

**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA**  
**Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS IV-VIII**  
**SZKOŁA PODSTAWOWA nr 7 im. HELENY RASZKI W SZCZECINIE**  
*Zgodny z nową podstawą programową*

**Cele edukacyjne:**

Głównym celem wychowania fizycznego jest wdrażanie młodzieży do:

- samodoskonalenia sprawności ruchowej i kondycji fizycznej,
- świadomego uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej w życiu codziennym,
- zrozumienia potrzeby dbałości o własną sprawność fizyczną,
- wyrobienia i utrwalenia nawyku prawidłowej postawy ciała,
- samodzielnego organizowania aktywnego wypoczynku w czasie wolnym.

**Cele szczegółowe:**

Do szczegółowych celów wychowania fizycznego należy:

- wszechstronny i harmonijny rozwój organizmu,
- przeciwdziałanie wadom postawy i postawom wadliwym,
- rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie,
- organizowanie zajęć w wybranych dziedzinach rekreacyjno-sportowych i turystycznych,
- organizowanie zajęć fakultatywnych z zakresu „sportów całego życia”
- doskonalenie umiejętności współpracy w zespole i budowanie relacji społecznych poprzez aktywność fizyczną.

**KONTROLA I OCENA W WYCHOWANIU FIZYCZNYM**

Kontrola i ocena jest składowym elementem procesu dydaktyczno-wychowawczego, odgrywa bardzo ważną rolę jako sposób określenia osiągnięć szkolnych, jak również jako czynnik motywujący i aktywizujący pracę ucznia i nauczyciela. Celem czynności kontrolnej jest zwiększenie efektywności wyników dydaktyczno-wychowawczych, polegających na sprawdzeniu stanu realizacji zadań przez każdego ucznia, aby nie dopuścić do powstania zaległości i błędów.

**FUNKCJE KONTROLI I OCENY**

Ocena i kontrola w wychowaniu fizycznym pełni trzy podstawowe funkcje: dydaktyczną, wychowawczą i społeczną.

Funkcja dydaktyczna oceny - dotyczy weryfikacji rezultatów pracy ucznia i nauczyciela, informuje o stopniu realizacji celów zawartych w programie nauczania, umożliwia diagnozę pedagogiczną pozwalającą na dobór właściwych środków i metod pracy, pozwala również na porównanie wyników osiąganych przez poszczególnych uczniów oraz analizę ich postępów.

Funkcja wychowawcza oceny – jest czynnikiem aktywizującym ucznia, wpływającym na jego motywację w dążeniu do osiągnięcia podstawowych zadań. Ocena w tym przypadku mobilizuje ucznia do pracy nad sobą, kształtuje określone cechy charakteru, skłania do krytycznej oceny własnej pracy i postawy. Funkcja ta sprzyja dążeniu do samooceny i samokontroli.

Funkcja społeczna oceny – kształtuje wzajemne stosunki między jednostką a zespołem klasowym. Może mieć wpływ na wybór dyscypliny sportu do uprawiania lub kierunek innych zainteresowań. Społeczne tło kontroli pozwala włączyć całą klasę do wzajemnej oceny.

#### Podstawowe cele i zadania kontroli i oceny realizacji programu kultury fizycznej.

Cele te dotyczą:

- zwiększenia efektywności zajęć lekcyjnych w zakresie kultury fizycznej,
- wzmożenia zainteresowania uczniów własną sprawnością i różnymi formami aktywności ruchowej, rekreacyjnej, sportowej, korekcyjno-kompensacyjnej i innych,
- zobiektywizowania oceny wyników uczniów, które powinny wyrażać ich osiągnięcia w realizacji programu kultury fizycznej,
- uzyskiwania szczegółowych informacji o skuteczności stosowanych przez nauczycieli form i metod pracy z uczniami podczas realizacji programu kultury fizycznej.

#### Przedmiot kontroli i oceny

Przedmiot kontroli i oceny pozostaje w ścisłej zależności od celów i zadań ujętych w programie kultury fizycznej. Zgodnie z programem kontrola i ocena obejmuje: sprawność motoryczną, umiejętności ruchowe, wiadomości, aktywność i zaangażowanie ucznia.

#### Kryteria kontroli i oceny

Kryteria podstawowe:

- osiągnięcia uczniów związane z pracą na rzecz wszechstronnego kształtowania sprawności fizycznej oraz postępu rozwoju ogólnej motoryczności,
- osiągnięcia uczniów związane z opanowaniem indywidualnych i zespołowych umiejętności niezbędnych w kształtowaniu aktywności ruchowej,
- osiągnięcia uczniów w opanowaniu i stosowaniu wiadomości w różnych przejawach aktywności ruchowej.

Kryteria dodatkowe:

Udział i osiągnięcia uczniów w innych formach aktywności związanych z kulturą fizyczną.

#### Kryteria oceny z kultury fizycznej, którymi powinien kierować się nauczyciel oceniając ucznia:

- postępy w rozwoju sprawności fizycznej,
- postawa ucznia i stosunek do wychowania fizycznego,
- zaangażowanie i aktywność ucznia,
- sprawność fizyczna,

- stopień opanowania materiału programowego,
- stopień umiejętności ruchowych,
- wiedza ucznia i umiejętność jej wykorzystania w praktycznym działaniu,
- uczestnictwo w zajęciach nadobowiązkowych.

### **Kryteria oceny ucznia z wychowania fizycznego**

#### **Ocena celująca – 6**

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą, otrzymuje w większości oceny bardzo dobre i celujące, nie ma żadnej niedostatecznej oceny częściowej,
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym, bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną na terenie szkoły,
- prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia,
- czterokrotne nieprzygotowanie do zajęć w semestrze uniemożliwia otrzymanie oceny celującej.

#### **Ocena bardzo dobra – 5**

- uczeń całkowicie opanował materiał programowy,
- aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego,
- regularnie nosi strój sportowy,
- ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie,
- posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu,
- systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu,
- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.

#### **Ocena dobra – 4**

- uczeń opanował materiał programowy,
- dysponuje dobrą sprawnością motoryczną,
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo lecz nie dość lekko i dokładnie, z małymi błędami technicznymi,
- posiada wiadomości i potrafi wykorzystać je w praktyce przy pomocy nauczyciela,
- nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie,
- jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń, -  
sporadycznie nie przynosi stroju sportowego.

### **Ocena dostateczna – 3**

- uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami,
- ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi,
- w jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki, a tych które posiada nie potrafi wykorzystać w praktyce,
- wykazuje małe postępy w usprawnianiu,
- ma niechętny stosunek do ćwiczeń, unika zajęć z kultury fizycznej,
- często nie nosi stroju sportowego.

### **Ocena dopuszczająca – 2**

- uczeń nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma duże luki,
- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi, nie potrafi wykonać prostych zadań,
- posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, wykazuje brak nawyków higienicznych,
- nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnieniu fizycznym,
- na zajęciach przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń,
- unika lekcji wychowania fizycznego,
- bardzo często nie nosi stroju sportowego.

### **Ocena niedostateczna – 1**

- uczeń jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program,
- wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i w dodatku z rażącymi błędami,
- charakteryzuje się praktyczną niewiedzą z zakresu kultury fizycznej,
- ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu,
- na zajęciach wykazuje duże i rażące braki w zakresie wychowania społecznego, jego stosunek do przedmiotu jest niechętny,
- odmawia udziału w lekcjach wychowania fizycznego lub notorycznie je opuszcza,
- rzadko nosi strój sportowy i mimo kontaktu z rodzicami nie wykazuje poprawy.

### **Sposoby oceniania osiągnięć ucznia**

Wystawiając ocenę nauczyciel wychowania fizycznego bierze pod uwagę:

#### **1. Aktywność i zaangażowania ucznia na lekcji**

Za udział w lekcji uczeń może otrzymać plusa (+) lub minusa (-).

Z chwilą otrzymania sześciu plusów uczeń uzyskuje ocenę celującą (6), pięciu plusów uczeń otrzymuje

ocenę bardzo dobrą (5), natomiast z chwilą otrzymania trzech minusów uczeń uzyskuje ocenę niedostateczną (1).

Plusy można otrzymać między innymi za:

- przeprowadzenie nowej zabawy ruchowej,
- pomoc w przygotowaniu sali gimnastycznej/ boiska do zajęć lub po zajęciach lekcyjnych,
- za koleżeńską postawę i pomoc innym, - oraz za inne zadania wynikające z toku lekcji,
- dbanie o ład i porządek.

Minusy można otrzymać między innymi za:

- nieprzestrzeganie bezpieczeństwa, - unikanie/odmowa wykonania polecenia,
- niedyscyplinowanie, zachowania stwarzające zagrożenia dla innych lub siebie, itp..

Uczeń może otrzymać ocenę za zaangażowanie i postawę podczas zajęć lekcyjnych oraz za inne zadania wynikające z toku lekcji.

## 2. Przygotowanie do zajęć

Uczeń, który nie posiada zmiennego stroju sportowego na zajęcia z wychowania fizycznego otrzymuje nieprzygotowanie (np.)

Uczeń ma prawo do zgłoszenia na początku lekcji nieprzygotowania do zajęć - 3 razy w ciągu semestru. *(za strój sportowy rozumiemy: koszulkę lub bluzę sportową, spodenki sportowe, leginsy lub spodnie dresowe oraz zmienne obuwie sportowe dostosowane do lekcji wychowania fizycznego).*

W okresie jesienno- zimowym obowiązuje długi rękaw (bluza lub kurtka), spodnie, czapka, rękawice, ponieważ przewidziane są zajęcia lekcyjne poza budynkiem szkolnym ( boiska szkolne - Orlik).

Przed lekcją wychowania fizycznego należy zdjąć biżuterię (kolczyki, łańcuszki, pierścionki, zegarki itp.) i pozostawić je w swojej torbie, plecaku lub szafce szkolnej.

Uczeń musi mieć krótko obcięte paznokcie i związane lub spięte włosy tak, aby nie przeszkadzały podczas zajęć lekcyjnych odsłaniając twarz- dotyczy to dziewcząt i chłopców.

Niedostosowanie się do w/w zasad jest traktowane jako nieprzygotowanie do lekcji wychowania fizycznego.

W przypadku niedyspozycji spowodowanej menstruacją u dziewcząt, uczennica lub rodzic/prawny opiekun zgłasza dany fakt nauczycielowi w formie pisemnej. W zależności od jej samopoczucia, może być ona zwolniona z wykonywania niektórych ćwiczeń, uczennica w tym czasie ma obowiązek posiadania stroju sportowego.

W przypadku choroby (złego samopoczucia) lub kontuzji wymagane jest pisemne zwolnienie z ćwiczeń od rodzica lub lekarza.

Długotrwałe zwolnienie lekarskie (powyżej 1 miesiąca) musi być zgłaszane do sekretariatu szkolnego.

W przypadku nieobecności ucznia na sprawdzianie, uczeń ma obowiązek zaliczyć sprawdzian po wcześniejszym ustaleniu terminu z nauczycielem w terminie 2 tygodni.

W przypadku braku zaliczenia otrzymuje ocenę niedostateczną.

### **3. Oceny za postępy sprawności fizycznej – oceny cząstkowe i sprawdziany.**

Ocena sprawności fizycznej jest wypadkową poszczególnych cech motorycznych związanych z uprawianymi dyscyplinami sportowymi.

Do tych dyscyplin zaliczamy między innymi: lekką atletykę, gry zespołowe i gimnastykę.

Uczeń może poprawić ocenę zgodnie z poniższymi warunkami:

1. Poprawa ocen bieżących odbywa się z inicjatywy ucznia.
2. Poprawa oceny bieżącej możliwa jest z każdej formy sprawdzanej umiejętności i wiedzy oprócz pracy na lekcji i pracy w grupie.
3. Każdą ocenę od 1 do 5 uczeń może poprawić tylko raz, w terminie i formie uzgodnionej z nauczycielem (nie dłuższym niż 2 tygodnie od otrzymania oceny lub powrocie ucznia do szkoły).
4. W dzienniku usuwamy wcześniejszą niższą ocenę i wpisujemy ocenę wyższą, którą uczeń uzyskał z poprawy.
4. O przewidywanej rocznej ocenie klasyfikacyjnej uczniowie są informowani podczas lekcji.

Ocena ta jest wpisywana w odpowiednią rubrykę w dzienniku elektronicznym. Do czasu uzyskania oceny śródrocznej/końcowej uczeń może poprawić tę ocenę zgodnie z obowiązującym terminarzem oraz/lub wykonać prace uzgodnione z nauczycielem z zachowaniem terminów.

Nie ma możliwości poprawy sprawdzianów z całego półrocz/roku szkolnego.

### **Każdej ocenie cząstkowej przyporządkowuje się liczbę naturalną, oznaczając jej wagę w hierarchii**

#### **ocen:**

- za odmowę wykonania ćwiczenia - **waga oceny:1**
- za aktywność i zaangażowanie podczas lekcji wychowania fizycznego - **waga oceny: 1**
- za udział w zawodach sportowych szkolnych, jednorazowo (np.biegi LA) - **waga oceny:1**
- za aktywność sportową pozaszkolną (udokumentowaną) minimum dwa razy w tygodniu- **waga oceny:2**  
(jest to ocena cząstkowa otrzymywana raz w semestrze).
- otrzymanie oceny za sprawdzian - **waga oceny:2**
- uczestniczenie w zajęciach nadobowiązkowych organizowanych przez szkołę -**waga oceny:2**
- za zajęcie wysokiego miejsca w zawodach sportowych pozaszkolnych uczeń otrzymuje ocenę - **waga oceny: 2** (jest to ocena cząstkowa otrzymywana raz w semestrze).
- za udział w zawodach sportowych- reprezentowanie szkoły (w trakcie i po zakończonym cyklu danych zawodów) - **waga oceny: 2** (jest to ocena cząstkowa otrzymywana raz w semestrze).
- za zajęcie wysokiego miejsca w zawodach miejskich reprezentując szkołę z danej dyscypliny sportowej

( w zależności od ilości startów) – **waga oceny: 3**

- za zajęcie wysokiego miejsca w zawodach wojewódzkich lub ogólnopolskich reprezentując szkołę –  
**waga oceny: 4 lub 5**

- za aktywność semestralną pracy ucznia – **waga oceny: 3** lub aktywność miesięczną - **waga oceny:1**

- zaliczamy: zaangażowanie, aktywne uczestnictwo w lekcji wychowania fizycznego, pomoc koleżeńską, respektowanie regulaminu obiektów sportowych oraz bezpieczeństwa na lekcji, nadprogramowe nieprzygotowania do zajęć, odmowę wykonywania ćwiczeń lub poleceń.