

# PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Ocena powinna być przemyślanym działaniem zmierzającym do poprawy rezultatów działania. Trafność i efektywność każdego przedsięwzięcia należy poddać ocenie. Ocenie ucznia to przedstawić jak najpełniejszą informację o jego aktywności, postępach, trudnościach, specjalnych uzdolnieniach i zainteresowaniach.

## Ocenianie ma na celu:

- poinformowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i postępach
- umożliwienie uczniowi jego samorealizacji i planowania rozwoju poprzez poznanie własnych sprawności i umiejętności;
- motywowanie ucznia do dalszej pracy, wysiłku, samodoskonalenia się;
- dostarczanie rodzicom i nauczycielom rzetelnej i szczegółowej informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia;
- umożliwienie nauczycielowi kontroli rozwoju ucznia, doskonalenie organizacji i metod pracy dydaktyczno-wychowawczej.

## Ocenianie powinno być:

- **rzetelnie** – oparte na godnych zaufania, stałych wynikach;
- **trafne** – dostarczające informacji w ściśle określonym zakresie;
- **jasne i zrozumiałe** – oparte na czystych kryteriach przedstawionych uczniom i rodzicom w formie standardów wymagań;
- **obiektywne i zindywidualizowane** – te same kryteria dla wszystkich uczniów, z uwzględnieniem indywidualnych predyspozycji i możliwości.
- **jawne** – rodzice i uczniowie mają prawo do bieżącej informacji o uzyskanych ocenach i do ich uzasadnienia.

Ocena powinna mieć charakter wspierający, a nie represyjny. Ocena nie powinna porównywać uczniów, nie powinna wskazywać braków, lecz podkreślać to, co uczeń już opanował i zdobył

## Ocena powinna być wypadkową czterech składowych:

- **chęci**, to znaczy wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z zadań;
- **postępu**, czyli poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy początkowej;
- **postawy**, czyli stosunku do partnera, przeciwnika, zaangażowania w przebieg zajęć i stosunku do własnej aktywności.
- **rezultatu**, czyli informacji o osiągniętych wynikach, dokładności wykonywania zadania, poziomu zdobytej wiedzy.

**Standardy wymagań** wskazują, jakie rodzaje osiągnięć i na jakim poziomie będą poddane pomiarowi decydującemu o ocenie. Tworzy je nauczyciel na podstawie standardów osiągnięć edukacyjnych zawartych w podstawie programowej i standardów osiągnięć z realizowanego programu nauczania.

**Zasady oceniania** zawierają informacje o przyjętej skali ocen, przedmiocie oceny i sposobach informowania o otrzymanych ocenach.

### **1. Skala ocen**

W ocenianiu zarówno cząstkowym, jak i semestralnym oraz rocznym stosowane są następujące stopnie i ich cyfrowe odpowiedniki:

- 1 – niedostateczny
- 2 – dopuszczający
- 3 – dostateczny
- 4 – dobry
- 5 – bardzo dobry
- 6 – celujący

### **2. Przedmiot oceny**

**Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia i wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.**

#### **Ocenianiu podlegają:**

- sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu,
- zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć,
- stosunek do partnera i przeciwnika,
- stosunek do własnego ciała,
- aktywność fizyczna,
- postępowanie w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami predyspozycjami,
- osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadania i poziom zdobytej wiedzy.
- uczeń ma miesiąc na zaliczenie lub poprawę nie zaliczonego sprawdzianu
  - w przypadku nieobecności nieusprawiedliwionej lub braku stroju na sprawdzianie uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną

**UCZEŃ ,KTÓRY MA WSZYSTKIE OBECNOŚCI USPRAWIEDLIWIONE I ĆWICZY NA KAŻDYM WF, SPRAWDZIANY ZALICZA W TERMINIE I SUMIENNIE PODCHODZI DO KAŻDEGO ZALICZENIA, MOŻE UZYSKAĆ NA KONIEC ROKU OCENĘ BARDZO DOBRĄ, NIE ZALEŻNIE OD OCEN UZYSKANYCH ZE SPRAWDZIANÓW**

### 3. Kryteria ocen

**OCENA CELUJĄCA** – Otrzymuje ją uczeń , który :

- osiągnął sprawność fizyczną znacznie wykraczającą poza program nauczania.
- bierze czynny udział w pozalekcyjnych ( zawody, imprezy sportowe ),pozaszkolnych zajęciach rekreacyjno-sportowych.
- systematycznie bierze udział w lekcjach wychowania fizycznego i najwyżej 1 godzinę w ciągu semestru nie uczestniczył czynnie w zajęciach z powodu niedyspozycji lub braku stroju ( nie licząc zwolnień lekarskich). Wszystkie nieobecności na lekcjach wychowania fizycznego ma usprawiedliwione.
- swą postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń ( jest koleżeński, ambitny , posiada nawyki higieniczno – zdrowotne ( schludny wygląd zewnętrzny, dba o higienę osobistą ) itd.) Zawsze ćwiczy w wymaganym- odpowiednim stroju sportowym.
- wykazał się znajomością przepisów sportowych w zakresie dyscyplin sportowych uprawianych w szkole.
- osiąga sukcesy w zawodach sportowych kwalifikując się do finałów na szczeblu wojewódzkim lub krajowym .
- dba o sprzęt sportowy i obiekty sportowe szkoły.

**OCENA BARDZO DOBRA** – Otrzymuje ją uczeń, który:

- osiągnął sprawność fizyczną określoną programem nauczania.
- bierze czynny udział w pozalekcyjnych ( zawody, imprezy sportowe), pozaszkolnych zajęciach rekreacyjno- sportowych.
- systematycznie bierze udział w lekcjach wychowania fizycznego i najwyżej 2 godziny w ciągu semestru nie uczestniczył czynnie w zajęciach z powodu niedyspozycji lub braku stroju ( nie licząc zwolnień lekarskich).
- swą postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń ( j. w ) posiada nawyki higieniczno- zdrowotne ( j .w ). Zawsze ćwiczy w wymaganym- odpowiednim stroju sportowym. Wszystkie nieobecności na lekcjach wychowania fizycznego ma usprawiedliwione.
- wykazał się znajomością przepisów sportowych w zakresie dyscyplin sportowych uprawianych w szkole.
- osiąga sukcesy w zawodach sportowych kwalifikując się do finałów na szczeblu szkoły, powiatu, województwa.
- dba o sprzęt sportowy i obiekty sportowe szkoły.

**OCENA DOBRA** – Otrzymuje ją uczeń , który :

- osiągnął sprawność fizyczną określoną programem nauczania na poziomie zadawalającym .
- systematycznie bierze udział w lekcjach wychowania fizycznego i najwyżej 3 godziny w ciągu semestru nie uczestniczył czynnie w zajęciach z powodu złego samopoczucia lub braku stroju ( nie licząc zwolnień lekarskich ) .
- bierze udział ( choćby nieregularnie ) w poza lekcyjnych zajęciach sportowo – rekreacyjnych .
- nie wykazuje rażących braków w zakresie wychowania społecznego ( koleżeński , ambitny , zdyscyplinowany ) . Oraz posiada wystarczające nawyki higieniczno-zdrowotne ( schludny wygląd zewnętrzny , dba o higienę osobistą ) . Ćwiczy w wymaganym – odpowiednim stroju sportowym . Wszystkie nieobecności na lekcjach wychowania fizycznego ma usprawiedliwione .
- wykazał się dobrą znajomością przepisów sportowych w zakresie dyscyplin sportowych uprawianych w szkole .
- dba o sprzęt sportowy i obiekty sportowe w szkole.

**OCENA DOSTATECZNA** – Otrzymuje ją uczeń , który :

- nie osiągnął sprawności fizycznej określonej programem nauczania na poziomie zadawalającym.
- systematycznie bierze udział w lekcjach wychowania fizycznego i najwyżej 5 godzin ciągu semestru nie uczestniczył czynnie w zajęciach z powodu złego samopoczucia lub braku stroju ( nie licząc zwolnień lekarskich ) .
- nie jest pilny w czasie zajęć.
- sporadycznie bierze udział w pozalekcyjnych zajęciach sportowo- rekreacyjnych.
- wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego ( brak koleżeńskości, ambicji, zdyscyplinowania ) oraz w zakresie dbałości o zdrowie ( higiena osobista, wygląd zewnętrzny itd. ) . Często nie ćwiczy w odpowiednim- wymaganym stroju sportowym.
- wykazuje braki w znajomości przepisów sportowych w zakresie dyscyplin sportowych uprawianych w szkole.
- wzbudza zastrzeżenia co do dbałości o sprzęt sportowy i obiekty sportowe szkoły.

**OCENA DOPUSZCAJĄCA** – Otrzymuje uczeń , który :

- ledwie spełnia wymagania sprawnościowe lub jest bliski spełniania tych wymagań.  
( przystąpienie do konkurencji i kończy ją sposobem jaki potrafi ).
- opuszcza zajęcia lekcyjne wychowania fizycznego i ma więcej niż 3 godziny nieusprawiedliwionej nieobecności w semestrze nie więcej niż 6 godzin nie uczestniczył czynnie w lekcjach z powodu złego samopoczucia lub braku stroju ( nie licząc zwolnień lekarskich ).
- nie jest pilny w czasie zajęć .
- nie bierze udziału w pozalekcyjnych , pozaszkolnych zawodach sportowo – rekreacyjnych.
- wykazuje duże braki w zakresie wychowania społecznego ( brak koleżeńskości, ambicji, zdyscyplinowania ). Oraz w zakresie dbałości o zdrowie ( higiena osobista , wygląd zewnętrzny itd. ). Bardzo często nie ćwiczy w odpowiednim – wymaganym stroju sportowym .
- wykazuje duże braki znajomości przepisów sportowych w zakresie dyscyplin sportowych uprawianych w szkole .
- wzbudza duże zastrzeżenia co do dbałości o sprzęt sportowy i obiekty sportowe szkoły.

**OCENA NIEDOSTATECZNA** – Otrzymuje ją uczeń, który:

- za niewykonanie sprawdzianu.
- opuszcza zajęcia lekcyjne wychowania fizycznego i ma więcej niż 6 godzin nieobecności nieusprawiedliwionej w semestrze i więcej niż 9 godzin nie uczestniczył czynnie w lekcjach z powodu złego samopoczucia lub braku stroju ( nie licząc zwolnień lekarskich)
- nie jest pilny w czasie zajęć.
- nie bierze udziału w pozalekcyjnych , pozaszkolnych zawodach sportowo – rekreacyjnych ( jako dodatkowej formy zdobycia oceny pozytywnej).
- wykazuje znaczne braki w zakresie wychowania społecznego ( brak koleżeńskości, ambicji, zdyscyplinowania ), zdrowotnego ( higiena osobista, wygląd zewnętrzny itd. ).  
Nie ćwiczy w odpowiednim- wymaganym stroju sportowym.
- wykazuje duże braki w znajomości przepisów sportowych w zakresie dyscyplin sportowych uprawianych w szkole i nie wykazuje chęci ich nadrobienia, zainteresowania poprawą.

**Na ocenę końcową ucznia z wychowania fizycznego ( I i II półrocze) składają się oceny częściowe uzyskane w czterech dziedzinach :**

- A. Umiejętności
- B. Motoryka
- C. Wiadomości
- D. Kryteria dodatkowe

### **A. Umiejętności**

Uczeń otrzymuje ocenę za technikę ( estetykę , płynność ) wykonywanego ćwiczenia podlegającego sprawdzianowi .

### **B. Motoryka**

Uczeń otrzymuje ocenę pozytywną za przystąpienie , wykonanie i skończenie konkurencji lekkoatletycznych objętych programem nauczania.

Ocena pozytywna ( od dopuszczającej do celującej ) z biegów i skoków jest różnicowana wg. tabel ( opracowanych przez zespół nauczycieli wychowania fizycznego naszej szkoły) uwzględniający osiągnięty wynik, specyfikę i warunki naszej szkoły i poziom sprawności uczniów . ( tabele są tylko wyznacznikiem zróżnicowania i powtarzalności oceny ).

#### **NORMY OCENIANIA Z LA.**

##### **DZIEWCZĄT**

OCENA	100M	200M	400M	800M	SKOK W DAŁ KULA 4KG	SK.W ZWYZ		
CEL	15,9	35,1	1,28	3,15	4,11	6,81	115	
BDB	16,4	36,1	1,33	3,25	3,61	6,31	105	
DB	17,4	38,1	1,41	3,41	3,21	5,61	91	
DST	18,1	40,1	1,45	3,59	3,01	5,01	85	
DOP	20,1	42,1	1,59	4,21	2,91	4,51	71	

Uczeń otrzymuje ocenę dodatkową za przystąpienie do sprawdzianów w terminie i zaangażowanie na lekcjach lekkiej atletyki

### **C. Wiadomości**

Uczeń otrzymuje ocenę za wiadomości w zakresie:

- poprawnego posługiwania się słownictwem sportowym,
- znajomością przepisów gry dyscyplin sportowych uprawianych w naszej szkole. ambicji, zdyscyplinowania ), zdrowotnego ( higiena osobista, wygląd zewnętrzny itd. ).

Nie ćwiczy w odpowiednim- wymaganym stroju sportowym.

- wykazuje duże braki w znajomości przepisów sportowych w zakresie dyscyplin sportowych uprawianych w szkole i nie wykazuje chęci ich nadrobienia, zainteresowania poprawą.

#### **D. Kryteria dodatkowe**

To kryterium daje możliwość podwyższenia bądź obniżenia semestralnej lub końcowej oceny z wychowania fizycznego. Składa się ono z czterech elementów:

- a) ocena za strój sportowy
- b) ocena za aktywność na lekcji
- c) ocena za samodzielnie przeprowadzoną rozgrzewkę
- d) ocena za udział w zawodach sportowo-rekreacyjnych (reprezentowanie szkoły, klasy w ramach MS, pomoc w organizacji zawodów i prowadzeniu dokumentacji ze sportowej działalności szkoły).
  - zawody powiatowe – ocena celująca
  - zawody rejonowe – ocena celująca
  - zawody wojewódzkie – ocena celująca
  - udział w zawodach wewnętrznych – ocena bardzo dobra
  - wygrana w zawodach wewnętrznych – ocena celująca
  - pomoc w organizacji i sędziowanie – ocena bardzo dobra
  - udział w zajęciach SKS uczeń otrzymuje ocenę:
    - udział w zajęciach sks-u powyżej 70% - ocena celująca
    - udział w zajęciach sks-u 70 % - ocena bardzo dobra
    - udział w zajęciach sks-u 50% - 70% - ocena dobra
    - udział w zajęciach sks-u poniżej 50% - ocena dostateczna
- g) ocena za udział w zawodach poza kalendarzem imprez szkolnych – ocena celująca

#### **E. Strój sportowy**

Strój sportowy składa się z koszulki w odpowiednim kolorze, spodenek sportowych, skarpetek i butów sportowych ( ze względu na przestrzeganie warunków higieniczno – zdrowotnych uczeń przebiera strój sportowy przed lekcją wychowania fizycznego).

- Za jednorazowy brak stroju na lekcji , uczeń otrzymuje „ BS”.

Trzy takie znaki w ciągu semestru zamieniane są na częściową ocenę niedostateczną. ..Kolejne nieprzygotowanie to kolejna ocena niedostateczna.

- Uczennice niedysponowane zobowiązane są przebrać się w strój sportowy i mogą ćwiczyć według swoich możliwości .W wyjątkowych przypadkach nauczyciel w.f. może zwolnić uczennicę z ćwiczenia na lekcji.
- Na lekcji w.f. uczniowie ćwiczą bez jakiegokolwiek biżuterii i ze związanymi włosami i odpowiednią długością paznokci u rąk
- Na lekcji w.f. przyjmowane są tylko zwolnienia lekarskie . w wyjątkowych przypadkach z ćwiczenia może zwolnić nauczyciel w.f. lub pielęgniarka szkolna:
  - a) pierwszy dzień po przebytej chorobie
  - b) po masażach
  - c) przy bardzo widocznym złym samopoczuciu( wymioty, katar ,kaszel, ból głowy)

#### **4. Sposób informowania o ocenach**

O uzyskanych poszczególnych ocen cząstkowych uczniowie będą informowani bezpośrednio po otrzymaniu oceny. Rodzice mają możliwość skontrolowania postępów swojego dziecka podczas konsultacji dla rodziców organizowanych zgodnie z harmonogramem pracy szkoły.

O proponowanej ocenie semestralnej i rocznej uczniowie będą informowani najpóźniej tydzień przed radą klasyfikacyjną. O zagrożeniu oceną niedostateczną rodzice zostaną poinformowani przez wychowawcę klasy przed radą klasyfikacyjną.

**UCZEŃ ,KTÓRY NA KONIEC ROKU SZKOLNEGO Z WF. OTRZYMAŁ  
OCENĘ BDB. LUB CEL. ORAZ ZACHOWANIE DB.B DB. LUB WZOROWE  
I BRAŁ UDZIAŁ  
CO NAJMNIJ W DWÓCH ZAWODACH SPORTOWYCH NA SZCZĘBLU  
POWIATU, REJONU WOJEWÓDZTWA LUB WYŻEJ, BĘDZIE  
PROPONOWANY DO NAGRODY .**

OPRACOWANY PRZEZ:  
Mgr MAŁGORZATA WALACIK  
Mgr SYLWIA KARKOSZKA