

## PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA WYCHOWANIE FIZYCZNE

### Podstawa prawna opracowania PSO z wychowania fizycznego

1. Statut Szkoły.
2. Wewnątrzszkolny System Oceniania.
3. Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej (nowa podstawa programowa oraz ramowe plany nauczania z 17 marca 2017r.)

### I. Cele wychowania fizycznego

- wszechstronny rozwój sprawności fizycznej i motorycznej, podniesienie poziomu wydolności fizycznej, zwiększenie potencjału zdrowotnego młodzieży,
- rozbudzenie zainteresowań różnymi formami aktywności ruchowej, zdrowotnej, utylitarnej, sportowej, rekreacyjnej oraz wyposażenie uczniów w wiedzę i umiejętności umożliwiające im aktywne uczestnictwo w tych formach ruchu,
- kształtowanie pozytywnej postawy wobec zdrowego stylu życia przez podniesienie poziomu świadomości wobec odpowiedzialności za własny rozwój fizyczny oraz potrzeby ustawicznego działania na rzecz zachowania i pomnażania zdrowia.

### II. Cele przedmiotowego systemu oceniania z wychowania fizycznego

- sprawdzenie stopnia przyswojenia wiadomości i umiejętności ruchowych ucznia,
- poinformowanie ucznia poziomem jego osiągnięć edukacyjnych i postępach w tym zakresie,
- dostarczenie rodzicom i nauczycielom rzetelnej i szczegółowej informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia,
- wdrożenie uczniów do efektywnej samooceny, rozwijanie poczucia odpowiedzialności za osobiste postępy w edukacji szkolnej,
- pobudzenie rozwoju umysłowego ucznia,
- pomoc uczniom w samodzielnym planowaniu własnego rozwoju,
- przedstawienie uczniom jasno określonego celu oceniania,
- dążenie do rzetelności i trafności oceniania,
- potraktowanie oceniania jako integralnej części planu nauczania,
- przedstawienie uczniom zrozumiałych i jasnych kryteriów oceniania,
- ujednoczenie kryteriów oceniania stosowanych przez nauczycieli wychowania fizycznego,
- dostarczenie rodzicom, opiekunom informacji o postępach, trudnościach i specjalnych

uzdolnieniach ucznia.

### **III. Przedmiot kontroli i oceny ucznia z wychowania fizycznego.**

Wystawiając oceny, nauczyciele wychowania fizycznego kierują się następującymi zasadami:

- indywidualizacji,
- obiektywizmu,
- jawności,
- motywującego i wychowawczego wpływu na postawę wobec kultury fizycznej.

#### **A. Obszary podstawowe:**

1. Postawa ucznia i jego stosunek do przedmiotu:

- przejawy zaangażowania, wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych z maksymalnym wykorzystaniem swoich możliwości,
- inwencja twórcza, aktywny udział w zajęciach, pomoc w ich organizacji,
- dbałość o zdrowie i prawidłowa postawę ciała,
- systematyczne usprawnianie, właściwa postawa społeczna i kultura osobista,
- frekwencja
- zdyscyplinowanie, dbanie o higienę ciała i czystość, systematyczny udział w lekcjach

2. Umiejętności ruchowe oceniane na podstawie przeprowadzanych sprawdzianów zgodnych z wymaganiami programowymi z zakresu indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej.

3. Ogólna sprawność fizyczna mierzona testem sprawności fizycznej.

4. Wiadomości z zakresu

- doskonalenia własnej sprawności,
- dbałości o własne zdrowie i higienę osobista,
- dbałości o prawidłową postawę ciała,
- indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej o charakterze rekreacyjno-sportowym.

#### **B. Obszary dodatkowe**

1. Zaangażowanie społeczne w krzewieniu kultury fizycznej:

- wykonanie gazetki, projektu na wybrany temat związany ze sportem, rekreacją, edukacją prozdrowotną,
- pomoc w przygotowaniu i przeprowadzeniu szkolnej imprezy sportowej,
- samodzielne prowadzenie i sędziowanie zawodów sportowych o charakterze rekreacyjnym,

2.Udział w zawodach sportowych i zajęciach nadobowiązkowych:

- aktywna postawa na zajęciach pozalekcyjnych
- udział w zawodach: w ramach SZS, miejskich, powiatowych, rejonowych, wojewódzkich, ogólnopolskich,
- wyniki sportowe- np. pobicie rekordu szkoły, zwycięstwo w biegu, turnieju,
- udział w masowych imprezach rekreacyjno-sportowych,
- uczestniczenie w zajęciach sekcji klubu sportowego.

#### **IV Kryteria kontroli i oceny ucznia.**

##### **A. Obszary podstawowe:**

###### **Postawy**

- stosunek ucznia do przedmiotu,
- zaangażowanie społeczne w krzewieniu kultury fizycznej,
- udział w zawodach sportowych i zajęciach nadobowiązkowych

###### **Umiejętności**

- aktualny poziom ogólnej sprawności fizycznej badany przy pomocy indeksu sprawności fizycznej,
- postęp w rozwoju sprawności ogólnej fizycznej mierzony po przeprowadzeniu prób dwa razy w roku ( siła, skoczność, szybkość, zwinność, wytrzymałość, gibkość) próby przeliczane są na punkty zgodnie z tabelami, uczeń powinien wykazać się postępem w rozwoju sprawności motorycznej, otrzymuje jedną ocenę zgodnie ze zdobytą ilością punktów,
- posiadane umiejętności ruchowe oceniane na podstawie sprawdzianów, które mogą dotyczyć pojedynczych ćwiczeń lub całych zestawów, w semestrze odbędą się minimum 4 sprawdziany ( gimnastyka, lekkoatletyka, gry zespołowe, taniec ) – minimum 4 oceny (WAGA 4)

###### **Wiadomości**

- wiedza ucznia i umiejętność jej wykorzystania w praktycznym działaniu.
- stosunek ucznia do przedmiotu.

##### **B. Obszary dodatkowe:**

###### **Postawy**

- zaangażowanie społeczne w krzewieniu kultury fizycznej,
- udział w zawodach sportowych i zajęciach nadobowiązkowych.

## V. Oceny cząstkowe z wychowania fizycznego

### 1. Testy Sprawnościowe (Waga 4) – oceniające:

- a. ocenie podlega poziom i postęp sprawności fizyczne jak i technika (estetyka, płynność, poprawność) wykonanego ćwiczenia podlegającego sprawdzianowi
- b. skuteczność wykonywanego ćwiczenia (celność, ilość, odległość)
- c. zagadnienia pisemne o tematyce sportowej (jeśli względy zdrowotne lub inne przyczyny usprawiedliwione uniemożliwiają zaliczenie sprawdzianu praktycznego)

Uczniowie zobowiązani są do wykonania wszystkich zaplanowanych przez nauczyciela sprawdzianów.

Każdy uczeń zobowiązany jest do zaliczenia wszystkich zadań sprawdzających wyznaczonych przez nauczyciela prowadzącego:

- w przypadku przystąpienia ucznia do sprawdzianu, nie może on otrzymać oceny niedostatecznej
- ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie przystąpi do sprawdzianu (z własnej winy: brak stroju, uczeń odmawia wykonania ćwiczenia lub przystąpienia do sprawdzianu) i nie wykorzysta możliwości zaliczenia w dodatkowym terminie. Z działu „Umiejętności” uczniowie mogą przystąpić do sprawdzianów sprawności specjalnej, testu sprawności ogólnej. W zależności od przejawianych form aktywności, otrzymują oceny z działu „Postawy” w każdym semestrze. Wiadomości uczniów w klasach będą oceniane na bieżąco. Wszystkie elementy sprawdzianu będą zapowiedziane, przećwiczone i omówione.

### 2. Znajomość zagadnień wychowania zdrowotnego – (Waga 4)

*Raz w semestrze przeprowadzony zostanie test znajomości wiedzy dotyczącej zagadnień wychowania zdrowotnego.*

### 3. Aktywność na zajęciach. (Waga 4)

*Nauczyciel na początku każdego semestru wystawia ocenę celującą (WAGI 4)*

*~ ocena z aktywności fizycznej pod koniec każdego miesiąca jest zaktualizowana*

*~ na obniżenie oceny z aktywności ma wpływ ilość zwolnień i nieobecności na zajęciach wf*

Każdą nieobecność na zajęciach uczeń ma obowiązek usprawiedliwić w porozumieniu z wychowawcą klasy, u nauczyciela wychowania fizycznego na najbliższej lekcji. W przypadku choroby lub kontuzji wymagane jest zwolnienie pisemne z ćwiczeń wypisane przez rodzica lub lekarza. Przy zwolnieniu lekarskim uczeń ma obowiązek posiadania zmiennego obuwia sportowego. Natomiast przy każdym innym zwolnieniu uczeń ma obowiązek być przygotowany do lekcji (kompletny strój sportowy).

### **Uczeń nie ćwiczący:**

- pomaga w sędziowaniu,
- organizuje lub pomaga w organizacji zajęć ruchowych,
- wywiązuje się z roli kibica,
- angażuje się i pomaga w przygotowaniu imprezy sportowej na terenie szkoły lub poza nią,
- uczeń pomaga w redagowaniu ściennej gazetki sportowej.

Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte choroby, urazy).

Z obecności na lekcji wychowania fizycznego zwalnia dyrektor na podstawie zwolnienia lekarskiego i dostarczonej do niego pisemnej prośby rodziców (na czas określony w opinii lekarza). Dotyczy to tylko pierwszych i ostatnich godzin lekcyjnych. W przypadku niedyspozycji spowodowanej menstruacją u dziewcząt, ewentualnego złego samopoczucia z tym związanego – uczennica zgłasza dany fakt nauczycielowi.

Forma udziału dziecka w zajęciach zależy od samopoczucia uczennicy.

Ocena cząstkowa za aktywność na zajęciach wystawiana jest na koniec semestru - obliczana jest wg skali:

Stopień Czynny udział w zajęciach  
Wychowania fizycznego w %

|                         |           |
|-------------------------|-----------|
| 6 – celujący            | 100-96%   |
| 5 - bardzo dobry        | 95% - 85% |
| 4 - dobry               | 84% - 75% |
| 3 - dostateczny         | 65% -74%  |
| 2 - dopuszczający       | 50% - 64% |
| Nieklasyfikacja poniżej | 50%       |

#### **4.Przygotowanie do zajęć z wychowania fizycznego. (Waga 4)**

Nauczyciel na początku każdego semestru wystawia ocenę celującą (WAGI 4)

~ pod koniec każdego miesiąca ocena jest zaktualizowana,

~ ocena zależy od tego ile razy uczeń nie posiadał stroju (koszulka, spodenki, obuwie zmienne).

#### **Strój gimnastyczny wymagany na zajęciach wychowania fizycznego:**

- biała koszulka sportowa z krótkim rękawkiem, której długość sięga co najmniej do linii bioder (tak by można było ją włożyć w spodenki);

- spodnie dresowe – sportowe długie lub krótkie,

- obuwie do wyboru: typu „adidas”, trampki, tenisówki. Bezpieczne i zdrowe jest obuwie sznurowane lub zapinane na przylepce, podeszwa jest miękka, tępa.

- uczeń, który ma zwolnienie z ćwiczeń w danym dniu, jest zobowiązany posiadać obuwie zmienne. Wymagany jest czysty i schludny strój sportowy. Każdorazowo należy zmienić strój po zajęciach. Brak stroju obniża ocenę.

Uczeń, który zawsze w semestrze był przygotowany do zajęć i brał aktywny udział we wszystkich zajęciach otrzymuje na koniec semestru bądź roku szkolnego ocenę celującą.

#### **5. Obowiązkowość. 4 oceny w semestrze (WAGI 1)**

Nauczyciel pod koniec każdego miesiąca wystawia ocenę z obowiązkowości (WAGI 1)

##### **Uczeń:**

- aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego prowadzonych w różnych warunkach

- wykazuje duży wysiłek do podnoszenia sprawności, zdobywania umiejętności i wiadomości, w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości fizycznych, kondycyjnych

i koordynacyjnych,

- pomaga w sędziowaniu,

- organizuje lub pomaga w organizacji zajęć ruchowych,

- prowadzi ćwiczenia kształtujące,

- samodzielnie przeprowadza zabawy,

- wywiązuje się z roli kibica,

- angażuje się pomaga w przygotowaniu imprezy sportowej na terenie szkoły lub poza nią

- ma pozytywny stosunek do przedmiotu i właściwą postawę wobec ćwiczeń ruchowych,
- jest życzliwy w stosunku do innych a swoją postawą zachęca innych do ćwiczeń ruchowych,
- stosuje zasady „fair play”,
- jest zdyscyplinowany,
- podporządkowuje się ustalonym zasadom i regułom,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa, regulaminów i obowiązków uczniowskich,
- ćwiczy na zajęciach w białej koszulce,
- sprawnie przebiera się w szatni i nie spóźnia się na zbiórkę oraz na kolejną lekcję po zajęciach wf,
- pomaga w redagowaniu ściennej gazetki sportowej,
- odpowiednio zachowuje się w szatni,
- posiada obuwie zmienne kiedy ma zwolnienie z czynnego udziału w zajęciach wf ,
- na każdych zajęciach posiada skarpetki na zmianę,
- dba o higienę osobistą (mydło, ręcznik).

## 6. OCENY DODATKOWE za aktywność społeczną i sportową

a) **udział w zajęciach nadobowiązkowych, Szkolnych Igrzyskach Sportowych (SZS),** pozaszkolnych zawodach sportowych powinni brać udział wszyscy uczniowie, którzy spełniają określone warunki postawione przez nauczyciela wychowania fizycznego (np. poziom sprawności fizycznej, postawa społeczna).

Oceny można zdobyć przez udział w zawodach:

|                             |        |
|-----------------------------|--------|
| Wewnątrzszkolne             | waga 1 |
| Miejskie                    | waga 1 |
| ½ powiatu.                  | waga 2 |
| Powiatowe                   | waga 2 |
| Ponadpowiatowe              | waga 3 |
| Rejonowe                    | waga 3 |
| Wojewódzkie i Ogólnopolskie | waga 4 |

Bezpodstawne odmówienie wzięcia udziału w określonych imprezach sportowych powoduje obniżenie oceny z obowiązkowości.

### b) **Spoleczne zaangażowanie w krzewieniu kultury fizycznej. (Waga 1)**

Forma społecznego zaangażowania ucznia na rzecz kultury fizycznej i sportu może być różna: udział w SKS, pomoc w organizacji imprez sportowych, naprawa i konserwacja sprzętu, wykonywanie pomocy dydaktycznych, redagowanie gazetki, przygotowanie referatu, pomoc w organizacji lekcji

## VI. Ocena śródroczna i roczna

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego będzie szczególnie brany pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a nie kompetencje ruchowe.

- Oceny śródroczne i roczne ustala się wg wzoru:  
$$\text{ocena śródroczna/roczna} = \text{ocena} \times \text{waga} + \text{ocena} \times \text{waga} + \dots / \text{suma wag ocen cząstkowych}$$
- minus przy ocenie to „-0,25”
- plus przy ocenie to „+0,5”
- Oceny śródroczne i roczne wystawia się wg skali średniej ważonej:
  - 1 – niedostateczny – poniżej 1,7
  - 2.- dopuszczający – od 1,7
  - 3 – dostateczny – od 2,7
  - 4 – dobry – od 3,7
  - 5 – bardzo dobry od 4,7
  - 6 – celujący – powyżej 5,7

## VII. Formy kontroli i oceny ucznia

- forma sprawdzianu – działalność ruchowa właściwa dla danego sprawdzianu z zakresu sprawności motorycznej,
  - forma sprawdzianu - ocena stopnia opanowania wybranej umiejętności ruchowej z działu Umiejętności ( np. wybranego ćwiczenia lub elementu technicznego, taktycznego),
  - kontrola i ocena bieżąca,
- Ocenianie bieżące przeprowadza się w skali od 1 do 6 z przypisaną do nich właściwą wagą. Dopuszcza się stosowanie „+” i „-” oprócz oceny niedostatecznej i celującej.
- ocena okresowa – semestralna,
  - ocena końcowo-roczna,

Podstawą oceny ucznia będzie systematyczna i konsekwentna kontrola jego pracy. Szczególnie ważny będzie postęp w rozwoju sprawności motorycznej oraz umiejętności ruchowych, co czyni ocenę bardziej obiektywną i mobilizuje ucznia do rzetelnej pracy. Duży wpływ na ocenę ucznia będzie miała jego postawa i stosunek do przedmiotu.

## VIII. Zasady oceniania

- obowiązuje sześciostopniowa skala oceniania zgodnie z wewnątrzszkolnym systemem oceniania,
- nauczyciel zapoznaje we wrześnie uczniów z wymaganiami programowymi i kryteriami oceniania,
- oceniając ucznia z wychowania fizycznego, bierzemy pod uwagę jego postęp w zdobywaniu sprawności, umiejętności i wiadomości oraz wysiłek wkładany przez niego w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć,
- sprawność motoryczną ucznia ocenia się według testów sprawności fizycznej,
- umiejętności ruchowe ucznia oceniane będą na podstawie zadań kontrolno-oceniających pozwalających na ustalenie poziomu opanowania tych umiejętności,

## IX. Sposoby poprawy oceny ucznia

- Uczeń może poprawić oceny ze sprawdzianów:
  - ~ W przypadku poprawy pierwszego sprawdzianu zostaje wpisana ocena z poprawy.
  - ~ Przy kolejnej poprawie oceny ze sprawdzianu, ocena z poprawy jest dopisana do pierwszej oceny



( pozostają obie oceny pierwsza i z poprawy)

~ Termin poprawy ustala się z nauczycielem

~ Jeżeli termin poprawy sprawdzianu został ustalony, to obowiązkiem ucznia jest obecność i przygotowanie (strój sportowy). Jeśli uczeń z jakiegoś powodu nie może w tym terminie przystąpić do poprawy, powinien okazać zwolnienie lub usprawiedliwienie od rodziców.

### **X Osiągnięcia ucznia kończącego gimnazjum.**

Uczeń:

- dba o zdrowie, prawidłową postawę i estetyczną sylwetkę, zna zasady higieny osobistej i hartowania organizmu, racjonalnego żywienia i aktywnego wypoczynku,
- opanował wiedzę i umiejętności umożliwiające uczestnictwo w wybranych sportowo – rekreacyjnych formach aktywności ruchowej dostosowanych do własnych możliwości, potrzeb i zainteresowań, wykazuje się samodzielnością w organizowaniu wybranych indywidualnych i zespołowych form rekreacyjno – sportowych i turystycznych,
- zna sposoby samoochrony i ochrony przy wykonywaniu trudniejszych ćwiczeń
- opanował umiejętności samokontroli i samooceny rozwoju fizycznego, wydolności fizycznej za pomocą dowolnie wybranego testu,
- potrafi przyjąć odpowiedzialność za siebie i innych,
- zna historię, symbole i idee igrzysk olimpijskich,
- dostrzega nieprawidłowości i negatywne zjawiska w sporcie współczesnym, potrafi im się przeciwstawić,
- wie, jak przygotować organizm do wysiłku fizycznego,
- zna największe sławy poszczególnych dyscyplin sportowych, w tym osiągnięcia polskich sportowców,
- przestrzega zasad uczciwej, sportowej rywalizacji także w życiu codziennym,
- zna zasady współdziałania zespołowego,
- wie, jak zachować się kibicując na zawodach sportowych,
- wie, jaką wartość dla zdrowia ma czynny wypoczynek.

### **WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY z wychowania fizycznego**

#### **Ocena celująca**

Uczeń:

- spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły bądź też w innych formach działalności związanej z wychowaniem fizycznym,
- reprezentuje szkołę na różnego rodzaju zawodach i imprezach sportowych,
- aktywność ucznia na zajęciach mieści się w przedziale 100-96% obecności,
- wykazał wysoki poziom z zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji wychowania fizycznego, otrzymując stopnie celujące z aktywności,
- jest zawsze przygotowany do zajęć z wychowania fizycznego.

### **Ocena bardzo dobra.**

Uczeń:

- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć nie budzą najmniejszych zastrzeżeń,
- systematycznie doskonalili swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu,
- przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – oceniających,
- posiada duże wiadomości z zakresu wychowania fizycznego i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu,
- aktywność ucznia na zajęciach mieści się w przedziale 95% - 85% obecności,
- całkowicie opanował materiał programowy.
- jest sprawny fizycznie, ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.

### **Ocena dobra.**

Uczeń:

- wykazał się dobrym poziomem z poszczególnych zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji wychowania fizycznego,
- swoją postawą społeczną, stosunkiem do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń,
- wykazał się średnim poziomem opanowania wiadomości,
- przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – sprawdzających,
- aktywność ucznia na zajęciach mieści się w przedziale 75% - 84% obecności.
- podczas sprawdzianów wykazał się średnim opanowaniem elementów technicznych, które tylko w większej części potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu,
- z drobnymi niedociągnięciami potrafi zdiagnozować własny rozwój fizyczny, wydolność fizyczną i sprawność fizyczną za pomocą testu obowiązującego na lekcji wychowania fizycznego i z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.

### **Ocena dostateczna.**

Uczeń:

- wykazał się przeciętnym poziomem z zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji wychowania fizycznego,
- wykazał się przeciętnym poziomem opanowania wiadomości z zakresu wychowania fizycznego,
- aktywność ucznia na zajęciach mieści się w przedziale 65% - 74% obecności,
- przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – oceniających,
- opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie,

### **Ocena dopuszczająca.**

Uczeń:

- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć budzą duże zastrzeżenia,
- przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – sprawdzających,
- aktywność ucznia na zajęciach mieści się w przedziale 50% - 64% obecności,
- podczas sprawdzianów wykazał się niskim poziomem opanowania umiejętności technicznych, których nie potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu.
- Wykazał się niskim poziomem opanowania wiadomości z zakresu wychowania fizycznego.

### **Ocena niedostateczna.**

Uczeń:

- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć budzą duże zastrzeżenia (uzyskuje oceny cząstkowe niedostateczne ),
- jest nieprzygotowany do zajęć więcej niż dwa razy w semestrze,

- nie przystąpił do zadań kontrolno – sprawdzających,
- wykazał się bardzo słabym poziomem opanowania wiadomości z zakresu wychowania fizycznego.

**Uwagi końcowe:**

W przypadku ciągłej usprawiedliwionej nieobecności w szkole możliwe jest odstępstwo od w/w regulaminu w porozumieniu z dyrekcją szkoły.