

# Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego w klasach 4 -8

Nauczyciel: Kamila Pilarska

- **Zasady ogólne**

1. Przedmiotowy System Oceniania (PSO) z wychowania fizycznego jest zgodny z Wewnątrzszkolnym Systemem Oceniania (WSO).
2. W ramach przedmiotowego systemu oceniania osiągnięć edukacyjnych nauczyciel rozpoznaje poziom i postępy w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego oraz wymagań edukacyjnych wynikających z realizowanych w szkole programów nauczania.
3. Nauczyciel informuje uczniów na pierwszych zajęciach z wychowania fizycznego o wymaganiach edukacyjnych wynikających z realizowanego przez siebie programu nauczania, sposobach sprawdzania osiągnięć i kryteriach oceniania oraz o warunkach i trybie poprawiania oceny i uzyskiwania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej.
4. Wymagania edukacyjne są dostosowane do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia na podstawie orzeczeń, opinii poradni psychologiczno-pedagogicznej oraz w wyniku rozpoznania indywidualnych potrzeb przez pracowników placówki.
5. Dyrektor szkoły może zwolnić ucznia z *zajęć wychowania fizycznego/wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego* na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach *uczestnictwa ucznia w tych zajęciach/wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń*, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii oraz wniosku rodzica.
6. Oceniając ucznia nauczyciel w szczególności bierze pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć wychowania fizycznego oraz systematyczny udział w zajęciach, aktywność ucznia w działaniach na rzecz sportu szkolnego i kultury fizycznej.
7. Za wykonanie dodatkowych prac nadobowiązkowych nauczyciel może wystawić bieżącą ocenę: celującą, bardzo dobrą lub dobrą, ale nie gorszą.
8. Uczeń zobowiązany jest:
  - a. posiadać estetyczny strój sportowy (koszulka, krótkie spodenki sportowe, obuwie sportowe, dres sportowy, strój pływacki),
  - b. przestrzegać przepisów bhp, regulaminów szatni i sali gimnastycznej przed, w trakcie oraz po lekcji wychowania fizycznego,

- c. w przypadku choroby lub niezdolności do ćwiczeń z innego powodu posiadać zwolnienie lekarskie lub od rodziców. W uzasadnionych przypadkach zgłoszonych przez ucznia z wykonywania ćwiczeń zwalnia nauczyciel. Zwolniony z ćwiczeń uczeń zobowiązany jest do obecności na zajęciach i pomagania w organizacji lekcji nauczycielowi, sędziowaniu.

- **Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych. Kryteria oceniania według hierarchii wartości:**

**Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne** – rozumiemy przez to udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji, systematyczne dążenie do poprawy swojej sprawności, stosunek do zajęć sportowych (zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń i zadań zbliżone do maksymalnych swoich możliwości, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas lekcji, współpraca z grupą, bezpiecznie korzysta ze sprzętu i urządzeń sportowych, postawa „Fair – play” podczas lekcji, stosuje zasadę „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania rywalom za wspólna grę.

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczeń nie opuścił ani jednej lekcji wychowania fizycznego.</li> <li>2. Stosuje zasadę „czystej gry”, jego postawa wobec nauczyciela i kolegów stanowi wzór do naśladowania.</li> </ol>	<p><b>OCENA CELUJĄCA</b></p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczeń opuścił kilka lekcji wychowania fizycznego, ale są one usprawiedliwione.</li> <li>2. Jego postawa społeczna , zaangażowanie i stosunek do zajęć edukacyjnych wychowanie fizyczne nie budzą żadnych zastrzeżeń.</li> <li>3. Zachowuje należytą dyscyplinę na lekcji, szanuje sprzęt.</li> <li>4. Posiada nawyki higieniczno- zdrowotne.</li> </ol>	<p><b>OCENA BARDZO DOBRA</b></p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczeń opuścił kilka lekcji wychowania fizycznego, ale nie wszystkie są usprawiedliwione.</li> <li>2. Jego postawa społeczna , stosunek do wychowania fizycznego nie budzi większych zastrzeżeń (chętnie ćwiczy, stosuje zasady higieny).</li> </ol>	<p><b>OCENA DOBRA</b></p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Opuszcza lekcje wychowania fizycznego i zdarza mu się je nie usprawiedliwiać.</li> <li>2. Przejawia pewne luki w zakresie wychowania społecznego: ma niechętny stosunek do ćwiczeń, nie zachowuje dyscypliny, przeszkadza w lekcji, nie szanuje sprzętu sportowego.</li> </ol>	<p><b>OCENA DOSTATECZNA</b></p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Często opuszcza lekcje wychowania fizycznego nie usprawiedliwiając ich.</li> <li>2. Ma niechętny stosunek do ćwiczeń , często nie stosuje poleceń nauczyciela,</li> </ol> <p>nie zachowuje dyscypliny.</p>	<p><b>OCENA DOPUSZCZAJĄCA</b></p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Notorycznie opuszcza lekcje wychowania fizycznego nie usprawiedliwiając ich.</li> <li>2. Ma lekceważący stosunek do zajęć: nie słucha poleceń nauczyciela, przeszkadza kolegom, swoim zachowaniem stwarza zagrożenie dla swojego bezpieczeństwa ( żucie gumy) i innych ćwiczących .</li> </ol>	<p><b>OCENA NIEDOSTATECZNA</b></p>

**Systematyczny udział w zajęciach (przygotowanie do zajęć)** – przez przygotowanie do zajęć wychowania fizycznego rozumie się posiadanie przez ucznia czystego stroju, odpowiednio dobranego do warunków atmosferycznych i miejsca ćwiczeń, dłuższe włosy należy związać (bądź nosić czepkę na zajęciach z pływania). Należy zwrócić uwagę właściwe przeznaczenie stroju (tylko do ćwiczeń fizycznych).

Uczeń ma prawo dwa razy w semestrze nie przygotować się do zajęć. Każde następne nieusprawiedliwione nieprzygotowanie do zajęć może spowodować otrzymanie oceny niedostatecznej. Nieprzygotowanie uczeń musi zgłosić na początku lekcji, po przyjściu nauczyciela do uczniów. Uczeń, który przez cały semestr był przygotowany do zajęć w 100% otrzymuje ocenę celującą, a bardzo dobrą za 1-2 braki stroju.

Ocena ogólna z tych obszarów dokonana będzie dwa razy w roku przed zakończeniem każdego okresu.

**Aktywność na zajęciach** - aktywność jest nagradzana „plusami”, bądź w rażącym przypadku braku aktywności ucznia „minusami”. Po zdobyciu trzech plusów uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą lub po zdobyciu pięciu plusów otrzymuje ocenę celującą.

Uczeń może otrzymać „plusy” za:

- szczególne zaangażowanie i aktywną postawę na zajęciach,
- ciekawą propozycję ćwiczeń, zabawy ruchowej, rozgrzewki i inne...
- przeprowadzenie rozgrzewki,
- sędziowanie rozgrywek, meczów, gier szkolnych,
- pomoc w organizacji zawodów i rozgrywek,
- pomoc w przygotowaniu zajęć,
- terminowe przesyłanie zadań domowych (podczas nauczania zdalnego).

**Umiejętności ruchowe** - ocenie podlega stopień opanowania i poprawnego wykonania przez ucznia wymagań edukacyjnych (czynności ruchowych) w zakresie: lekkoatletyki, gimnastyki, gier zespołowych, pływania, tańca, rekreacji, ćwiczeń muzyczno-ruchowych.

Wymagania na poszczególne stopnie szkolne:

Ocenę **celującą** - otrzymuje uczeń, który wykonał ćwiczenie na swobodnie, bezbłędnie w prawidłowym tempie, powtarzając próbę uzyskuje taki sam lub podobny rezultat.

Ocenę **bardzo dobrą** otrzymuje uczeń, który wykonał ćwiczenie bezbłędnie w dobrym tempie, widoczne bardzo duże zaangażowanie.

Ocenę **dobrą** otrzymuje uczeń, który wykonał ćwiczenie z małymi błędami w dobrym tempie- błędy jednak w wyraźny sposób nie wpłynęły na poprawność demonstrowanej ewolucji ruchowej lub wykonał ćwiczenie poprawnie, lecz w nienaturalnym tempie.

Ocenę **dostateczną** otrzymuje uczeń, który wykonał ćwiczenie z wyraźnymi błędami w dobrym tempie- błędy zakłóciły poprawność demonstrowanej ewolucji ruchowej lub wykonał ćwiczenie z małymi błędami, lecz w nienaturalnym tempie.

Ocenę **dopuszczającą** otrzymuje uczeń, który wykonał ćwiczenie bez zaangażowania, w sposób niedbały, z wieloma dużymi błędami, w nienaturalnym tempie.

Ocenę **niedostateczną** otrzymuje uczeń, który bez podania przyczyny odmówił wykonania ćwiczenia, zadania lub przystąpienia do zapowiedzianego sprawdzianu.

**Wiadomości** – uczniowie w poszczególnych klasach oceniani będą na bieżąco.

Ocena celująca	Ocena bardzo dobra	Ocena dobra	Ocena dostateczna	Ocena dopuszczająca	Ocena niedostateczna
Zna i stosuje wymienione treści, odpowiada samodzielnie, prawidłowo i wyczerpująco.	Zna i częściowo stosuje wymienione treści odpowiada samodzielnie.	Zna wymienione treści	Wymienia treści z niewielką pomocą nauczyciela	Wymienia z dużą pomocą nauczyciela wymienione treści	Nie zna wymienionych treści

**Ocena śródroczna i roczna** nie jest średnią arytmetyczną wszystkich ocen zdobytych przez ucznia

- **Waga ocen**
  - a. Każdej ocenie częściowej przyporządkowuje się wagę w skali 1-3
  - b. Śródrocznych ocen klasyfikacyjnych, przewidywanych rocznych ocen klasyfikacyjnych oraz rocznych ocen klasyfikacyjnych nie wystawia się w oparciu o średnią ważoną wszystkich uzyskanych przez ucznia ocen częściowych, uwzględnia się postępy ucznia.
  - c. Waga kryteriów oceniania:

**Waga 3** -Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne

**Waga 1** –Systematyczny udział w zajęciach (przygotowanie do zajęć)

**Waga 3** -Aktywność na zajęciach

### Waga 3 -Umiejętności ruchowe

### Waga 2 -Wiadomości

- **Zasady i formy poprawiania osiągnięć uczniów.**
  - a. uczeń ma prawo do informacji i uzasadnienia każdej otrzymanej oceny,
  - b. uczeń ma prawo poprawić każdą ocenę niedostateczną ze sprawdzianu lub każdą inną ocenę, jeśli nauczyciel wyrazi zgodę, w terminie dwóch tygodni po jej otrzymaniu,
  - c. każda ocena uzyskana z poprawy (niższa lub wyższa od poprawianej) jest wpisywana do dziennika lekcyjnego,
  - d. uczeń nieobecny zalicza sprawdzian w terminie ustalonym przez nauczyciela - do 2 tygodni od momentu powrotu do szkoły.
  
- **Dostosowanie wymagań edukacyjnych z wychowania fizycznego.**

Uczeń/klasa	Dostosowania wymagań edukacyjnych
Joachim Szymkowiak, klasa 8	Uczeń zwolniony z zajęć wychowania fizycznego w roku szkolnym 2021/2022
Sikora Aleksander, klasa 4	- ocenie podlegają przede wszystkim wysiłek włożony w usprawnianie się, wywiązywanie z zadań, efekty, a nie popełniane błędy oraz sumienność i aktywność na lekcjach wychowania fizycznego, - wspieranie i dodatkowe instruowanie podczas wykonywania <i>ćwiczeń/zadań</i> sprawiających trudności, tj. sędziowanie gry, liczenie punktacji, dokonywanie pomiaru: pulsu, rzutów, skoków, - zwracanie się do ucznia z bliskiej odległości, stosowanie krótkich, konkretnych poleceń, upewniać się czy uczeń usłyszał polecenia w razie potrzeby je powtarzać i/lub pokazywać na przykładzie, - podawane treści, np. podstawowe przepisy gier zespołowych w razie potrzeby nauczyciel przygotowuje również w wersji pisanej
Szymon Izdorzycyk, klasa 4	- ocenie podlegają przede wszystkim wysiłek włożony w usprawnianie się i wywiązywanie z zadań, efekty a nie popełniane błędy oraz sumienność i aktywność na lekcjach wychowania fizycznego, - pomaganie, naprowadzanie, dodatkowe instruowanie podczas wykonywania <i>ćwiczeń/zadań</i> sprawiających trudności, tj. sędziowanie gry, liczenie punktacji, dokonywanie pomiaru: pulsu, rzutów, skoków, wagi ciała - stosowanie krótkich poleceń i pytań naprowadzających, w razie potrzeby je powtarzać i/lub pokazywać na przykładzie, - podczas wypowiedzi nie ponaglać, wydłużony czas na jej sformułowanie (odpytywanie po uprzedzeniu), - egzekwowanie podstawowych zasad gier i znajomości przepisów mini gier zespołowych (sprawdzać, czy uczeń zrozumiał i zapamiętał podawane treści)

**Wymagania edukacyjne poszczególnych umiejętności ruchowych  
- wychowanie fizyczne klasa 4 i 5**

▪ **LEKKOATLETYKA**

- bieg na 40m ze startu wysokiego/50m ze startu niskiego;
- skok w dal z miejsca/z rozbiegu;
- rzut piłką lekarską przodem 1kg;
- rzut piłeczką palantową sposobem naturalnym z miejsca;

▪ **GIMNASTYKA**

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego;

▪ **MINIPIŁKA RĘCZNA**

- podanie jednorącz półgórne w marszu/biegu;
- rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków z marszu/z biegu;

▪ **MIINIPIŁKA KOSZYKOWA**

- kozłowanie piłki w marszu/biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej;
- podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu-4;
- rzut do kosza z dwutaktu (z miejsca bez kozłowania piłki)-5;

▪ **MIINIPIŁKA SIATKOWA**

- odbicia piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie/w parach;
- zagrywka sposobem dolnym z 3-4m od siatki-5

▪ **MIINIPIŁKA NOŻNA**

- prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy/prostym podbiciem prawą lub lewą nogą
- uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy /prostym podbiciem z rozbiegu (piłka nieruchoma);

▪ **WIADOMOŚCI**

- Podstawowe przepisy mini gier zespołowych
- Zna współczesną piramidę żywieniową.
- Potrafi wyjaśnić pojęcie zdrowia wg WHO, sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego.
- Uczeń zna próby ISF K. Zuchory i Test Coopera

▪ **PLYWANIE kl. 5**

1. Zanurzanie głowy.
2. Otwieranie oczu pod wodą.
3. Leżenie na grzbiecie.
4. Wyciąganie z dna płytkiej wody drobnych przedmiotów.
5. Proste skoki do wody płytkiej.
6. Praca rąk i nóg w stylu grzbietowym.
7. Start z wody w stylu grzbietowym.
8. Pływanie kraulem na grzbiecie na dyst.25m.

**Wymagania edukacyjne poszczególnych umiejętności ruchowych  
- wychowanie fizyczne klasa 6 i 7**

▪ **LEKKOATLETYKA**

- bieg na 50m/60m; start niski;
- skok w dal z rozbiegu;
- rzut piłką lekarską 2kg z ustawienia przodem i tyłem w kierunku rzutu;
- bieg na dystansie 600/800m;

▪ **GIMNASTYKA**

- stanie na rękach przy drabinkach;
- przewrót w przód z marszu z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego/ łączone formy przewrotów w przód i w tył;

▪ **PIŁKA RĘCZNA**

- rzuty na bramkę w biegu/z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem- i po podaniu od współwiczającego;
- poruszanie się w obronie (w strefie);

▪ **KOSZYKÓWKA**

- rzut do kosza z dwutaktu z biegu/zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego;
- podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu/ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się;

## ▪ PIŁKA NOŻNA

- uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka dogrywana jest od współwiczającego)/zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy;

- prowadzenie piłki prostym podbiciem p i l nogą ze zmianą kierunku i tempa poruszania się/ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej;

## ▪ PIŁKA SIATKOWA

- odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach/ łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach;

- zagrywka sposobem dolnym z 4-5m/5-6m od siatki

## ▪ WIADOMOŚCI

- Podstawowe przepisy minigier zespołowych i zna podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego;

- Zna zasady i metody hartowania organizmu;

- Wymienia pozytywne i negatywne mierniki zdrowia;

- Wymienia zagrożenia wynikające ze stosowania substancji psychoaktywnych.

## ▪ TANIEC

- Krok podstawowy i figury polki

## ▪ PŁYWANIE kl.6

1. Prawidłowe oddychanie podczas pływania.

2. Praca rąk w kraulu na piersiach.

3. Praca nóg w kraulu na piersiach.

4. Proste skoki do wody głębokiej z brzegu basenu.

5. Wyławianie przedmiotów z wody głębokiej (do pasa).

6. Pływanie kraulem na piersiach na dystansie 25m na czas.

**Wymagania edukacyjne poszczególnych umiejętności ruchowych  
- wychowanie fizyczne klasa 8**



#### ▪ **LEKKOATLETYKA**

- bieg na 60m;start niski;
- skok w dal z rozbiegu;
- rzut piłką lekarską 3kg;
- pchnięcie kulą z miejsca;

#### ▪ **GIMNASTYKA**

- przerzut bokiem;
- piramida dwójkowa;

#### ▪ **PIŁKA RĘCZNA**

- rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem piłką i po podaniu od współwiczającego;
- poruszanie się w obronie „każdy swego”;

#### ▪ **KOSZYKÓWKA**

- zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego;
- podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się;

#### ▪ **PIŁKA NOŻNA**

- zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy;
- prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej;

#### ▪ **PIŁKA SIATKOWA**

- wystawianie piłki sposobem oburącz górnym;
- zagrywka sposobem dolnym z 6m od siatki

#### ▪ **WIADOMOŚCI**

- Zna realne zagrożenia wynikające z otyłości i nadmiernego odchudzania.
- Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.
- Zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej.
- Uczeń nagrywa krótki filmik dotyczący ulubionego sposobu spędzania wolnego czasu (ulubiona dyscyplina, zabawa, ćwiczenie);