

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

I Cele wychowania fizycznego

1. Harmonijny rozwój fizyczny ucznia poprzez odpowiedni dobór środków stymulujących i korygujących rozwój i funkcjonowanie układu ruchowego, sercowo-naczyniowego, oddechowego i nerwowego.
2. Osiągnięcia poziomu wiedzy i umiejętności umożliwiających dbanie o zdrowie.
3. Wszechstronny rozwój sprawności kondycyjno-koordynacyjnej.
4. Opanowanie wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę, samoocenę i podejmowanie działań na rzecz samodoskonalenia się.
5. Wyposażenie uczniów w zasób umiejętności ruchowych, umożliwiających uczestnictwo w różnych formach aktywności ruchowej, rekreacyjnej i sportowej.
6. Wdrożenie uczniom wiadomości na temat bezpiecznej organizacji zajęć ruchowych latem i zimą, w różnych warunkach, indywidualnie i w grupie rówieśniczej.
7. Kształtowanie właściwych postaw osobowościowych.

II Cele oceniania z wychowania fizycznego

1. Diagnoza rozwoju fizycznego ucznia – określenie indywidualnych potrzeb i przyczyn trudności każdego ucznia.
2. Wdrożenie do samokontroli i samooceny.
3. Wspieranie – wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów.
4. Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.
5. Bieżące informowanie uczniów i rodziców o aktywności, postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach.
6. Ewaluacja wybranego programu nauczania.

III Obszary aktywności ucznia podlegające ocenie

1. Postawa :

- udział w zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych (zaangażowanie, strój, wysiłek wkładany w rozwój sprawności, udział w życiu sportowym szkoły, higiena osobista); - prozdrowotny styl życia,
- wyrażanie chęci reprezentowania szkoły w zawodach sportowych,

2. Umiejętności :

- ruchowe – stopień opanowania umiejętności ruchowych z zakresu wymagań programowych (co potrafi?, jak wykonuje?),
- organizacyjne – stopień opanowania umiejętności organizowania zajęć rekreacyjno – sportowych,

3. Wiadomości :

Wiedza i jej umiejętne, praktyczne wykorzystanie w zakresie :

- a) organizacji bezpieczeństwa i higieny zajęć ruchowych
 - samokontrola,
 - asekuracja,
 - pomoc,
- b) współpraca w czasie zajęć,
- c) znajomość przepisów i terminologii poszczególnych dyscyplin sportu,
- d) samosterowanie rozwojem psychofizycznym, adaptacja organizmu do wysiłku, ochrony zdrowia,
- e) wiadomości na temat pierwszej pomocy,

IV Formy i metody kontroli

- obserwacja ucznia podczas zajęć (premiowanie aktywności),
- zadania kontrolno- oceniające dla poszczególnych poziomów nauczania, pozwalające określić stopień opanowania umiejętności ruchowych,
- testy pozwalające ustalić rozwój sprawności (biorąc pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia),
- testy i wypowiedzi ustne w zakresie kontroli wiadomości,
- samoocena,

Tematyka sprawdzianów i zadań kontrolno-oceniających jest przedstawiana uczniom na początku roku szkolnego.

V Kryteria ocen z wychowania fizycznego

6 – celujący

Uczeń:

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada strój sportowy,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się bardzo wysokim poziomem kultury osobistej, używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami oraz w stosunku do nauczycieli i innych pracowników szkoły, bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
- wyraża chęć reprezentowania szkoły w zawodach sportowych,
- podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym,
- pokazuje i demonstruje większość umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- w sposób bezwzględny zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i szkolnych obiektów sportowych,
- samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej,
- uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych,
- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych,
- wykonuje ćwiczenia zgodnie z przepisami lub zasadami,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe podczas zawodów i rozgrywek sportowych,
- w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli,
- posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego oraz w zakresie wiedzy na temat bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.
- zna i stosuje zasady higieny osobistej,

5 – bardzo dobry

Uczeń:

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach,
- nie ćwiczy tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych i osobistych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej w stosunku do rówieśników i pracowników szkoły,
- współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego,
- podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym,
- bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- w sposób właściwy wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych,
- w sposób bardzo dobry zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o dużym stopniu trudności,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli,
- stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych,
- posiada wiedzę na temat wydarzeń sportowych w kraju i za granicą oraz rozwoju fizycznego i motorycznego,
- zna i stosuje zasady higieny osobistej,

4 – dobry

Uczeń:

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy,
- nie ćwiczy na zajęciach tylko z poważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- bierze udział w klasowych lub szkolnych zawodach sportowych,
- sporadycznie podejmuje dodatkowe formy aktywności fizycznej w czasie wolnym,
- w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,

- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie przygotować się do wybranego fragmentu zajęć ale często to wymaga pomocy nauczyciela,
- potrafi przygotować miejsce ćwiczeń,
- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły,
- zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą,
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów za wyraźną namową nauczyciela,
- uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych,
- wykonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- zalicza sprawdziany z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,
- wykonuje określone ćwiczenia efektywnie ale mało efektywnie,
- sporadycznie potrafi zastosować opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli
- zalicza sprawdziany na ocenę dobrą,
- stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć,
- posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się dobrym zakresem wiedzy na temat bieżących wydarzeń sportowych,
- zna i stosuje zasady higieny osobistej,

3- dostateczny

Uczeń:

- opanował przeciętnie umiejętności ruchowe wykonując ćwiczenia niepewnie, z błędami technicznymi, wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy,
- jest mało aktywny na lekcjach,
- posiada niepełne wiadomości i nie umie ich wykorzystać w praktycznym działaniu,
- sporadycznie jest nieprzygotowany do lekcji, jest przygotowany do zajęć, posiada odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,
- często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami oraz w stosunku do nauczycieli i pracowników szkoły
- nie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie bierze udziału w zajęciach sportowo - rekreacyjnych, nie podejmuje żadnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym,
- w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych oraz nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących pod względem metodycznym i merytorycznym,
- nie potrafi samodzielnie przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń i przyborów i obiektów sportowych szkoły ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji prowadzącego,
- zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył,
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych,
- nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyników w danej próbie sprawności fizycznej,
- zalicza sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi i taktycznymi,
- w większości wykonuje ćwiczenia niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych i zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie,

- nie potrafi opanować umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych różnych szczebli,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć,
- posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy na temat wydarzeń sportowych,
- ma problemy z przestrzeganiem zasad higieny osobistej,

2 - dopuszczający

Uczeń:

- bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- nie pracuje na lekcji z błahych powodów,
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej, bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań interpersonalnych z rówieśnikami oraz w stosunku do pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami, nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach, nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym,
- w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem metodycznym i merytorycznym,
- nie potrafi samodzielnie przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczących przygotować miejsce do ćwiczeń,
- bardzo często nie stosuje zasad bezpieczeństwa, zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu lub życiu współwiczących,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych,
- zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych , w których nie uczestniczył,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych,
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyników w danej próbie sprawności fizycznej,
- zalicza sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi i taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,

- potrafi wykonywać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry szkolnej lub właściwej,
- ma problemy z przestrzeganiem zasad higieny osobistej,

1 – niedostateczny

Uczeń:

- prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów,
- charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej,
- zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczyciela, pracowników szkoły i rówieśników,
- nie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie bierze udziału w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
- nie podejmuje jakichkolwiek indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym,
- w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie potrafi demonstrować i pokazywać umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń,
- nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego a zachowanie ucznia zagraża zdrowiu i życiu innych,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły a nawet często je niszczy i dewastuje,
- nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej,
- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z bardzo rażącymi błędami technicznymi i taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,

- nie potrafi wykonywać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje ćwiczenia mało efektywnie i zawsze mało efektywnie,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych a także zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć,
- posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju,
- nie przestrzega zasad higieny osobistej.

VI Wystawianie oceny semestralnej i końcowej

1. Wystawiana ocena jest ściśle związana z treściami nauczania i wynika z realizacji planu pracy nauczania.
2. Ocena półroczna i całoroczna nie musi być średnią arytmetyczną ocen częściowych.
3. Wystawiając ocenę półroczną i całoroczną nauczyciel bierze pod uwagę wszystkie obszary oceniania, ze szczególnym uwzględnieniem wysiłku wkładanego przez ucznia w usprawnienie się, wywiązywania się z nałożonych i podejmowanych przez siebie zadań oraz ról powierzonych przez nauczyciela.
4. Podstawowymi czynnikami wpływającymi na ocenę ucznia z przedmiotu są:
 - wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków,
 - postępy uczniów, ich predyspozycje i możliwości (efekty pracy ucznia);
 - stopień realizacji planowanych zadań dydaktycznych,
 - samokontrola i samoocena rozwoju fizycznego, sprawności fizycznej, umiejętności ruchowych i organizacyjnych, poziomu wiadomości.
5. Wszystkie oceny są na bieżąco podawane do wiadomości uczniom i rodzicom.
6. W określonych przypadkach uczeń może być zwolniony na czas określony z wychowania fizycznego.
7. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć wychowania fizycznego podejmuje się na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestnictwa, wydanej przez lekarza.
8. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w-f zamiast oceny wpisuje się w rubryce ocen „zwolniony”

9. W przypadku nieobecności ucznia podczas bieżącego oceniania, uczeń zobowiązany jest przystąpić do sprawdzianu (test, zadanie kontrolno - ocenające) w terminie ustalonym przez nauczyciela i ucznia. Dotyczy to również formy sprawdzianu.
10. Zróżnicowanie wymagań wobec uczniów.

Dobieranie odpowiedniej metody pracy w stosunku do każdego ucznia. Stosowanie wymagań uwzględniających jego możliwości. W określonych przypadkach nauczyciel wskazuje zamienną formę sprawdzianu.

VII Umowy i uzgodnienia

1. Warunkiem dopuszczenia do aktywnego udziału w lekcji jest posiadanie stroju sportowego (koszulka klasowa, spodenki, obuwie sportowe(zmienne), dres).
2. Uczeń i rodzice są zobowiązani do zgłoszenia nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń-przebyte choroby, urazy.
3. W uzasadnionych przypadkach nauczyciel może zwolnić ucznia z czynnego udziału w lekcji. Uczeń zgłasza nauczycielowi każdą niedyspozycję, która nastąpi przed, w trakcie, lub po lekcji.
4. W ciągu półrocza uczeń może być trzy razy nieprzygotowany do lekcji, bez konieczności przedstawiania usprawiedliwienia. Czwarte oraz kolejne nieusprawiedliwione nieprzygotowanie jest równoznaczne z oceną niedostateczną.
5. Uczeń jest zobowiązany do przestrzegania ustaleń zawartych w regulaminie sali gimnastycznej. Nie przestrzeganie ustalonych reguł powoduje uzyskanie „-” . trzy minusy są równoznaczne z oceną niedostateczną.
6. Duża aktywność na lekcji lub wszelkich innych zajęciach sportowych może być nagrodzona znakiem „+” . trzykrotne uzyskanie plusa powoduje wpisanie oceny bardzo dobrej a pięciokrotne oceny celującej.
7. Udział w zawodach sportowych, podejmowane, udokumentowane formy aktywności fizycznej w czasie wolnym, organizacja imprez sportowych, reprezentowanie szkoły nauczyciel nagradza oceną celującą.
8. Uczeń ma prawo poprawić ocenę częściową w terminie uzgodnionym z nauczycielem.
9. W przypadku usprawiedliwionej absencji uczeń jest zobowiązany do uzupełnienia sprawdzianu po uprzednim przeciwiczeniu i uzgodnieniu z nauczycielem terminu nie przekraczającego 2 tyg. od powrotu do szkoły.

Aby uzyskać ocenę półroczną i końcowo roczną uczeń musi zdobyć minimum pięć ocen częściowych, przynajmniej z trzech działów programowych. Ocena ta nie jest wyłącznie średnią arytmetyczną ocen częściowych a wyznacznikiem wkładu pracy i zaangażowania w ciągu całego półrocza/roku.

