

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS IV-VIII

1. Założenia ogólne

1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania szkoły.
2. Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
3. Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
4. Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.
5. Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej, wyjazdach na basen, lodowisko itp.
6. Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
7. Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym – na koniec pierwszego i drugiego semestru.
8. Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
9. Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-ocenających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej itp.
10. Ocena może być obniżona o jeden stopień.
11. Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii [Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.].
12. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona” [Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.].
13. Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec semestru lub roku szkolnego.
14. Rada pedagogiczna szkoły, w której uczeń opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.
15. Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.
16. Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane zgodnie z WSO.

2. Ocenianiu podlegają:

- Sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu.
- Zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie do zajęć.
- Stosunek do partnera i przeciwnika.
- Stosunek do własnego ciała.
- Aktywność fizyczna.
- Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.
- Osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonywania zadania i poziom zdobytej wiedzy.

3. Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych:

- Praca na lekcji (zaangażowanie).
- Przygotowanie do lekcji (strój sportowy) – zezwala się na dwukrotny brak stroju; za trzecim i kolejnym razem – ocena niedostateczna. Dziewczęta mają możliwość zgłoszenia raz w miesiącu niedyspozycji – nie jest to zaliczane jako brak stroju. Uczniowie, którzy zawsze ćwiczą na lekcjach wychowania fizycznego, wykazali się przynajmniej 90% obecnością, oceniani są na koniec semestru bądź całego roku oceną przynajmniej dobrą, bez względu na poziom sprawności.
- Dyscyplina na lekcji.
- Stosunek do przedmiotu.
- Sprawdziany umiejętności.
- Sprawdziany motoryczności.
- Wiadomości.
- Aktywność pozalekcyjna.

4. Kryteria ocen:

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- Spełnia wymagania na ocenę bdb,
- Wykazuje się szczególnym zaangażowaniem na lekcji, twórczą postawą,
- Sumiennie i starannie wywiązuje się z obowiązków wynikających z przedmiotu,
- Wykazuje postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości zgodnie z własnymi możliwościami i predyspozycjami,
- Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia,
- Potrafi współpracować w grupie, kieruje pracą grupy,
- Chętnie uczestniczy w zajęciach sportowo- rekreacyjnych,
- Bierze udział w konkursach, zawodach reprezentując szkołę.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- Całkowicie opanował materiał podstawy programowej,
- Wykazuje się wysoką starannością i sumiennością w wykonywaniu zadań i zaangażowaniem w przebieg lekcji,
- Wykazuje wysoki stopień przygotowania do zajęć,
- Prowadzi sportowy tryb życia,

- Systematycznie doskonalili swoją sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnianiu,
- Zachowuje się sportowo, zna i przestrzega zasad gry fair play,
- Potrafi zachować się w roli sędziego,
- Potrafi współpracować w grupie, kieruje pracą grupy,
- Uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo- rekreacyjnym.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- Opanował materiał podstawy programowej z nielicznymi lukami,
- Bez zarzutu wywiązuje się z obowiązków,
- Chętnie uczestniczy w zajęciach,
- Starannie i sumiennie wykonuje zadania, zaangażowany jest w przebieg lekcji oraz sumiennie przygotowuje się do zajęć,
- Osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości zgodnie z własnymi możliwościami i predyspozycjami,
- Zachowuje się sportowo, zna i przestrzega zasad gry fair play,
- Potrafi współpracować w grupie,
- Prowadzi higieniczny tryb życia.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- Opanował materiał podstawy programowej na przeciętnym poziomie z licznymi lukami,
- Bywa nieprzygotowany do zajęć,
- Słabo zaangażowany jest w przebieg lekcji,
- Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia,
- Potrafi współpracować w grupie,
- Przestrzega zasady gry fair play,
- Wykazuje niewielki postęp w opanowaniu umiejętności, wiadomości (minimalnie poprawia własny wynik lub pozostaje na tym samym poziomie).

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- Nie opanował podstawy programowej w stopniu dostatecznym i ma poważne luki,
- Często jest nieprzygotowany do zajęć,
- Często nie bierze czynnego udziału w lekcji,
- Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia,
- Nie potrafi współpracować w grupie,
- Nie wykazuje postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości (nie poprawia własnego wyniku a wręcz go pogarsza).

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

- W niedostatecznym stopniu opanował materiał podstawy programowej,
- Wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu,
- Nie bierze czynnego udziału w lekcji, odmawia wykonywania zadań,

- Swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych,
- Zachowuje się niesportowo, nie przestrzega zasady gry fair play,
- Jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć,
- Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

5. Wymagania szczegółowe

Kl. IV

W klasie IV szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):
 - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
 - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera.
- 4) umiejętności ruchowe:
 - gimnastyka:
 - przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
 - układ gimnastyczny według własnej inwencji,
 - minipiłka nożna:
 - prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,
 - uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,
 - minikoszykówka:
 - kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,
 - minipiłka ręczna:
 - rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,
 - podanie jednorącz półgórne w marszu,
 - minipiłka siatkowa:
 - odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,
- 5) wiadomości:
 - uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
 - uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
 - uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.
- 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:
 - uczeń wymienia normy aktywności fizycznej dla swojego wieku,
 - uczeń zna nową piramidę żywienia.

KL. V

W klasie V szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):
 - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
 - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
- 4) umiejętności ruchowe:
 - gimnastyka:
 - przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
 - podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”,
 - minipiłka nożna:
 - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą,
 - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma),
 - minikoszykówka:
 - kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
 - rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki),
 - minipiłka ręczna:
 - rzut na bramkę z biegu,
 - podanie jednorącz półgórne w biegu,
 - minipiłka siatkowa:
 - odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,
 - zagrywka sposobem dolnym z 3–4 m od siatki,
- 5) wiadomości:
 - uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
 - uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO
 - uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.
- 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:
 - uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia,
 - uczeń zna zasady hartowania.

KL.VI

W klasie VI szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):
 - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
 - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],

- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
- 4) umiejętności ruchowe:
- gimnastyka:
 - stanie na rękach przy drabinkach,
 - przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,
 - minipiłka nożna:
 - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,
 - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współwiczającego),
 - minikoszykówka:
 - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,
 - rzut do kosza z dwutaktu z biegu,
 - minipiłka ręczna:
 - rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego,
 - podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
 - minipiłka siatkowa:
 - odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach,
 - zagrywka sposobem dolnym z 4–5 m od siatki,
- 5) wiadomości:
- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
 - uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego,
 - uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.
- 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:
- uczeń wymienia negatywne mierniki zdrowia,
 - uczeń zna przyczyny otyłości.

KL.VII

W klasie VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):
 - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
 - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
 - skok w dal z miejsca [według MTSF],
 - bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
 - bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],
 - pomiar siły względnej [według MTSF]:
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
 - biegi przedłużone [według MTSF]:
 - na dystansie 800 m – dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m – chłopcy,

- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
 - stanie na rękach przy drabinkach,
 - łączone formy przewrotów w przód i w tył,
- piłka nożna:
 - zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
 - prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
- koszykówka:
 - zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
- piłka ręczna:
 - rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego,
 - poruszanie się w obronie (w strefie),
- piłka siatkowa:
 - łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
 - zagrywka sposobem dolnym z 5–6 m od siatki,

5) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej,
- uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wymienia zagrożenia wynikające ze stosowania substancji psychoaktywnych,
- uczeń potrafi scharakteryzować prawidłową postawę ciała.

KL. VIII

W klasie VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
- skok w dal z miejsca [według MTSF],
- bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
- bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],
- pomiar siły względnej [według MTSF]:
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,

- podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
 - biegi przedłużone [według MTSF]:
- na dystansie 800 m – dziewczęta,
- na dystansie 1000 m – chłopcy,
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera,
- 4) umiejętności ruchowe:
 - gimnastyka:
 - przerzut bokiem,
 - „piramida” dwójkowa,
 - piłka nożna:
 - zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
 - prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
 - koszykówka:
 - zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
 - piłka ręczna:
 - rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współwiczającego,
 - poruszanie się w obronie „każdy swego”,
 - piłka siatkowa:
 - wystawienie piłki sposobem oburącz górnym,
 - zagrywka sposobem dolnym z 6 m od siatki,

5) wiadomości:

- wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy,
- zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej,
- wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wymienia pozytywne czynniki zdrowia,
- uczeń zna zagrożenia wynikające z anoreksji.

6. Wymagania wynikające ze specyfiki przedmiotu

- odpowiedni strój (koszulka, spodenki lub getry) na zmianę, obuwie wiązane na jasnej podeszwie,
- zakaz żucia gumy w sali gimnastycznej,
- zakaz noszenia podczas lekcji wychowania fizycznego biżuterii (pierścionki, łańcuszki, kolczyki, bransolety) oraz zegarków,
- długie włosy spięte gumką, spinkami lub opaską.