

**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA UCZNIÓW  
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 28**

**W BIELSKU-BIAŁEJ**

## Spis treści

- I. Cele kształcenia i wychowania w wychowaniu fizycznym
- II. Cele oceniania z wychowania fizycznego.
- III. Zasady oceniania z wychowania fizycznego
- IV. Zasady wystawiania oceny z wychowania fizycznego
- V. Ocena cząstkowa z wychowania fizycznego
  1. Ocenianie
  2. Frekwencja na zajęciach wychowania fizycznego
  
  3. Przygotowanie do zajęć wychowania fizycznego
  
  4. Zaangażowanie, postawa społeczna, wiadomości
  
  5. Działalność sportowa pozalekcyjna
  6. Częstotliwość oceniania
  
- VI. Osiągnięcia ucznia kończącego gimnazjum
- VII. Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego
- VII. Procedury osiągania celów
- IX. Egzamin klasyfikacyjny, egzamin poprawkowy, sprawdzian wiadomości i umiejętności z wychowania fizycznego

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania egzaminów i sprawdzianów w szkołach publicznych z dnia 3 sierpnia 2017 roku mówi, że:

„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 , systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.”

Powyższe zasady oceniania są spójne z Wewnątrzszkolnymi Zasadami Oceniania, klasyfikowania, przeprowadzania egzaminów .

## **I. Cele kształcenia i wychowania w wychowaniu fizycznym:**

- przygotowanie ucznia do całościowej aktywności ruchowej i czynnego uczestnictwa w kulturze fizycznej,
- wyrobienie w uczniu trwałych nawyków higieniczno – zdrowotnych,
- kształtowanie umiejętności działania na rzecz zdrowia rozumianego w aspekcie sfer wzajemnie się przenikających: fizycznej, intelektualnej, emocjonalnej, społecznej, osobistej i duchowej,
- zrozumienie przez uczniów powodów i sensu starań o ciało, sprawność fizyczną, zdrowie, urodę,
- wdrażanie uczniów do autoedukacyjnej aktywności w celu wyrównania niedoborów sprawności fizycznej,
- rozbudzenie zainteresowań różnymi formami aktywności ruchowej: zdrowotnej, użytecznej, sportowej, rekreacyjno -hedonistycznej,
- wyrobienie prawidłowej i pożądanej postawy, zręczności i estetyki ruchu,
- stymulowanie różnorodnych form aktywności fizycznej uczniów,
- udostępnianie uczniom zasobu wiadomości na temat charakteru związków

między ciałem człowieka z jednej strony, a zdrowym stylem życia, zapobiegania chorobom i racjonalnie prowadzonej gimnastyki z drugiej,

- zapoznanie uczniów z problemem stosowania niedozwolonych środków w sporcie i aktywności ruchowej,
- wdrażanie ucznia do systematycznej samokontroli i samooceny,
- rozwijanie wytrwałości w dążeniu do celu, kształtowanie ambicji,
- rozwijanie odpowiedzialności za siebie i innych, samodzielności i samodyscypliny
- doskonalenie sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej,
- pogłębianie wiedzy i umiejętności z zakresu bezpieczeństwa i udzielania pierwszej pomocy,
- poznanie zasad kulturalnego kibicowania i dopingowania swoich faworytów.

## **II. Cele oceniania z wychowania fizycznego:**

- sprawdzenie stopnia przyswojenia wiadomości i umiejętności ruchowych ucznia,
- poinformowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i postępach w tym zakresie,
- dostarczenie rodzicom i nauczycielom rzetelnej i szczegółowej informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia,
- pomoc uczniowi w samodzielnym planowaniu swojego rozwoju,
- rozwijanie kreatywnej postawy wobec własnego zdrowia i własnej sprawności fizycznej,
- wdrażanie do systematycznej samokontroli i samooceny zachowań prozdrowotnych,
- umożliwienie nauczycielowi kontroli rozwoju ucznia, doskonalenie organizacji i metod pracy dydaktyczno – wychowawczej.

### **III. Wystawiając oceny, nauczyciele wychowania fizycznego kierują się następującymi zasadami:**

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

### **IV. Przy klasyfikacji ucznia z wychowania fizycznego ocenie podlega:**

1. Postawa wobec przedmiotu ( wysiłek )
  - zaangażowanie, aktywny udział w zajęciach,
  - frekwencja,
  - właściwe przygotowanie do zajęć,
  - rozwój społeczny.
2. Działalność sportowa pozalekcyjna.
3. Stopień opanowania materiału programowego
  - postępy w usprawnianiu,
  - wiadomości o wychowaniu fizycznym i zdrowiu,
  - umiejętności ruchowe i sprawność motoryczna

### **V. Oceny cząstkowe z wychowania fizycznego:**

Każdy uczeń oceniany jest raz w miesiącu z ilości pkt jakie uzyskał w ciągu danego miesiąca.

#### 1. Ocenianie

1. Na początku każdego miesiąca uczeń otrzymuje 100 pkt co daje nam

ocenę **dobrą**.

2. Uczeń może tę ocenę podwyższyć, utrzymać lub skasować:

a) aktywność na lekcji	+ 5 pkt
b) udział w SKS	+ 5pkt
c) ) udział w międzyszkolnych zawodach	
- miejskich	+ 10 pkt
- rejonowych	+ 15 pkt
- wojewódzkich	+ 25 pkt
- pozaszkolnych	+10 pkt
d) ) zaliczenie testów umiejętności	od + 5 pkt do – 10 pkt
e) brak aktywności na lekcji	- 5 pkt
f) brak stroju	-10 pkt
g) niesportowe zachowanie	- 5 pkt
h) używanie wulgarnego słownictwa	- 5 pkt
i) nieusprawiedliwiona nieobecność	- 20 pkt
j) brak higieny osobistej	- 5 pkt

#### PUNKTACJA I OCENY

120 pkt	ocena <b>celująca</b>
119-110 pkt	ocena <b>bardzo dobra</b>
109-100 pkt	ocena <b>dobra</b>
99- 80 pkt	ocena <b>dostateczna</b>

79-60 pkt.	Ocena <b>dopuszczająca</b>
59- 0 pkt	ocena <b>niedostateczna</b>

Ocena częściowa za aktywność na zajęciach wychowania fizycznego wystawiana jest na koniec każdego miesiąca wg skali opisanej powyżej - waga 5. Zaliczanie dodatkowych zadań kontrolnych (testy sprawnościowe) - waga 1.

Na lekcji wychowania fizycznego, każdy uczeń zobowiązany jest do zaliczenia wszystkich zadań kontrolnych 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 i nie wykorzysta możliwości zaliczenia w dodatkowym terminie,
- nieusprawiedliwiona nieobecność ucznia na zaliczeniu skutkuje oceną niedostateczną.

**Nie ma możliwości poprawiania ocen częściowych wystawianych z uzyskanych pkt w danym miesiącu.**

## 2. Frekwencja na zajęciach.

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 lekarza. Przy zwolnieniu lekarskim uczeń ma obowiązek posiadania obuwia sportowego zmiennego. Natomiast przy każdym innym zwolnieniu uczeń ma obowiązek być przygotowany do lekcji (kompletny strój sportowy ). Uczeń niećwiczący:

- 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,
- pomaga w redagowaniu ściennej gazetki sportowej.

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

Dyrektor szkoły ma możliwości zwolnienia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego, a nie tylko zwolnieniu z realizacji tych zajęć w ogóle. Podstawą do tego zwolnienia będzie opinia lekarza wskazująca, jakich ćwiczeń fizycznych (czy też – jakiego rodzaju ćwiczeń) uczeń nie może wykonywać oraz przez jaki okres.

. W przypadku wystąpienia choroby trwającej powyżej 2 tygodni, konieczne jest uzyskanie zgody - administracyjnej decyzji Dyrektora szkoły na podstawie zwolnienia lekarskiego.

W przypadku niedyspozycji spowodowanej menstruacją u dziewcząt, ewentualnego złego samopoczucia z tym związanego - uczennica zgłasza dany fakt nauczycielowi. Forma udziału dziecka w zajęciach zależy to od tego czy samopoczucie uczennicy jest na tyle dobre, że może niektóre elementy ćwiczeń wykonywać czy nie.

### 3. Przygotowanie do zajęć z wychowania fizycznego.

Strój gimnastyczny wymagany na zajęcia wychowania fizycznego:

- koszulka z krótkim rękawkiem koloru białego, której długość sięga co najmniej do linii bioder ( tak by można było włożyć ją w spodenki );
- spodnie dresowe - sportowe długie lub krótkie koloru granatowego lub czarnego,
- obuwiu do wyboru: typu „adidas”, trampki, tenisówki. Bezpieczne i zdrowe obuwiu jest sznurowane lub zapinane na przylepce, podeszwa jest miękka, tępa koloru jasnego.

Wymagany jest czysty i schludny strój sportowy. Każdorazowo strój należy zmienić po zajęciach.

Dopuszczalna jest nie większa liczba nie przygotowań jak 2 razy w semestrze. Za



każdy kolejny brak stroju odejmowane jest **10 pkt** w danym miesiącu.

#### 4. Zaangażowanie, postawa społeczna, wiadomości.

##### 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 i pomaga w przygotowaniu imprezy sportowej na terenie szkoły lub poza nią
- ma pozytywny stosunek do przedmiotu i postawę wobec ćwiczeń ruchowych
- jest życzliwy w stosunku do innych a swoją postawą zachęca innych do ćwiczeń ruchowych
- stosuje zasadę „fair play”
- jest zdyscyplinowany
- podporządkowuje się ustalonym zasadom i regułom
- przestrzega zasad bezpieczeństwa, regulaminów i obowiązków uczniowskich
- nie spóźnia się na zajęcia
- pomaga w redagowaniu ściennej gazetki sportowej

#### 5. Działalność sportowa pozalekcyjna.

Na podniesienie oceny z wychowania fizycznego wpływ ma aktywność pozalekcyjna i pozaszkolna w zakresie wychowania fizycznego i sportu gdy:

- uczeń reprezentuje szkołę w różnego rodzaju zawodach i imprezach

sportowych

- uczeń bierze aktywny i systematyczny udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych na terenie szkoły lub poza nią ,co umożliwia uzyskanie oceny celującej jeśli uczeń na semestr lub koniec roku uzyskał stopień bardzo dobry)

## **6. Częstotliwość oceniania.**

Ocena cząstkowa za aktywność na zajęciach wychowania fizycznego wystawiana jest na koniec każdego miesiąca wg skali opisanej w pkt VI .

Częstotliwość sprawdzania i oceniania jest uzależniona od tematyki realizowanej podczas zajęć wychowania fizycznego.

Wszelkie informacje dotyczące aktywności ( + i -), przygotowania ucznia do zajęć, wyniki testów sprawnościowych, zawarte są w prowadzonej przez nauczyciela wychowania fizycznego odrębnej dokumentacji. W przypadku nagminnego nieprzygotowania ucznia do zajęć, niskiej frekwencji, niezaliczenia zadań kontrolnych, nauczyciel informuje o danym fakcie wychowawcę klasy.

## **VII. Osiągnięcia ucznia kończącego szkołę.**

### **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.

## **VIII. Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego**

**Ocenę celującą** otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w przebieg zajęć. Wykazuje inicjatywę w podejmowaniu różnorodnych zadań związanych z realizowanymi treściami nauczania. Zawsze przestrzega zasad bezpiecznego udziału w różnych formach aktywności, zapewniając bezpieczeństwo sobie i innym. Opanował wszystkie wymagania określone w standardach wymagań na miarę swoich możliwości. Posiada wiadomości wykraczające poza program nauczania w danej klasie. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia. Aktywnie i chętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych, bierze udział w konkursach i zawodach jako zawodnik, współorganizator, sędzia lub kibic. Reprezentuje szkołę podczas międzyszkolnych zawodów sportowych. Przestrzega zasad *fair play* w sporcie i codziennym życiu. Jest inicjatorem różnych form aktywności fizycznej dla swoich rówieśników. Wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

**Ocenę bardzo dobrą** otrzymuje uczeń, który zawsze bierze aktywny udział w zajęciach. Z dużą starannością i sumiennością wykonuje wszystkie zadania, jest zawsze przygotowany do zajęć. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych. Opanował, na miarę swoich możliwości, większość wymagań określonych w standardach wymagań. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu. Uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym. Przestrzega zasad *fair play* w czasie wszystkich gier i zabaw.

Interesuje się wybraną dyscypliną sportu, śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

**Ocenę dobrą** otrzymuje uczeń, który bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków, osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań. Jest właściwie przygotowany do większości zajęć. Wykonuje zadania z dużą starannością i sumiennością. Prowadzi higieniczny tryb życia. Stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie wszystkich zajęć ruchowych, nie stwarza swoim postępowaniem zagrożenia dla innych. Interesuje się wydarzeniami sportowymi w kraju i na świecie, zna największe osiągnięcia polskich sportowców. Uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach sportowych i rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

**Ocenę dostateczną** otrzymuje uczeń, który wywiązuje się ze swoich obowiązków w stopniu podstawowym. Bywa nieprzygotowany do zajęć, w których uczestniczy z niewielkim zaangażowaniem. Nie przestrzega wszystkich zasad bezpiecznego zachowania się na zajęciach. Osiąga niewielki postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań. W wykonywaniu zadań jest mało staranny. Sporadycznie uczestniczy w działaniach sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

**Ocenę dopuszczającą** otrzymuje uczeń, który często bywa nieprzygotowany do zajęć i nie wywiązuje się ze swoich obowiązków. Uczestniczy w zajęciach z małym zaangażowaniem. Często nie przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się, swoim zachowaniem stwarza sytuacje niebezpieczne dla innych. Niechętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.

**Ocenę niedostateczną** otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, jest bardzo często nieprzygotowany do zajęć. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia. Za jednorazowe zgłoszone przed lekcją nieprzygotowanie się do zajęć, brak aktywności, brak zaangażowania w

przebieg zajęć uczeń otrzymuje „-”. Pięć takich znaków w ciągu semestru zamienianych jest na cząstkową ocenę niedostateczną.

## **IX. Procedury osiągnięcia celów**

- w realizacji programu na każdym zajęciach nauczyciel dobiera treści ze wszystkich działów,
- dobór środków dydaktycznych zależy od potrzeb, możliwości i zainteresowań uczniów, a zakres ich stosowania od warunków i możliwości szkoły,
- metody i formy organizacyjne dostosowane są do faktycznych potrzeb i możliwości rozwojowych ucznia,
- w toku lekcyjnym stosowana jest indywidualizacja oddziaływań dydaktyczno – wychowawczych,
- zajęcia prowadzone są w korelacji z innymi przedmiotami,
- na lekcji stawiane są przed uczniami różnorodne zadania, obejmujące różne sfery aktywności,
- uwzględniane są potrzeby dzieci o słabej koordynacji ruchowej, z wadami postawy, z problemami nadwagi i o bardzo niskiej sprawności,
- na zajęciach stosowana jest muzyka,
- uświadamianie uczniom celowości wykonywania poszczególnych ćwiczeń,
- rozwijanie inwencji twórczej ucznia,
- zapewnienie uczniom bezpieczeństwa, odpowiednich warunków higienicznych,
- przygotowanie uczniów do samooceny i samokontroli.

## **X. Egzamin klasyfikacyjny, egzamin poprawkowy, sprawdzian wiadomości i umiejętności z wychowania fizycznego.**

### 1. Egzamin klasyfikacyjny:

Uczeń niesklasyfikowany z powodu usprawiedliwionej nieobecności na zajęciach wychowania fizycznego ( powyżej 50 % ) może zdawać ( na swój wniosek lub wniosek rodziców ) egzamin klasyfikacyjny.

Egzamin klasyfikacyjny z wychowania fizycznego ma formę zadań praktycznych.

### 2. Egzamin poprawkowy:

Uczeń, który w wyniku klasyfikacji rocznej ( semestralnej ) uzyskał ocenę niedostateczną wyłącznie z wychowania fizycznego może zdawać egzamin poprawkowy. W wyjątkowych przypadkach rada pedagogiczna może wyrazić zgodę na egzamin poprawkowy z dwóch obowiązkowych zajęć edukacyjnych.

Egzamin poprawkowy z wychowania fizycznego ma formę zadań praktycznych.

### 3. Sprawdzian wiadomości i umiejętności

W przypadku gdy uczeń lub jego rodzice ( prawni opiekunowie ) zgłaszają do dyrektora szkoły zastrzeżenia jeżeli uznają, że ocena klasyfikacyjna z wychowania fizycznego została ustalona niezgodnie z przepisami prawa dotyczącymi ustalania tej oceny, przeprowadzony jest w formie zadań praktycznych.

Z uwagi na formę oraz przede wszystkim praktyczny charakter egzaminu klasyfikacyjnego, poprawkowego lub sprawdzianu umiejętności i wiadomości z wychowania fizycznego, nie jest oceniana taka sfera aktywności ucznia jak: postawa, zaangażowanie, stosunek do przedmiotu, przestrzeganie zasad regulaminów i obowiązków ucznia, sumiennego przygotowania do zajęć, wysiłku wkładanego w rozwój sprawności oraz działalność sportowa pozalekcyjna. Są to bowiem zadania realizowane przez ucznia, a oceniane

przez nauczyciela podczas systematycznej pracy w ciągu całego semestru.

Podczas egzaminu lub sprawdzianu ocenie podlegają umiejętności ruchowe: technika i skuteczność ćwiczenia. Oceniane są również wiadomości z zakresu wychowania fizycznego.

W przypadku ustalania oceny ze sprawdzianu umiejętności i wiadomości z wychowania fizycznego, komisja egzaminacyjna może posiłkować się informacjami zawartymi w dzienniku lekcyjnym, bądź dokumentacji nauczyciela prowadzącego dane zajęcia z wychowania fizycznego na temat dotychczasowej działalności ucznia w sferze postawy wobec przedmiotu, a także działalności sportowej pozalekcyjnej dziecka. Ustalona przez komisję roczna (semestralna) ocena klasyfikacyjna z wychowania fizycznego nie może być niższa od ustalonej wcześniej oceny.