

### 1. Uczeń może otrzymać ocenę za:

- właściwe przeprowadzenie rozgrzewki poprzez samodzielny dobór ćwiczeń wszechstronnie przygotowujących do wysiłku fizycznego,
- systematykę i nazewnictwo ćwiczeń, znajomość pozycji wyjściowych do ćwiczeń,
- znajomość przepisów gier sportowych, konkurencji lekkoatletycznych oraz zabaw,

- d. znajomość historii sportu ze szczególnym uwzględnieniem osiągnięć Polaków,
- e. znajomość aktualnych wydarzeń sportowych,
- f. znajomość zasad zdrowego stylu życia.

*Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.*

*Jeżeli uczeń posiada zwolnienie lekarskie z opinią o ograniczonych możliwościach wykonywania ćwiczeń, może wykazać się innymi kompetencjami, np. organizacyjnymi lub wiadomościami – zgodnie z zasadą indywidualizacji.*

**Skala ocen :**

- 1 – niedostateczny
- 2 – dopuszczający
- 3 – dostateczny
- 4 – dobry
- 5 – bardzo dobry
- 6 – celujący

Ocenianie ma na celu:

1. Poinformowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych, postępach w tym zakresie.
2. Pomoc uczniowi w samodzielnym rozwoju poprzez poznanie własnej sprawności i umiejętności.
3. Motywowanie ucznia do dalszej pracy, wysiłku, samodoskonalenia się.
4. Dostarczanie rodzicom i nauczycielom rzetelnej, szczegółowej informacji o postępach, trudnościach, specjalnych uzdolnieniach ucznia.
5. Umożliwienie nauczycielowi kontroli rozwoju ucznia, doskonalenie organizacji i metod pracy dydaktyczno-wychowawczej.

Ocenianie powinno być:

1. Rzetelne.
2. Jasne i zrozumiałe – oparte na czytelnych kryteriach przedstawionych uczniom i rodzicom.
3. Obiektywne – te same kryteria oceny dla wszystkich uczniów, z uwzględnieniem indywidualnych predyspozycji i możliwości.
4. Jawne – rodzice i uczniowie mają prawo do bieżącej informacji o uzyskanych ocenach.

## **VI. Uwagi do kryteriów oceny uczniów**

1. Uczeń, który jest nieobecny na sprawdzianie, ma obowiązek przystąpić do niego w okresie 2 tygodni od przyścia do szkoły lub w terminie wyznaczonym przez nauczyciela.
2. W celu wywołania i wzmacniania pozytywnej motywacji uczniów do aktywności ruchowej należy eksponować ich sukcesy. Nieudane próby zaliczenia określonej formy aktywności ruchowej nie mogą być przedmiotem krytycznych uwag.
3. Nagradzać oceną bardzo dobrą lub dobrą nie tylko za wysiłek w wykonaniu zadań kontrolno ocenających, ale także za postępy w jednostce lekcyjnej lub za wykazanie się specjalną inwencją twórczą.
4. Uczniom trzeba stawiać konkretne wymagania, a w ocenianiu uwzględnić obiektywne możliwości fizyczne ucznia (rozwój fizyczny i stan zdrowia).
5. Uczeń, który odmawia udziału w zawodach sportowych bez podania przyczyny, nie może otrzymać na półrocze i koniec roku szkolnego oceny celującej.
6. Uczeń, który na półrocze otrzymał ocenę dostateczną lub niższą, na koniec roku szkolnego nie może otrzymać oceny wyższej niż bardzo dobry.
7. Uczeń, który na półrocze otrzymał ocenę dobrą, bardzo dobrą, celującą, może na koniec roku otrzymać ocenę celującą.



## **KRYTERIA WYSTAWIANIA OCEN ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH**

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

- wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w przebieg zajęć,
- wykazuje inicjatywę w podejmowaniu różnorodnych zadań związanych z realizowanymi treściami nauczania,
- zawsze przestrzega zasad bezpiecznego udziału w różnych formach aktywności, zapewniając bezpieczeństwo sobie i innym,
- opanował wszystkie wymagania określone w standardach wymagań na miarę swoich możliwości,
- posiada wiadomości określone w programie nauczania,
- prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia,
- aktywnie i chętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
- bierze udział w konkursach i zawodach jako zawodnik, współorganizator, sędzia lub kibic,
- przestrzega zasad fair play w sporcie i codziennym życiu,
- jest inicjatorem różnych form aktywności fizycznej dla swoich rówieśników,
- wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu,
- na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

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

- zawsze bierze aktywny udział w zajęciach,
- z dużą starannością i sumiennością wykonuje wszystkie zadania,
- jest zawsze przygotowany do zajęć,
- dba o bezpieczeństwo swoje i innych,
- opanował, na miarę swoich możliwości, większość wymagań określonych w standardach wymagań,
- prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia,
- systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu,
- uczestniczy czynnie w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
- przestrzega zasad fair play w czasie wszystkich gier i zabaw,
- interesuje się wybraną dyscypliną sportu,
- śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

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

- bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków,

- osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań,
- jest właściwie przygotowany do większości zajęć,
- wykonuje zadania z dużą starannością i sumiennością,
- prowadzi higieniczny tryb życia,
- stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie wszystkich zajęć ruchowych, nie stwarza swoim postępowaniem zagrożenia dla innych,
- interesuje się wydarzeniami sportowymi w kraju i na świecie, zna największe osiągnięcia polskich sportowców,
- uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach sportowych i rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

**Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:**

- wywiązuje się ze swoich obowiązków w stopniu podstawowym,
- bywa nieprzygotowany do zajęć, w których uczestniczy z niewielkim zaangażowaniem,
- nie przestrzega wszystkich zasad bezpiecznego zachowania się na zajęciach,
- osiąga niewielki postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań,
- w wykonywaniu zadań jest mało staranny,
- sporadycznie uczestniczy w działaniach sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

**Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:**

- często bywa nieprzygotowany do zajęć i nie wywiązuje się ze swoich obowiązków.
- uczestniczy w zajęciach z małym zaangażowaniem,
- często nie przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się, swoim zachowaniem stwarza sytuacje niebezpieczne dla innych,
- niechętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.

**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 bardzo często nieprzygotowany do zajęć,
- prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.