

**Szkoła Podstawowa nr 3  
w Szamotułach**

**Przedmiotowy System Oceniania  
z wychowania fizycznego  
zmodyfikowany w roku szkolnym 2016/17**

**Opracowanie:**

**Karolina Beger  
Piotr Górecki  
Monika Lewandowska  
Jolanta Wiśniewska**

**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.**

**Ocenie podlega:**

a) **postawa** – udział w zajęciach lekcyjnych, systematyczność, aktywność, zaangażowanie i wywiązywanie się z powierzonych zadań, wysiłek wkładany w rozwój własnej sprawności, higiena osobista, prozdrowotny styl życia, strój sportowy, współpraca i organizowanie umiejętności ruchowych z poszczególnych dyscyplin sportowych.

b) **umiejętności i sprawności** – postępy w opanowaniu umiejętności ruchowych z poszczególnych dyscyplin sportowych, stopień opanowania umiejętności organizacji zajęć rekreacyjno-sportowych.

c) **wiedza** – wiedza i umiejętność praktycznego jej wykorzystywania z zakresu bezpieczeństwa, organizacji i higieny zajęć ruchowych, samokontroli, samooceny, zasad: asekuracji, "fair play", podstawowa terminologia i przepisy poszczególnych dyscyplin sportowych.

### **OBSZARY OCENIANIA**

**Podstawowe :**

- umiejętności indywidualne ruchowe;
- uczestnictwo i przygotowanie do lekcji;
- aktywność i postawa wobec przedmiotu i kultury fizycznej;
- dokładność wykonania zadania i poziom zdobytej wiedzy;
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami;

**Dodatkowe :**

- udział w zajęciach pozalekcyjnych w ramach UKS oraz rozgrywki szkolne;
- udział i reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych(organizator: Szkolny Związek Sportowy);
- za osiągnięcie wybitnych wyników sportowych( uprawianie sportu wyczynowo);
- za wykonanie dodatkowych zadań powierzonych przez nauczyciela;

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

**Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:**

- Prezentuje wybitny poziom umiejętności i rozwoju sprawności koordynacyjno -kondycyjnej.
- Jest aktywny podczas lekcji, bardzo chętnie i z zaangażowaniem wykonuje polecenia nauczyciela, a także samodzielnie doskonali swoje umiejętności i sprawność koordynacyjno- ruchową.
- Swoją postawą i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń. Jest zdyscyplinowany, koleżeński, posiada prawidłowe nawyki higieniczno - zdrowotne, zawsze posiada właściwy ubiór na lekcji WF.
- Szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy i potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem.
- Wykazuje się bardzo dobrą znajomością przepisów i wiadomości w zakresie dyscyplin sportowych

objętych programem nauczania.

- Aktywnie bierze udział w pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo – rekreacyjnych oraz godnie reprezentuje szkołę w (miejskich, gminnych, powiatowych, rejonowych, wojewódzkich, ogólnopolskich) międzyszkolnych zawodach sportowych.
- Potrafi dokonać samooceny i samokontroli rozwoju fizycznego.

**Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:**

- Prezentuje wysoki poziom umiejętności i rozwoju sprawności koordynacyjno - kondycyjnej w pełnym zakresie przewidzianym programem nauczania.
- Jest aktywny podczas lekcji, chętnie i z zaangażowaniem wykonuje polecenia nauczyciela, w miarę możliwości samodzielnie doskonali swoje umiejętności i sprawność koordynacyjno- ruchową.
- Swoją postawą i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń. Jest zdyscyplinowany koleżeński, posiada prawidłowe nawyki higieniczno - zdrowotne, zawsze posiada właściwy ubiór na lekcji WF.
- Szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy i potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem.
- Wykazuje się dobrą znajomością przepisów gier sportowych i umiejętnością pomocy przy ich organizacji.
- Aktywnie bierze udział w pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo - rekreacyjnych.
- Potrafi dokonać samooceny i samokontroli rozwoju fizycznego.

**Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:**

- Prezentuje dobry poziom umiejętności i rozwoju sprawności koordynacyjno - kondycyjnej w zakresie przewidzianym programem nauczania.
- Jest aktywny podczas lekcji, wykonuje polecenia nauczyciela, stara się samodzielnie doskonalić swoje umiejętności i sprawność koordynacyjno-ruchową.
- Swoją postawą i stosunkiem do przedmiotu nie budzi większych zastrzeżeń. Jest zdyscyplinowany, koleżeński, posiada prawidłowe nawyki higieniczno - zdrowotne, zawsze posiada właściwy ubiór na lekcji WF.
- Szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy, nie zawsze potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem.
- Wykazuje się dobrą znajomością przepisów gier sportowych i umiejętnością pomocy przy ich organizacji.
- Sporadycznie bierze udział w pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo - rekreacyjnych.
- Potrafi dokonać samooceny i samokontroli rozwoju fizycznego.

**Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:**

- Prezentuje słaby poziom umiejętności i rozwoju sprawności koordynacyjno - kondycyjnej w zakresie poniżej wymagań przewidzianych programem nauczania.
- Nie wykazuje się aktywnością podczas lekcji, niechętnie wykonuje polecenia nauczyciela, nie wykazuje starań w kierunku samodzielnego doskonalenia swoich umiejętności i sprawności koordynacyjno-ruchowej.
- Jego postawa i stosunek do przedmiotu budzi pewne zastrzeżenia. Jest mało zdyscyplinowany, jego nawyki higieniczno - zdrowotne przedstawiają pewne braki, nie zawsze posiada właściwy ubiór na lekcji WF.
- Szanuje szkolny sprzęt sportowy, lecz nie potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem.
- Wykazuje się słabą znajomością przepisów gier sportowych i umiejętnością pomocy przy ich organizacji.
- Nie uczestniczy w pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo - rekreacyjnych.
- Nie potrafi dokonać samooceny i samokontroli rozwoju fizycznego.

**Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:**

- Prezentuje bardzo słaby poziom umiejętności i rozwoju sprawności koordynacyjno- kondycyjnej w dużo niższym zakresie niż przewiduje to program nauczania.
- Nie wykazuje się aktywnością podczas lekcji, z dużym oporem wykonuje polecenia nauczyciela, nie widzi potrzeby samodzielnego doskonalenia swoich umiejętności i sprawności koordynacyjno - ruchowej.
- Jego postawa i stosunek do przedmiotu budzi wiele zastrzeżeń. Jest niezdyscyplinowany, wykazuje duże braki prawidłowych nawyków higieniczno - zdrowotnych, bardzo często nie posiada właściwego ubioru na lekcji WF.
- Nie szanuje szkolnego sprzętu sportowego, nie potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem.
- Nie zna przepisów gier sportowych i nie potrafi pomóc przy organizacji zawodów sportowych.
- Nie uczestniczy w żadnych dodatkowych formach aktywności ruchowej w szkole.

**Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń który:**

- Prezentuje bardzo słaby poziom umiejętności i rozwoju sprawności koordynacyjno- kondycyjnej w zakresie uniemożliwiającym realizację programu nauczania.
- Nie przejawia żadnej aktywności podczas lekcji, nie wykonuje poleceń nauczyciela, nie widzi potrzeby samodzielnego doskonalenia swoich umiejętności i sprawności koordynacyjno-ruchowej.
- Jego postawa i stosunek do przedmiotu budzi wiele zastrzeżeń.  
Jest niezdyscyplinowany, nie posiada prawidłowych nawyków higieniczno - zdrowotnych, regularnie nie posiada właściwego ubioru na lekcji WF.
- Niszczy szkolny sprzęt sportowy, nie potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem.
- Nie zna przepisów gier sportowych i nie potrafi pomóc przy organizacji zawodów sportowych.
- Nie uczestniczy w żadnych dodatkowych formach aktywności ruchowej w szkole.

## KONTRAKT – Umowa ucznia z nauczycielem wf

1. Uczeń ma obowiązek znać zasady bhp na lekcji wychowania fizycznego i je przestrzegać.
2. Uczeń ma obowiązek posiadać na lekcji wychowania fizycznego strój sportowy i obuwie sportowe, dostosowane tylko do ćwiczeń na sali gimnastycznej i boiskach zewnętrznych.
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. Dopuszczany jest 2-krotny brak stroju do ćwiczeń, bez usprawiedliwienia, trzeci i każdy następny to ocena niedostateczna. Uzyskanie powyżej 3 ocen niedostatecznych powoduje obniżenie oceny o jeden stopień na koniec semestru / roku szkolnego.
6. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć wychowania fizycznego podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza.
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. Uczeń i rodzice są zobowiązani do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte choroby, urazy).
10. W uzasadnionych przypadkach nauczyciel może zwolnić ucznia z czynnego uczestnictwa w lekcji. Natomiast uczeń zobowiązany jest zgłosić każdą niedyspozycję, która nastąpi przed, w czasie lub po lekcji.
11. Konsekwencją podrobienia lub przedstawienia niezgodnego z faktycznym stanem fizycznym zwolnienia lekarskiego jest powiadomienie wychowawcy i rodziców.
12. Za rzeczy wartościowe pozostawione przez ćwiczących w szatni i miejscu zajęć, dyrekcja szkoły oraz prowadzący zajęcia nie odpowiadają.
13. Uczeń nie powinien podczas lekcji wychowania fizycznego korzystać z odtwarzaczy i telefonów komórkowych.
14. W przypadku nieobecności ucznia podczas bieżącego oceniania, uczeń jest zobowiązany przystąpić do sprawdzianu (test, zadania kontrolno-oceniające) w formie i terminie ustalonym przez nauczyciela i ucznia.
15. Uczniowie niećwiczący pomagają nauczycielowi w organizacji lekcji.
16. Spóźnienie na lekcję wychowania fizycznego ucznia powyżej 15 min. bez usprawiedliwienia traktowane jest jako nieobecność.
17. Uczniowie nie mają prawa przebywać w sali gimnastycznej w czasie przerwy bez opieki nauczyciela.
18. Wychodzenie ucznia z lekcji możliwe jest jedynie za zgodą nauczyciela.
19. Uczniowie mają obowiązek dbać o sprzęt sportowy oraz o ład i porządek w szatniach.
20. Podczas zajęć zabronione jest : spożywanie posiłków, rzucie gumy oraz ze względów bezpieczeństwa posiadanie zegarka i wszelkich przedmiotów typu: kolczyki, łańcuszki, pierścionki, bransoletki itp.
21. Obuwie sportowe musi być zawiązane w sposób uniemożliwiający samoistne zsunięcie się ze stopy.
22. Włosy podczas lekcji powinny być tak związane, aby nie przeszkadzały w wykonywaniu ćwiczeń.

## WYSTAWIANIE OCENY SEMESTRALNEJ I KOŃCOWEJ

1. Wystawiana ocena jest ściśle związana z treściami nauczania i wynika z realizacji planu pracy nauczyciela.

2. Ocena semestralna i całoroczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.

3. Nauczyciel wystawiając ocenę semestralną i końcową bierze pod uwagę wszystkie obszary oceniania ze szczególnym uwzględnieniem wysiłku wkładanego przez ucznia w usprawnienie się i wywiązywanie z podejmowanych przez niego zadań.

4. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania fizycznego, w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony”, jeżeli zwolnienie z zajęć obejmuje tylko jeden semestr, ocenę końcową stanowi ocena z semestru, z którego uczeń został oceniony.

5. Podczas całego roku szkolnego uczeń otrzymuje oceny cząstkowe z :

a) aktywności :

- przygotowanie do zajęć (ubiór sportowy, higiena osobista);
- systematyczność, frekwencja;
- wykonywanie poleceń nauczyciela związanych z przedmiotem, zaangażowanie;
- pomoc ucznia w organizacji i przeprowadzeniu zajęć.

b) umiejętności :

- lekka atletyka
  - technika biegu i startu na 60m (szybkość);
  - technika biegu na 600m (wytrzymałość);
  - technika skoku: w dal lub wzwyż (skoczność);
  - technika rzutu: piłeczką palantową lub piłką lekarską (siła).

- gimnastyka
  - poprawne wykonanie;
  - estetyka ruchu.

- gry zespołowe - umiejętności techniczne

c) wiadomości :

- podstawowe przepisy konkurencji lekkoatletycznych;
- prawidłowe nazewnictwo ćwiczeń gimnastycznych;
- podstawowe przepisy gier zespołowych;
- znajomość zasad : zdrowego stylu życia, „fair play”, kulturalnego kibicowania; znajomość i przestrzeganie zasad ruchu drogowego;

d) zasady bezpieczeństwa

- zachowanie zdyscyplinowane ucznia na lekcji w - f;
- znajomość zasad samoasekuracji i asekuracji;
- koleżeński stosunek do współwiczających,
- pomoc w czasie zajęć;
- przestrzeganie regulaminów obiektów sportowych.

**6. Nauczyciel posiada dziennik pomocniczy, w którym znajdują się bieżące oceny. Oceny te zostają systematycznie przenoszone do dziennika elektronicznego.**