

Zespół Szkół w Krzemienicy

Szkoła Podstawowa

Klasy IV-VIII

## **PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

Program nauczania wychowania fizycznego „Magia ruchu” Urszula Białek  
Joanna Wolfart-Piech

Podstawa prawna do opracowania Przedmiotowych Zasad Oceniania z  
Wychowania Fizycznego:

\*Ustawa o systemie oświaty z dnia 7 września 1991r.

\*Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 22.02.2019 roku w  
sprawie warunków oceniania ,klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy  
w szkołach publicznych

\*Statut Zespołu Szkół w Krzemienicy

# Przedmiotowy System Oceniania Uczniów z Wychowania Fizycznego

„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”.

## I. Cele kształcenia i wychowania w wychowaniu fizycznym:

- przygotowanie ucznia do całościowej aktywności ruchowej i czynnego uczestnictwa w kulturze fizycznej
- wytrobienie w postawie ucznia trwałych nawyków higieniczno-zdrowotnych
- kształtowanie umiejętności działania na rzecz zdrowia rozumianego w aspekcie sfer wzajemnie się przenikających; fizycznej, intelektualnej, emocjonalnej, społecznej, osobistej i duchowej
- zrozumienie przez uczniów powodów i sensu starań o ciało, sprawność fizyczną, zdrowie, urodę
- wdrażanie uczniów do autoedukacyjnej aktywności w celu wyrównania niedoborów sprawności fizycznej
- rozbudzanie zainteresowań różnymi formami aktywności ruchowej: zdrowotnej, sportowej i rekreacyjno-hedonistycznej
- wytrobienie prawidłowej i pożądanej postawy, zręczności i estetyki ruchu
- stymulowanie różnorodnych form aktywności fizycznej uczniów
- udostępnianie uczniom zasobu wiadomości na temat charakteru związków między ciałem człowieka z jednej strony, a zdrowym stylem życia, zapobiegania chorobom i racjonalne prowadzenie gimnastyki z drugiej strony
- zapoznanie uczniów z problemem stosowania niedozwolonych środków w sporcie i aktywności ruchowej
- wdrażanie uczniów do systematycznej samokontroli i samooceny
- rozwijanie wytrwałości w dążeniu do celu, kształtowanie ambicji
- rozwijanie odpowiedzialności za siebie i innych, samodzielności i samodyscypliny
- doskonalenie sprawności koordynacyjnej i kondycyjnej
- pogłębianie wiedzy i umiejętności z zakresu bezpieczeństwa i udzielania pierwszej pomocy
- poznanie zasad kulturalnego kibicowania i dopingowania swoich faworytów

## **II. Cele oceniania z wychowania fizycznego**

- sprawdzenie stopnia przyswojenia wiadomości i umiejętności ruchowych ucznia
- poinformowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i postępach w tym zakresie
- dostarczenie rodzicom i nauczycielom rzetelnej i szczegółowej informacji o postępach, trudnościach, ograniczeniach i specjalnych uzdolnieniach ucznia
- pomoc uczniowi w samodzielnym planowaniu swojego rozwoju
- rozwijanie kreatywnej postawy wobec własnego zdrowia i własnej sprawności fizycznej
- wdrażanie do systematycznej samokontroli i samooceny zachowań prozdrowotnych
- umożliwienie nauczycielowi monitorowanie rozwoju ucznia, doskonalenie organizacji i metod pracy dydaktyczno- wychowawczej

## **III. Proponując oceny , nauczyciele wychowania fizycznego kierują się następującymi zasadami:**

- obiektywizmu
- indywidualizacji
- jawności
- motywującego i wychowawczego wpływu na postawę wobec kultury fizycznej

## **IV. Obszary aktywności ucznia podlegające ocenianiu**

- stopień opanowania materiału programowego
- postępy w usprawnianiu się
- wysiłek wkładany przez ucznia w proces usprawniania się
- wiadomości o zdrowiu i wychowaniu fizycznym
- umiejętności ruchowe i sprawność motoryczna
- postawa wobec przedmiotu (wysiłek)
- zaangażowanie, aktywny udział w zajęciach
- frekwencja
- właściwe przygotowanie do zajęć
- rozwój społeczny

## **V. Ocena śródroczna i roczna**

Odrębnie ocenia się dwa różne zakresy kompetencji: sprawność fizyczną i umiejętności a więc wykonanie- wynik oraz zaangażowanie ucznia- wysiłek. Na ocenę śródroczną i roczną nauczyciel wystawia średnią z obu ocen zgodnie z rozporządzeniem szczególny nacisk kładąc na wysiłek ucznia a nie kompetencje ruchowe.

## **VI. Metody, sposoby i częstotliwość oceny**

### **1. Zadania kontrolno-oceniające:**

1. Obserwacja ucznia podczas lekcji

- Premiowanie aktywności
- Rozmowy i dyskusje w obszarze kontroli wiadomości.

2. Analiza dokumentów

- Wpisy do dziennika: „+” „-”, przygotowanie do zajęć, uwagi.

3. Zadania kontrolno-oceniające dla poszczególnych poziomów nauczania, pozwalające określić stopień opanowania umiejętności ruchowych.

4. Samoocena ucznia.

5. Częstotliwość oceniania ucznia - średnio raz w miesiącu. Metody kontroli sprawności fizycznej  
Testy i indeksy sprawności

### **Obniżamy ocenę za:**

- Używanie wulgaryzmów.
  - Brak tolerancji (wyśmiewanie się z kolegów).
  - Ignorowanie uwag nauczyciela.
  - Niechętny stosunek do ćwiczeń.
  - Zajmowanie się sprawami nie związanymi z lekcją.
  - Brak podporządkowania się pracy zespołowej, bierna postawa podczas gier zespołowych.
- Uczeń ma prawo 2 razy w semestrze zgłosić nieprzygotowanie do lekcji. Każde kolejne nieprzygotowanie skutkuje otrzymaniem częściowej oceny niedostatecznej .

### **2. Frekwencja na zajęciach**

Każdą nieobecność na zajęciach uczeń ma obowiązek usprawiedliwić w porozumieniu z wychowawcą klasy. W przypadku choroby lub kontuzji wymagane jest zwolnienie pisemne z ćwiczeń wypisane przez rodzica lub lekarza. Przy zwolnieniu lekarskim uczeń ma obowiązek posiadania obuwia zmiennego. Natomiast przy każdym innym zwolnieniu uczeń niećwiczący:

- pomaga w sędziowaniu
- organizuje lub pomaga w organizacji zadań ruchowych

- wywiązuje się z roli kibica
- angażuje się i pomaga w przygotowaniu imprezy sportowej na terenie szkoły lub poza nią
- pomaga w redagowaniu ściennej gazetki sportowej

Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte choroby, urazy).

Z obecności na lekcji wychowania fizycznego nauczyciel zwalnia na podstawie zwolnienia lekarskiego i dostarczonej do niego pisemnej prośby rodziców (na czas określony w opinii lekarza). Dotyczy to tylko pierwszych i ostatnich godzin lekcyjnych.

W przypadku niedyspozycji spowodowanej menstruacją u dziewcząt, ewentualnego złego samopoczucia z tym związanego- uczennica zgłasza dany fakt nauczycielowi. Forma udziału dziecka w zajęciach zależy od tego czy samopoczucie uczennicy jest na tyle dobre, że może wykonywać niektóre elementy w jednostce lekcyjnej.

### **3.Przygotowanie do zajęć z wychowania fizycznego**

Strój gimnastyczny wymagany na zajęcia wychowania fizycznego:

- jasna koszulka z krótkim rękawkiem, której długość sięga co najmniej do linii bioder (tak aby można było włożyć ją w spodenki)
- ciemne spodnie lub spodenki dresowe-długie lub krótkie (zakrywające pośladki)
- obuwiu typu : trampki, tenisówki, buty halowe, bezpieczne i zdrowe obuwiu jest sznurowane lub zapinane na rzepy, podeszwa powinna być miękka, tępa, stabilna nie rysująca parkiet.
- do szatni w części sportowej w celu przebrania się wchodzimy na 3 min przed dzwonkiem na lekcje

Strój powinien być czysty, każdorazowo zmieniany po zajęciach. Każdy uczeń ma prawo do dwóch nie przygotowań w semestrze(brak stroju). Za każdy kolejny brak stroju uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną .Uczeń, który zawsze w semestrze był przygotowany do zajęć otrzymuje na koniec semestru lub roku ocenę celującą.(jako jedną z ocen cząstkowych)

### **4.Zaangażowanie, postawa społeczna , wiadomości**

Uczeń:

- aktywnie uczestniczy w zajęciach prowadzonych w różnych warunkach
- wykazuje chęci do podnoszenia sprawności, zdobywania umiejętności i wiadomości w sposób zbliżony do maksymalnych możliwości fizycznych, kondycyjnych i koordynacyjnych
- pomaga w sędziowaniu
- organizuje lub pomaga w organizacji zajęć
- prowadzi ćwiczenia kształtujące

- samodzielnie przeprowadza zabawy
- wywiązuje się z roli kibica
- angażuje się i pomaga w przygotowaniu imprezy sportowej
- ma pozytywny stosunek do przedmiotu i postawę wobec ćwiczeń ruchowych
- jest życzliwy w stosunku do innych a swoją postawą zachęca innych do ćwiczeń ruchowych
- stosuje zasadę „fair-play”
- jest zdyscyplinowany
- podporządkowuje się ustalonym zasadom i regułom
- przestrzega zasad bezpieczeństwa, regulaminów i obowiązków uczniowskich
- nie spóźnia się na zajęcia
- pomaga w redagowaniu ściennej gazetki sportowej

## **5. Działalność sportowa pozalekcyjna**

Na podniesienie wartości oceny z wychowania fizycznego wpływ ma również aktywność pozalekcyjna i pozaszkolna w zakresie wychowania fizycznego i sportu gdy:

- uczeń reprezentuje szkołę w różnego rodzaju zawodach i imprezach sportowych
- uczeń bierze aktywny i systematyczny udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych na terenie szkoły lub poza nią

## **VII. Osiągnięcia ucznia kończącego szkołę podstawową**

Uczeń:

- dba o zdrowie, prawidłową postawę i estetyczną sylwetkę, zna zasady higieny osobistej i hartowania organizmu, racjonalnego żywienia i aktywnego wypoczynku
- opanował wiedzę i umiejętności umożliwiające uczestnictwo w wybranych sportowo- rekreacyjnych formach aktywności ruchowej dostosowanych do własnych możliwości, potrzeb i zainteresowań
- wykazuje się samodzielnością w organizowaniu wybranych indywidualnych i zespołowych form rekreacyjno-sportowych i turystycznych
- zna sposoby samoochrony i ochrony przy wykonywaniu trudniejszych ćwiczeń
- opanował umiejętności samokontroli i samooceny rozwoju fizycznego, wydolności fizycznej za pomocą dowolnie wybranego testu
- potrafi przyjąć odpowiedzialność za siebie i innych
- zna historię, symbole i idee igrzysk olimpijskich

- dostrzega nieprawidłowości i negatywne zjawiska we współczesnym sporcie
- wie jak przygotować organizm do wysiłku fizycznego
- zna największe sławy poszczególnych dyscyplin sportowych, w tym osiągnięcia polskich sportowców
- przestrzega zasad uczciwej, sportowej rywalizacji także w życiu codziennym
- zna zasady współdziałania zespołowego
- wie jak zachować się kibicując na zawodach sportowych
- wie jaką wartość dla zdrowia ma czynny wypoczynek

## **VIII. Procedury osiągnięcia celów**

- w realizacji programu na każdych zajęciach nauczyciel dobiera treści ze wszystkich działów
- dobór środków dydaktycznych zależy od potrzeb, możliwości i zainteresowań uczniów a zakres ich stosowania od warunków i możliwości bazy szkolnej
- metody i formy organizacyjne dostosowane są do faktycznych potrzeb i możliwości rozwojowych ucznia
- w toku lekcyjnym stosowana jest indywidualizacja oddziaływań dydaktyczno-wychowawczych
- zajęcia prowadzone są w korelacji z innymi przedmiotami
- na lekcjach stawiane są przed uczniami różnorodne zadania, obejmujące różne sfery aktywności
- uwzględniane są potrzeby dzieci o słabej koordynacji ruchowej, z wadami postawy , z problemami nadwagi i bardzo niskiej sprawności
- prowadzone są zajęcia z wykorzystaniem muzyki
- uświadamianie uczniom celowości wykonywania poszczególnych ćwiczeń
- rozwijanie inwencji twórczej ucznia
- zapewnienie uczniom bezpieczeństwa, odpowiednich warunków higienicznych
- przygotowanie uczniów do samooceny i samokontroli

## **IX. Egzamin klasyfikacyjny, egzamin poprawkowy, sprawdzian wiadomości i umiejętności z wychowania fizycznego**

### **1. Egzamin klasyfikacyjny:**

Rozp. MEN z dnia 22.02.2019 roku w sprawie warunków oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych.

Uczeń nieklasyfikowany z powodu usprawiedliwionej nieobecności na zajęciach wychowania fizycznego (powyżej 50%) może zdawać (na swój wniosek lub wniosek rodziców) egzamin klasyfikacyjny. Egzamin klasyfikacyjny z wychowania fizycznego ma formę zadań praktycznych.

### **2. Egzamin poprawkowy**

Uczeń, który w wyniku klasyfikacji rocznej uzyskał ocenę niedostateczną z wychowania fizycznego może zdawać egzamin poprawkowy. Egzamin poprawkowy z wychowania fizycznego ma formę zadań praktycznych.

### **3. Procedura uzyskania, wyższej niż przewidywana oceny klasyfikacyjnej na koniec semestru lub roku szkolnego - sprawdzian**

W przypadku gdy uczeń lub jego rodzice (prawni opiekunowie) zgłaszają do dyrektora szkoły zastrzeżenia, jeżeli uznają, że ocena klasyfikacyjna z wychowania fizycznego została ustalona niezgodnie z przepisami prawa dotyczącymi ustalania tej oceny lub nie zgadzają się z jej wartością, przeprowadzany jest sprawdzian wiadomości i umiejętności ucznia. Sprawdzenie umiejętności ma formę zadań praktycznych a sprawdzian wiadomości przeprowadzony jest w formie pisemnej lub ustnej. Sprawdzenie przeprowadzane jest po konsultacji nauczyciela z dyrektorem szkoły.

Z uwagi na formę oraz przede wszystkim praktyczny charakter egzaminu klasyfikacyjnego, poprawkowego lub sprawdzianu wiadomości i umiejętności z wychowania fizycznego, nie jest oceniana taka sfera aktywności ucznia jak: postawa, zaangażowanie, stosunek do przedmiotu, przestrzeganie regulaminów i obowiązków ucznia, sumiennego przygotowania do zajęć, wysiłku wkładanego w rozwój sprawności oraz działalność sportowa pozalekcyjna. Są to bowiem zadania realizowane przez ucznia, a oceniane przez nauczyciela podczas systematycznej pracy podczas całego semestru.

Podczas egzaminu lub sprawdzianu ocenie podlegają umiejętności ruchowe: technika i skuteczność ćwiczenia oraz wiadomości z zakresu wychowania fizycznego. Uzyskanie stopnia tylko z jednego obszaru aktywności ucznia podlegającego ocenie może prowadzić do niespełnienia większości wymagań edukacyjnych na poszczególne oceny.

W przypadku ustalenia oceny ze sprawdzianu umiejętności i wiadomości z wychowania fizycznego, komisja może posiłkować się informacjami zawartymi w dzienniku, bądź dokumentacji nauczyciela prowadzącego dane zajęcia z wychowania fizycznego na temat dotychczasowej działalności ucznia w sferze postawy wobec przedmiotu, a także działalności sportowej pozalekcyjnej. Ustalona przez komisję ocena nie może być niższa od oceny ustalonej wcześniej.