

## **PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

### **I. PODSTAWA PROGRAMOWA KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO DLA SZKOŁY PODSTAWOWEJ – WYCHOWANIE FIZYCZNE.**

#### **Cele edukacyjne**

1. Wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów.
2. Rozwijanie i doskonalenie sprawności ruchowej i tężyzny fizycznej uczniów.
3. Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.

#### **Zadania szkoły**

1. Stymulowanie i umożliwianie uczniom podejmowania aktywności ruchowej i wyrażania własnych przeżyć w zabawach, grach, tańcach.
2. Tworzenie warunków do doskonalenia sprawności i kondycji fizycznej.
3. Zapoznanie uczniów z podstawowymi formami rekreacji, turystyki oraz z podstawowymi zasadami uprawiania wybranych przez uczniów dyscyplin sportowych.
4. Doskonalenie oceny postawy ciała i poziomu sprawności ucznia wraz z monitorowaniem rozwoju psychomotorycznego.

#### **Treści**

1. Ćwiczenia kształtujące postawę ciała oraz stymulujące rozwój układów: ruchowego, oddechowego, krążeniowego, nerwowego.
2. Formy ruchu stwarzające możliwości doskonalenia koordynacji wzrokowo – ruchowej oraz wzmocnienia kondycji fizycznej.
3. Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne oraz skoki.
4. Podstawowe elementy techniki i taktyki gier zespołowych, konkurencji lekkoatletycznych, gier rekreacyjnych, tańców, pływania, oraz wybranych sportów zimowych.
5. Ćwiczenia i zabawy według inwencji uczniów uwzględniające zasady współdziałania, respektowania przepisów, zasad i ustaleń.
6. Przepisy i zasady organizacji zajęć ruchowych uwzględniając troskę o zdrowie.
7. Badanie i ocena rozwoju oraz sprawności funkcjonowania organizmu.
8. Zasady sportowego współzawodnictwa.
9. Propozycje spędzania czasu wolnego z wykorzystaniem gier, zabaw, form turystycznych i sportowych.

#### **Osiągnięcia**

1. Organizowanie i uczestniczenie w rekreacji, turystyce, zawodach sportowych z przestrzeganiem obowiązujących zasad ( np. zasada „ czystej gry” w sporcie).
2. Hartowanie organizmu i dbałość o higienę.
3. Dbłość o prawidłową postawę ciała.

### **II. WYMAGANIA PROGRAMOWE NA POSZCZEGÓLNE STOPNIE SZKOLNE.**

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

1. Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji ( posiada wymagany strój sportowy ).
2. Jest aktywny na lekcji.
3. Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu ( dotyczy pobytu w szatni ).
4. Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów.
5. Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową ( pomoc słabszym i mniej sprawnym ).
6. Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę bardzo dobrą i celującą.
7. Reprezentuje szkołę w zawodach na szczeblu gminy i powiatu.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji ( posiada wymagany strój sportowy ).
2. Jest aktywny na lekcji.
3. Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu ( dotyczy pobytu w szatni ).
4. Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów.
5. Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową ( pomoc słabszym i mniej sprawnym ).
6. Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę dobrą i bardzo dobrą.
7. Uczeń robi systematyczne postępy.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji ( posiada wymagany strój sportowy ).
2. Jest aktywny na lekcji.
3. Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu ( dotyczy pobytu w szatni ).
4. Ma właściwą postawę koleżeńską i sportową ( pomoc słabszym i mniej sprawnym ).
5. Wykonuje elementy nauczane na ocenę, co najmniej dostateczną lub dobrą.
6. Uczeń robi systematyczne postępy na miarę swoich możliwości.
7. Mało angażuje się w życie sportowe szkoły i klasy.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz nie zawsze jest przygotowany do lekcji ( często nie posiada wymaganego stroju sportowego ).
2. Jest mało aktywny na lekcji i ma kłopoty z dyscypliną.
3. Poprawnie wykonuje elementy nauczane na ocenę dobrą i dostateczną.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

1. Często z własnej winy opuszcza obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego oraz często nie jest przygotowany do lekcji ( nie posiada wymaganego stroju sportowego ).
2. Jest mało aktywny, nie zdyscyplinowany, ma nieobecności nie usprawiedliwione oraz lekceważący stosunek do zajęć.
3. Słabo wykonuje nauczane elementy ( na ocenę dopuszczającą i dostateczną ).
4. Narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Bez usprawiedliwienia opuszcza zajęcia z wychowania fizycznego oraz nie jest przygotowany do lekcji.
2. Ma lekceważący stosunek do przedmiotu, wykazuje brak aktywności na lekcji.
3. Rażąco narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.

### **III. CZĘSTOTLIWOŚĆ OCENIANIA.**

1. Minimalna ilość ocen w semestrze ( zgodnie z WSO ).
2. Aktywność na każdej lekcji ( udział w zajęciach pozalekcyjnych na koniec semestru lub roku ).
3. Frekwencja sprawdzana na każdej lekcji ( ocena na koniec semestru lub roku ).
4. Postęp sprawności fizycznej ( 2 razy w roku ).
5. Umiejętności, nie mniej niż jeden raz w miesiącu.
6. Wiadomości, na bieżąco.

#### IV. KRYTERIA OCENIANIA

POSTAWA – uczeń jest oceniany za :

- Przygotowanie do lekcji – systematyczne noszenie stroju ( uczeń po drugim braku stroju i za każdy następny otrzymuje ocenę niedostateczną )
- Uczestnictwo w lekcji – ocena wybranego ucznia za zaangażowanie i aktywność na lekcji; uczniowie otrzymują „ plusy” za przejawy zaangażowania, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach i współzawodnictwo w ich realizacji; uczniowie otrzymują „ minusy” za niechętny lub negatywny stosunek do uczestnictwa w zajęciach, brak dyscypliny, w przypadku ewidentnego lekceważenia swoich obowiązków uczeń może otrzymać ocenę niedostateczną; trzy „ plusy” ocena bdb, trzy „ minusy” ocena ndst.
- Frekwencję

SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA – poziom zdolności motorycznych oceniany za pomocą prób:

- szybkość
- wytrzymałość
- siła MM brzucha
- siła RR

Oceniając sprawność motoryczną oceniamy postęp, jaki wykazuje uczeń w trakcie swojej edukacji

UMIĘJĘTNOŚCI – poziom umiejętności ucznia z zakresu realizowanych form aktywności ruchowej z uwzględnieniem postępu; w semestrze obowiązują ucznia:

- cztery sprawdziany z umiejętności, które dotyczą aktualnie realizowanego materiału
- opracowanie i przeprowadzenie w klasie ćwiczeń kształtujących poszczególne partie mięśni ( ramion, nóg, tułowia, brzucha, grzbietu )

WIADOMOŚCI – uczniowie powinni wykazać się wiadomościami z zakresu kultury fizycznej, olimpiad, przepisów dyscyplin sportowych, aktualności sportowych, tematyki dotyczącej zdrowego stylu życia.

#### V. KONTRAKT Z UCZNIEM.

- 1.Uczeń ma obowiązek poznać zasady bhp na lekcji wychowania fizycznego i przestrzegać je.
- 2.Uczeń ma obowiązek posiadać na lekcji wychowania fizycznego strój sportowy, obuwie sportowe ( dostosowane tylko do ćwiczeń na sali gimnastycznej ).
- 3.Wstęp na salę gimnastyczną tylko w obuwiu sportowym.
- 4.W czasie lekcji w sali gimnastycznej mogą przebywać jedynie uczniowie, którzy mają w tym czasie lekcje wychowania fizycznego lub zajęcia sportowe.
- 5.Dwa razy w semestrze uczeń może zgłosić brak stroju. Każdy następny brak stroju, to ocena niedostateczna.
- 6.Zwolnienie z całego roku szkolnego powinno być przedstawione do końca września, a z II semestru do końca lutego
- 7.Zwolnienie z ćwiczeń na lekcji wychowania fizycznego nie zwalnia ucznia z obecności na tej lekcji.
- 8.Uczeń, który ma zwolnienie lekarskie może być zwolniony z lekcji, jeżeli jest to jego pierwsza lub ostatnia lekcja, po uprzednim przedstawieniu nauczycielowi i dyrekcji oświadczenia rodziców, że w tym czasie biorą za niego odpowiedzialność.
- 9.Zwolnienia krótkotrwałe muszą być przedstawione na lekcji w dniu, którego dotyczą.
- 10.Konsekwencją podrobienia lub przedstawienia niezgodnego z faktycznym stanem fizycznym zwolnienia lekarskiego jest powiadomienie wychowawcy i rodziców.
- 11.Konsekwencją podrobienia zwolnienia od rodziców jest powiadomienie wychowawcy.
- 12.Za rzeczy wartościowe pozostawione przez ćwiczących w szatni dyrekcja szkoły oraz prowadzący zajęcia a nie odpowiadają.
- 13.Uczeń ma zakaz wnoszenia na lekcję wychowania fizycznego: odtwarzaczy, teczek, telefonów komórkowych oraz artykułów spożywczych i ich spożywania.
- 14.Uczeń ma obowiązek zaliczania poszczególnych elementów obejmujących program nauczania. Na uzupełnienie lub poprawę danego elementu uczeń ma dwa tygodnie. Jeżeli uczeń przebywał na zwolnieniu lekarskim, czas ten liczony jest od

momentu pojawienia się ucznia w szkole po zwolnieniu lekarskim. Po upływie tego czasu, w wyniku nie przystąpienia do zaliczenia uczeń dostaje ocenę niedostateczną.

15.Uczeń ma prawo odwołać się od każdej oceny i możliwość jej poprawy.

16.Uczeń, którego frekwencja na lekcji wychowania fizycznego jest mniejsza niż 50 % ( mowa o aktywnym uczestnictwie w lekcji w danym semestrze ) jest niesklasyfikowany.

17.Uczniowie, niećwiczący mają obowiązek pomagać w organizacji lekcji nauczycielowi.

18.Uczniowie nie mają prawa przebywać na sali gimnastycznej w czasie przerwy bez opieki nauczyciela.

19.Dziewczęta mogą raz w miesiącu zgłosić niedyspozycję. Odstępstwa od tej reguły, jedynie na podstawie zaświadczenia od lekarza specjalisty.

20.Spóźnienie na lekcję wychowania fizycznego ucznia powyżej 15 min. bez usprawiedliwienia traktowane jest jako nieobecność.

21.Wychodzenie ucznia z lekcji możliwe jest jedynie za zgodą nauczyciela.

22.Uczniowie mają obowiązek dbać o sprzęt sportowy, jak i o ład i porządek w szatniach.