

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 2 IM. JANA PAWŁA II W RADZIONKOWIE

Podstawa prawna: Statut Szkoły Podstawowej nr 2 im. Jana Pawła II w Radzionkowie

1. Ocenianie uczniów odbywa się następująco:

a) I etap edukacyjny, czyli klasy I – III szkoły podstawowej:

- wspaniale 6 pkt.
- bardzo dobrze 5 pkt.
 - dobrze 4 pkt.
 - poprawnie 3 pkt.
 - słabo 2 pkt.
- notatek oraz pisemnego komentarza w zeszycie ucznia.

b) II etap edukacyjny, czyli klasy IV – VIII szkoły podstawowej ustala się w stopniach wg następującej skali:

- celujący (cel) 6
- bardzo dobry (bdb) 5
- dobry (db) 4
- dostateczny (dst) 3
- dopuszczający (dop) 2
- niedostateczny (ndst) 1

c) śródroczne i roczne oceny klasyfikacyjne w klasach I – III szkoły podstawowej są ocenami opisowymi, w pozostałych klasach zgodnie ze skalą zawartą w pkt. 1b.

2. Ocena z wychowania fizycznego jest oceną uwzględniającą całokształt pracy ucznia tzn. wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków, systematyczność udziału w zajęciach wychowania fizycznego, aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej, postęp w rozwoju sprawności fizycznej, stopień opanowania wiadomości i umiejętności przewidzianych w programie nauczania.
3. Przy ustalaniu oceny cząstkowej dopuszcza się możliwość umieszczania znaków "+" (plus) i "-" (minus).
4. Ocena półroczna i roczna jest oceną całościową [nie zawierająca znaków "+" (plus) i "-" (minus)].
5. Ocena półroczna i roczna w klasach I – III szkoły podstawowej jest oceną opisową, zawierającą całokształt pracy ucznia, przygotowanie ucznia do zajęć, aktywny w nich udział, postęp w rozwoju sprawności fizycznej oraz opanowania wiadomości i umiejętności przewidzianych w programie nauczania.

6. Uczniowie są oceniani podczas jednostek lekcyjnych za:

- a) wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków,
- b) systematyczność udziału w zajęciach wychowania fizycznego,
- c) aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej,
- d) postęp w rozwoju sprawności fizycznej,
- e) umiejętności ruchowe,
- f) wiadomości,
- g) przygotowanie do zajęć wychowania fizycznego,
- h) postawę sportową.

7. Obecność na sprawdzianach jest obowiązkowa: uczeń, który nie brał udziału w sprawdzianie, po skonsultowaniu się z nauczycielem powinien zaliczyć ten sprawdzian w uzgodnionym terminie. Nauczyciel umożliwia uczniowi zaliczenie wszystkich sprawdzianów do końca półrocza (roku szkolnego), wyznaczając uczniowi kolejne terminy. Jeżeli uczeń nie skorzysta z szerokiej możliwości zaliczenia sprawdzianu, otrzymuje z niego ocenę niedostateczną. Uczeń może być zwolniony z zaliczenia sprawdzianu z przyczyn obiektywnych (przeciwwskazania zdrowotne, kontuzje).

8. Uczeń ma prawo do jednorazowej poprawy każdej oceny ze sprawdzianu, w terminie ustalonym przez nauczyciela w uzgodnieniu z uczniem.

9. Aktywność ucznia na lekcji (np. prowadzenie rozgrzewki, sędziowanie, organizowanie gier i zabaw, zaangażowanie i sumienność w wykonywaniu ćwiczeń, sporządzanie pomocy do lekcji np. szarfy, woreczki, pomoc nauczycielowi w przygotowaniu sprzętu do lekcji itp.) oceniana jest symbolem "+" (plus) lub "-" (minus). Po zebraniu 5 znaczków uczeń otrzymuje ocenę równą ilości zdobytych plusów, np.: uczeń, który zdobył -, +, +, +, -, otrzymuje ocenę dobrą. Udział ucznia w międzyszkolnych zawodach sportowych nagradzany jest oceną celującą.

10. Dyrektor szkoły może zwolnić ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń, wydanej przez lekarza na czas określony w tej opinii. Uczeń uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego z ograniczeniem niektórych, wskazanych przez lekarza ćwiczeń fizycznych. Jest oceniany i klasyfikowany.

11. Nauczyciel indywidualizuje pracę z uczniem na zajęciach edukacyjnych, odpowiednio do potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia, oraz na podstawie opinii publicznej poradni psychologiczno – pedagogicznej, w tym publicznej poradni specjalistycznej, lub niepublicznej poradni psychologiczno – pedagogicznej, w tym niepublicznej poradni specjalistycznej, dostosowuje wymagania edukacyjne do indywidualnych potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych ucznia, u którego stwierdzono zaburzenia i odchylenia rozwojowe lub specyficzne trudności w uczeniu się, uniemożliwiające sprostanie tym wymaganiom, bądź dostosowuje wymagania edukacyjne do indywidualnych potrzeb i możliwości określonych w opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia określonych ćwiczeń

fizycznych.

12. Dyrektor szkoły może dokonać całkowitego zwolnienia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii lekarza. W tym przypadku uczeń nie uczęszcza na zajęcia wychowania fizycznego i przez okres zwolnienia nie jest z niego oceniany. Jako ocenę przebiegu nauczania wpisuje się "zwolniony" albo "zwolniona" (jeżeli okres zwolnienia z realizacji zajęć w uniemożliwia ustalenie oceny).
13. Uczeń może być zwolniony z udziału w lekcji wychowania fizycznego na podstawie pisemnego zwolnienia od rodziców, lekarza lub higienistki szkolnej.
14. Uczeń może dwukrotnie w ciągu półrocza nie mieć zmiennego stroju sportowego. Brak stroju sportowego uniemożliwia uczniowi wzięcie czynnego udziału w lekcji wychowania fizycznego (wykonywania ćwiczeń fizycznych), a trzeci i kolejny brak stroju sportowego w ciągu półrocza będzie skutkować otrzymaniem oceny częściowej niedostatecznej.
15. Brak części stroju sportowego (koszulka, spodenki, obuwie sportowe zmiennie) uniemożliwia uczniowi czynny udział w zajęciach wychowania fizycznego i jest traktowany jak brak całego stroju.
16. Za strój sportowy uważa się: koszulkę sportową zmienną, spodenki, getry, spodnie z dresu sportowe zmiennie oraz obuwie sportowe zmiennie przeznaczone do użytku w hali sportowej bądź na boisku.
17. Strój sportowy przeznaczony jest wyłącznie do ćwiczeń na zajęciach wychowania fizycznego. Wyjątek stanowi obuwie zmiennie, które uczeń może również używać jako obuwie zmiennie w szkole.
18. Każda ocena umotywowana jest ustnie przez nauczyciela.
19. Każdy uczeń ma obowiązek:
 - brać aktywny udział w lekcji, przestrzegać ustalonych zasad i porządku czasie lekcji,
 - systematycznie uczęszczać i nie spóźniać się na lekcje.
 - dbać o porządek w szatni i na terenie obiektów sportowych,
 - szanować sprzęt sportowy,
 - dbać o higienę osobistą i estetykę ubioru.
20. Ocena z wychowania fizycznego uwzględnia zaangażowanie oraz uczestnictwo w zawodach sportowych wewnątrzszkolnych i pozaszkolnych.
21. Ocenie podlegają:
 - a) wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć wychowania fizycznego.

Zaangażowanie w życie sportowe szkoły, przygotowanie do lekcji – odpowiedni strój sportowy (pkt. 16), aktywność na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych – udział w zawodach, przestrzeganie obowiązków uczniowskich, regulaminów, przepisów, postawa sportowa i uczniowska, stosunek do przedmiotu oraz frekwencja na zajęciach.
 - b) systematyczność udziału w zajęciach wychowania fizycznego – frekwencja na zajęciach.
 - c) aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej. Działania mające wpływ na kształtowanie prozdrowotnego stylu życia, dbałość o zdrowie i

unikanie nałogów, dbałość o bezpieczeństwo swoje oraz współwiczających, udział w zajęciach pozalekcyjnych, spartakiadach szkolnych, udział w projektach edukacyjnych organizowanych przez szkołę w ramach szeroko pojętej kultury fizycznej.

d) Postęp w rozwoju sprawności fizycznej.

Ocena, diagnoza poziomu i postępu w rozwoju zdolności motorycznych (siły, szybkości, wytrzymałości, gibkości) i koordynacyjnych (zwinności, zręczności, równowagi, rytmu) za pomocą dostępnych testów sprawności fizycznej, uwzględniając przy tym: stan rozwoju fizycznego (wydolności układu krążenia, postawę ciała, wysokość, masę ciała, pojemność życiową płuc)

e) Umiejętności:

- umiejętność samodzielnego zainicjowania i bezpiecznego przeprowadzenia z rówieśnikami aktywności fizycznej: zabawy, gry, konkursu i innych zawodów sportowych,
- umiejętność doboru ćwiczeń, przyborów, przyrządów dla kształtowania właściwości kondycyjnych i koordynacyjnych,
- umiejętność wykonania i trafnego zastosowania podstawowych elementów techniki z zakresu zespołowych gier sportowych, LA, gimnastyki, zabaw ruchowych, konkursów, zawodów sportowych,
- umiejętność doboru i wykonania ćwiczenia gimnastycznego służącego profilaktyce i utrzymaniu prawidłowej postawy ciała,
- umiejętność napinania i rozluźniania mięśni (relaksacja), regulacji rytmu oddechowego, dostrzegania zmian rytmu pracy serca (tętno spoczynkowe i wysiłkowe),
- umiejętność wyboru określonych form aktywności ruchowej, sportu całego życia, odpowiadających upodobaniom własnym,
- umiejętność posiadania praktycznej znajomości co najmniej jednego sportu zimowego pozwalającego na wykorzystanie go w rekreacji – hartowania organizmu,
- umiejętność udzielania pierwszej pomocy przy zranieniach i stłuczeniach,
- umiejętność pomiaru wysokości i masy ciała, oceny własnej postawy ciała.

f) Wiadomości:

- wady postawy, przyczyny powstawania, sposób zapobiegania,
- zasady hartowania,
- bezpieczne zachowanie w górach i nad wodą,
- sposoby zachowania przed nadmiernym nasłonecznieniem,
- wpływ aktywności ruchowej na zdrowie człowieka,
- higiena osobista, pracy i wypoczynku – dobór stroju sportowego do zajęć, warunków atmosferycznych,
- bezpieczeństwo w czasie różnych form aktywności ruchowej w czasie zajęć w szkole i poza szkołą,
- sposoby asekuracji, samoasekuracji w czasie wykonywania ćwiczeń,
- terminologia ćwiczeń, pozycji wyjściowych, ustawień, przyborów i przyrządów,
- organizacja miejsca zajęć ruchowych – bezpieczne korzystanie ze sprzętu,

- znaczenie przygotowania organizmu do wysiłku fizycznego,
- zasady "czystej gry – fair play", współzawodnictwa indywidualnego i zespołowego,
- kultura uczestnictwa w różnych formach aktywności rekreacyjno-sportowej (uczestnik, kibic), biwaki, wycieczki, zawody sportowe,
- przepisy stosowanych zabaw i gier,
- zgubny wpływ używek na rosnący organizm,
- sposoby podnoszenia sprawności fizycznej,
- zasady zdrowego odżywiania,
- proste metody pomiaru i oceny sprawności fizycznej,
- sędziowanie wybranych gier sportowych i rekreacyjnych,
- zasady kulturalnego kibicowania,
- zasady kulturalnego zachowania na szkolnych imprezach.

22. Do kryteriów oceny poszczególnych elementów technicznych zalicza się:

- pozycja początkowa i końcowa,
- prawidłowe ułożenie części ciała,
- płynność w wykonywaniu ćwiczeń,
- estetyka ruchu, rytm i tempo wykonania,
- prawidłowość wykonania, czas odległość.

Kryteria uzyskiwania poszczególnych ocen:

1. Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- a) jest wzorem ucznia sportowca. Wymaga bardzo wiele od siebie i innych. Jest zdyscyplinowany, koleżeński, przestrzega zasad sportowej walki „fair play”. Dbą o zdrowie i bezpieczeństwo własne oraz współuczestniczących, zna różne sposoby asekuracji i samoasekuracji podczas wykonywania ćwiczeń. Jego udział w zajęciach wychowania fizycznego jest świadomy.
- b) na poziomie celującym wykonuje większość ćwiczeń techniczno-taktycznych, określonych form aktywności ruchowej ujętych w podstawie programowej.
- c) czynnie uprawia wybraną przez siebie dyscyplinę sportową. Godnie reprezentuje szkołę na zawodach szkolnych i pozaszkolnych.
- d) zawsze nosi strój sportowy i obuwie sportowe, dba o higienę osobistą oraz higienę pracy i wypoczynku.
- e) wszystkie nieobecności na lekcjach wychowania fizycznego ma usprawiedliwione.
- f) wykazuje się bardzo dużym postępem w rozwoju swojej sprawności fizycznej.
- g) w zakresie umiejętności ruchowych z poszczególnych dziedzin LA, gimnastyka, gry zespołowe RMT itd.. uczeń wykonuje prawie wszystkie ćwiczenia płynnie i prawidłowo.
- h) wykazuje się również umiejętnościami prawidłowego wykonywania ćwiczeń nie ujętych w podstawie programowej.
- i) potrafi prawidłowo przeprowadzić rozgrzewkę z uwzględnieniem ćwiczeń na wszystkie partie mięśniowe.

- j) potrafi prawidłowo dobrać, trafnie zastosować i wykonać ćwiczenia gimnastyczne służące profilaktyce i korekcji wad postawy ciała oraz ćwiczeń – elementy techniki z zakresu poszczególnych dziedzin aktywności ruchowej.
- k) potrafi samodzielnie zainicjować i bezpiecznie przeprowadzić dla siebie oraz rówieśników zajęcia rekreacyjno – ruchowe.
- l) na poziomie celującym wykonuje większość ćwiczeń techniczno – taktycznych, określonych form aktywności ruchowej.
- ł) uczeń potrafi zrelaksować swój organizm, dokonać samooceny własnej sprawności fizycznej na podstawie zadań, prób i testów sprawności fizycznej.
- m) umie udzielić pierwszej pomocy przy zranieniach i stłuczeniach.
- n) sprawnie posługuje się przyborami: stoper, taśma miernicza, itp.
- o) dba o obiekty i sprzęt sportowy.
- p) posiada bardzo wysoki poziom wiadomości z zakresu wychowania fizycznego, higieny osobistej oraz BHP na zajęciach szkolnych i poza szkolnych.

2. Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- a) wymaga bardzo wiele od siebie i innych.
- b) jest zdyscyplinowany, koleżeński, przestrzega zasad sportowej walki „fair play”.
- c) na poziomie bardzo dobrym wykonuje większość ćwiczeń techniczno-taktycznych, określonych form aktywności ruchowej ujętych w podstawie programowej.
- d) dba o zdrowie i bezpieczeństwo własne oraz współwiczających.
- e) zawsze nosi strój sportowy i obuwie zmienne, wyjątkowo zdarza mu się być nieprzygotowanym do lekcji.
- f) nieobecności na zajęciach wychowania fizycznego ma usprawiedliwione. Jako osoba nie ćwicząca chętnie pomaga nauczycielowi oraz kolegom w sprawnym przeprowadzeniu lekcji.
- g) wszystkie ćwiczenia wykonuje bardzo chętnie, a trudne elementy wciąż doskonali.
- h) wykazuje się dużym postępem w rozwoju swojej sprawności fizycznej.
- i) godnie reprezentuje klasę na zawodach wewnątrzszkolnych.
- j) systematycznie zalicza wszystkie zadania sprawdzające.
- k) szanuje i dba o sprzęt sportowy.
- l) na poziomie bardzo dobrym wykonuje większość ćwiczeń techniczno – taktycznych, określonych form aktywności ruchowej.
- ł) potrafi prawidłowo przeprowadzić rozgrzewkę.
- m) wykazuje się umiejętnością samodzielnego, poprawnego wykonywania ćwiczeń gimnastycznych służących kompensacji i korekcji wad postawy.
- n) jest wdrożony do udziału w rekreacji ruchowej.
- o) potrafi zrelaksować swój organizm.
- p) zna zasady oceny poziomu sprawności fizycznej.
- r) posługuje się przyborami: stoper, taśma miernicza itp.
- s) posiada szeroki zakres wiedzy z zakresu w.f., higieny osobistej oraz BHP na zajęciach

szkolnych i poza szkolnych.

3. Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- a) jest zdyscyplinowany, koleżeński. Dbą o zdrowie i bezpieczeństwo własne oraz współwiczających.
- b) nosi odpowiedni strój sportowy i obuwie zmienne. Zdarza mu się być nieprzygotowanym do lekcji. Ćwiczy w miarę możliwości, nie ucieka z lekcji.
- c) wykonuje polecenia nauczyciela.
- d) nieobecności na wychowaniu fizycznym ma usprawiedliwione. Jako osoba nie ćwicząca nie odmawia nauczycielowi pomocy przy sprawnym przeprowadzeniu lekcji (przynoszenie sprzętu, sędziowanie itd.)
- e) ćwiczenia sprawiające małą trudność wykonuje bardzo chętnie.
- f) wykazuje się zauważalnym postępowaniem w rozwoju swojej sprawności fizycznej.
- g) sporadycznie reprezentuje klasę w zawodach wewnątrzszkolnych.
- h) niesystematycznie zalicza prawie wszystkie zadania sprawdzające.
- i) szanuje sprzęt sportowy.
- j) na poziomie dobrym wykonuje większość ćwiczeń techniczno-taktycznych, określonych form aktywności ruchowej ujętych w podstawie programowej.
- k) potrafi przeprowadzić rozgrzewkę.
- l) na zlecenie nauczyciela poprawnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne służące kompensacji i korekcji wad postawy.
- ł) bierze udział w rekreacji ruchowej.
- m) posiada wiedzę z zakresu wychowania fizycznego, higieny osobistej oraz BHP na zajęciach szkolnych.

4. Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- a) Często jest niezdyscyplinowany i nie dba o bezpieczeństwo innych osób.
- b) nie zawsze nosi odpowiedni strój sportowy i obuwie zmienne, zdarzają mu się ucieczki z lekcji.
- c) na poziomie dostatecznym wykonuje większość ćwiczeń techniczno-taktycznych, określonych form aktywności ruchowej ujętych w podstawie programowej.
- d) wykazuje się brakiem aktywności na lekcji, wykonuje ćwiczenia poniżej swoich możliwości.
- e) nie zawsze wykonuje polecenia nauczyciela.
- f) często ma nieusprawiedliwione obecności na lekcji.
- g) nie zawsze chętnie ćwiczy i pomaga nauczycielowi w przygotowaniu sprzętu sportowego.
- h) wykazuje się nikłym postępowaniem sprawności fizycznej.
- i) często nie zalicza zadań sprawdzających i nie szanuje sprzętu sportowego.
- j) sporadycznie bierze udział w zajęciach rekreacyjnych.
- k) posiada niewielką wiedzę z zakresu wychowania fizycznego, higieny osobistej oraz BHP na zajęciach szkolnych.

5. Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- a) jest niezdyscyplinowany, bardzo często nie dba o bezpieczeństwo własne i innych.
- b) prawie zawsze zapomina odpowiedniego stroju sportowego i obuwia zmiennego, ucieka z lekcji.
- c) na poziomie dopuszczającym wykonuje większość ćwiczeń techniczno-taktycznych, określonych form aktywności ruchowej ujętych w podstawie programowej
- d) jego aktywność jest znikoma.
- e) bardzo często nie wykonuje poleceń nauczyciela.
- f) rzadko ćwiczy i pomaga nauczycielowi w przygotowaniu sprzętu sportowego.
- g) charakteryzuje się znikomym postępowaniem sprawności fizycznej.
- h) ćwiczenia fizyczne wykonuje niechętnie, bardzo często nie zalicza zadań i testów sprawdzających.
- i) posiada bardzo małą wiedzę z zakresu wychowania fizycznego, higieny osobistej oraz BHP na zajęciach szkolnych.

6. Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

- a) jest niezdyscyplinowany, nie dba o bezpieczeństwo i zdrowie (np. pali papierosy itp.) własne i innych.
- b) notorycznie nie nosi stroju sportowego.
- c) bardzo często ucieka z lekcji.
- d) nie wykazuje żadnej aktywności na lekcji, nie ćwiczy.
- e) ma lekceważący stosunek do przedmiotu i nauczyciela.
- f) nie wykazuje postępu sprawności fizycznej.
- g) większość zadań sprawdzających nie ma zaliczonych.
- h) posiada bardzo małą wiedzę z zakresu wychowania fizycznego, higieny osobistej oraz BHP na zajęciach szkolnych.