

# PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA

## WYMAGANIA EDUKACYJNE

- I. Ogólne zasady oceniania**
- II. Przedmiot oceny**
- III. Szczegółowe kryteria ocen**
- IV. Kryteria na poszczególne oceny**
- V. Wymagania edukacyjne**

*Przygoda ze sportem.....  
To mierzyć się z innymi  
Wygrywać z samym sobą  
Zwycięzać nie zwyciężając  
To też sposób na życie*

## **Zasady oceniania i sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych z wychowania fizycznego**

Przy ocenie z przedmiotu nauczyciel uwzględnia: czynne uczestnictwo w lekcji, sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przedmiotu, zaangażowanie w przebieg lekcji, przygotowanie do zajęć, właściwy stosunek do przeciwnika i własnego ciała, opanowanie wiadomości i umiejętności przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami, dokonywanie samooceny i samokontroli własnej sprawności fizycznej, aktywności na lekcji, udział w konkursach sportowych szkolnych i pozaszkolnych oraz udział w zajęciach klubu sportowego.

### **I OGÓLNE ZASADY OCENIANIA**

1. W przypadku zwolnienia ucznia z czynnego uczestnictwa z wychowania fizycznego w wyniku orzeczenia lekarskiego uczeń jest zobowiązany do obecności na lekcji. Uczeń będzie oceniany na bieżąco otrzymując zadania alternatywne.
2. W przypadku usprawiedliwionego opuszczenia przez ucznia do 50% zajęć z przedmiotu wychowanie fizyczne nauczyciel w porozumieniu z wychowawcą wyznacza uczniowi termin (do 1 m-ca) i sposób sprawdzenia danych treści nauczania i umiejętności.
3. Uczeń może być zwolniony z czynnego brania udziału w lekcji wychowania fizycznego z powodu niedyspozycji zdrowotnej lub przy dolegliwościach skutkujących koniecznością okresu ochronnego (np. po przeziębieniach) na podstawie zwolnienia od rodziców (do 7 dni, powyżej 7 dni-zwolnienie lekarskie). Zwolnienie ucznia z ćwiczeń nie jest jednoznaczne ze zwolnieniem go do domu, z wyjątkiem pisemnego zwolnienia z zajęć przez rodzica.
4. Nauczyciel może wyłączyć ucznia z zajęć lub ich części z powodu zgłoszenia przez ucznia złego samopoczucia na danej lekcji lub zauważenia przez nauczyciela złej kondycji fizycznej i psychicznej ucznia. Nauczyciel (pracownik szkoły) powiadamia rodziców telefonicznie lub pisemnie w dzienniczku ucznia oraz zapisuje fakt w zeszycie nauczyciela.
5. Nauczyciel różnicuje (dostosowuje) stopień trudności ćwiczeń do możliwości uczniów, może wydłużyć czas przygotowania się do sprawdzianów, a dla uczniów zwolnionych z części ćwiczeń wyznacza zadania alternatywne. Uczeń, w razie potrzeby, może korzystać z dodatkowych zajęć usprawniających. Dla uczniów wybitnie uzdolnionych nauczyciel wyznacza zadania dodatkowe.
6. Uczniowie uzdolnieni mogą uczestniczyć w dodatkowych zajęciach przygotowujących ich do startu w międzyszkolnych zawodach sportowych.
7. Ocena semestralna/roczna jest wypadkową ocen za przygotowanie do lekcji, aktywność i postawy, umiejętności i wiadomości.
8. Waga ocen w poszczególnych obszarach jest równa.  
Wszystkie oceniane obszary z wychowania fizycznego są równoważne.

## II.PRZEDMIOT OCENY

### 1.FORMY AKTYWNOŚCI

L.p.	Forma aktywności	Liczba ocen
1 A	<b>Przygotowanie do lekcji:</b> - Strój i higiena osobista	1 w semestrze
2 B	<b>Aktywność i postawa</b> - bieżąca ocena aktywności ucznia na zajęciach  - przestrzeganie regulaminów obiektów sportowych i zasad bezpieczeństwa - aktywność w obszarze różnorodnych działań sportowych - udział w zawodach sportowych	- Ocena punktowa aktywności ucznia na każdych zajęciach przeliczona na ocenę w każdym miesiącu - na bieżąco oceny częściowe
3 C	<b>Umiejętności</b> - motoryczne  - ruchowe	Ocena punktowa – jeden test (ISF) na zaliczenie w semestrze + dwa testy (ISF i Test Coopera) na zaliczenie w II semestrze 5-7 w semestrze
4 D	<b>Wiadomości :</b> - Odpowiedzi ustne, sędziowanie, stosowanie prawidłowej terminologii	na bieżąco oceny częściowe oraz plusy i minusy za odpowiedzi ustne w trakcie lekcji, pięć plusów= ocena bardzo dobra, pięć minusów = ocena niedostateczna

### 2. SZCZEGÓŁOWE ZASADY OCENIANIA POSZCZEGÓLNYCH FORM AKTYWNOŚCI

#### 1A) Przygotowanie do lekcji:

Ucznia obowiązuje kompletny, czysty i estetyczny strój sportowy: koszulka, spodenki i obuwie sportowe (czyste-zmienne na salę gimnastyczną); nauczyciel może wprowadzić jednolity rodzaj koszulek w grupie ćwiczebnej;

#### 2B) Aktywność i postawy

1. Ucznia cechuje aktywność na lekcjach
2. Ucznia cechuje sumienność podczas wykonywania zadań
3. Uczeń postępuje zgodnie z regulaminami obiektów sportowych i zasadami bezpieczeństwa.
4. Uczeń bierze udział w akcjach na rzecz promocji zdrowia
5. Uczeń pełni rolę sędziego
6. Uczeń współtworzy gazetkę sportową
7. Uczeń współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe
8. Uczeń samodzielnie zdobywa nowe umiejętności ruchowe
9. Uczeń przygotowuje dodatkowe ćwiczenia (np. rozgrzewka) i materiały
10. Uczeń stosuje zasady fair-play i kulturalnego kibicowania
11. Uczeń jest koleżeński
12. Ucznia cechuje życzliwość i tolerancja
13. Ucznia cechuje kultura osobista
14. Ucznia cechuje umiejętność pracy w grupie

### 3C) Umiejętności

#### 1) Sprawdziany motoryczności (Indeks Sprawności fizycznej i Test Coopera)

- a) ocenianie wg limitów czasowych uzyskanych w próbach sprawnościowych oraz testach z uwzględnieniem postępów jakie uczeń uczynił w toku nauki.
- b) zaliczenie z Indeksu Sprawności Fizycznej oraz Testu Coopera nie wpływa na ocenę śródroczną i końcową z wychowania fizycznego; spełnia jedynie funkcję informującą nauczyciela, dziecko i rodzica, na jakim aktualnie poziomie sprawności znajduje się uczeń.
- c) Uczniowie, którzy w uzasadnionych przypadkach potwierdzonych przez lekarza (np. deficyty rozwoju fizycznego, długotrwała choroba) nie będą mogli przystąpić do sprawdzianów praktycznych (motoryka, umiejętności ruchowe) otrzymują od nauczyciela zadania alternatywne.
- d) Uczniowie, którzy nie mogą przystąpić do sprawdzianów z przyczyn usprawiedliwionych, mają obowiązek ich zaliczenia w ciągu 2 tygodni od sprawdzianu, powrotu do szkoły (w przypadku nieobecności ucznia w szkole) lub zakończenia zwolnienia ucznia z aktywnego uczestnictwa na lekcji.
- e) Uczniowie, którzy nie przystąpią do sprawdzianów z przyczyn nieusprawiedliwionych, otrzymają obniżoną ocenę semestralną /roczną (w zależności od ilości niezaliczonych sprawdzianów).
- f) Odstępstwa od w/w zasad po uzgodnieniu z nauczycielem wychowania fizycznego.

#### 2) Sprawdziany umiejętności ruchowych

- a) Nauczyciel ocenia poprawność wykonania określonych elementów technicznych gier zespołowych i ćwiczeń gimnastycznych oraz umiejętności wymaganych w danej klasie. Pod uwagę brany jest wysiłek, jaki uczeń włożył w stosunku do swych możliwości po to, aby jego wyniki były jak najlepsze.
- b) Każdy nauczyciel określa próby obowiązujące na zaliczenie w danym semestrze.
- c) Oceny ze sprawdzianów mogą być poprawiane w terminie uzgodnionym z nauczycielem.
- d) Uczniowie, którzy w uzasadnionych przypadkach potwierdzonych przez lekarza (np. deficyty rozwoju fizycznego, długotrwała choroba) nie będą mogli przystąpić do sprawdzianów praktycznych (motoryka, umiejętności ruchowe) otrzymują od nauczyciela zadania alternatywne.
- e) Uczniowie, którzy nie mogą przystąpić do sprawdzianów z przyczyn usprawiedliwionych, mają obowiązek ich zaliczenia w ciągu 2 tygodni od sprawdzianu, powrotu do szkoły (w przypadku nieobecności ucznia w szkole) lub zakończenia zwolnienia ucznia z aktywnego uczestnictwa na lekcji.
- g) Uczniowie, którzy nie przystąpią do sprawdzianów z przyczyn nieusprawiedliwionych, otrzymają (ocenę niedostateczną z danego sprawdzianu z możliwością poprawy) obniżoną ocenę semestralną /roczną (w zależności od ilości niezaliczonych sprawdzianów).
- g) Odstępstwa od w/w zasad po uzgodnieniu z nauczycielem wychowania fizycznego.

### 4D) Wiadomości

Sprawdzenie zdobytych wiadomości w działaniu praktycznym oraz odpowiedzi ustne.

- a) znajomość przepisów gier zespołowych
- b) znajomość prawidłowej terminologii
- c) znajomość zasad asekuracji i samo asekuracji przy wykonywaniu ćwiczeń gimnastycznych
- d) znajomość podstawowych zasad dotyczących wysiłku, treningu i motoryki
- e) wiadomości dotyczące posługiwania się stoperem i taśmą mierniczą
- f) sędziowanie
- g) wiadomości dotyczące przestrzegania ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej
- h) wiadomości dotyczące zasad kulturalnego kibicowania
- i) wiadomości dotyczące doboru stroju i obuwia w zależności od miejsca zajęć oraz pogody
- j) wiadomości dotyczące zasad aktywnego wypoczynku
- k) wiadomości dotyczące ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem
- l) wiadomości dotyczące sposobów hartowania organizmu
- m) wiadomości dotyczące zasad postępowania w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia
- n) wiadomości dotyczące zachowania się na zabawie tanecznej czy w dyskotecce
- o) wiadomości sportowe o zasięgu lokalnym, ogólnopolskim i międzynarodowym