

**Przedmiotowy System Oceniania z wychowania fizycznego**  
w Szkole Podstawowej w Małogoszczu im 24 Lutego 1863 R.  
w kl. IV – VIII

## **I. WSTĘP**

Przedmiotowy System Oceniania jest zgodny z:

1. Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 3 sierpnia 2017 r. w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych ;
2. Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 29 czerwca 2017 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego;
3. Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej;
4. Statutem Szkoły Podstawowej w Małogoszczu im 24 Lutego 1863 R.
5. Programem nauczania „Program nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej” autorstwa Krzysztofa Warchoła (zgodny z „Podstawą kształcenia ogólnego dla szkół podstawowych – II etap edukacyjny klasy IV – VIII” zawarta w rozporządzeniu MEN z dnia 14.02.2017 r, w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz. U z dnia 14.012.2016 r.).

## **II. CELE OCENIANIA PRZEDMIOTOWEGO**

Ocenianie przedmiotowe ma na celu:

- poinformowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych z wychowania fizycznego oraz o postępach w tym zakresie,
- pomoc uczniowi w samodzielnym planowaniu swojego rozwoju,
- motywowanie ucznia do dalszej pracy,
- dostarczanie rodzicom/prawnym opiekunom i nauczycielowi informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia,
- dostarczenie nauczycielowi informacji o efektywności jego nauczania, właściwego doboru materiałów, metod i sposobów nauczania.

## **III. OGÓLNE ZASADY PRZEDMIOTOWEGO SYSTEMU OCENIANIA**

1. PSO określa sposób oceny wiadomości i umiejętności zawartych w obowiązującej podstawie programowej.
2. Uczniowie i ich rodzice na początku roku szkolnego zostają zapoznani z PSO.
3. Przedmiotowy System Oceniania jest dostępny do wglądu uczniów i rodziców przez cały rok szkolny.
4. We wszystkich sprawach, które nie zostały szczegółowo określone w przedstawionym poniżej dokumencie, obowiązują zapisy zawarte w WZO.
5. Uczeń w ciągu roku szkolnego podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.

6. Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego, na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.

6.1 W dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony lub zwolniona”, kiedy okres zwalniania przekracza połowę czasu przeznaczanego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania w danym semestrze.

6.2 Jeżeli zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego obejmuje tylko jeden semestr, ocenę końcową stanowi ocena z semestru, z którego uczeń został oceniony.

6.3 Uczeń zwolniony z zajęć wychowania fizycznego jest obecny na lekcji, a w szczególnych przypadkach gdy lekcje te są pierwszymi lub ostatnimi zajęciami w danym dniu, uczeń może być zwolniony z tego obowiązku na podstawie pisemnego oświadczenia rodziców złożonego w sekretariacie szkoły i po uzyskaniu zgody dyrektora szkoły.

7. Rodzice i uczniowie zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wychowania fizycznego wszelakich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń w wyniku przebytych chorób, urazów czy innych przyczyn.

8. Uczeń, który jest częściowo niezdolny do zajęć z powodu przeciwwskazań lekarskich dostarcza odpowiednie zaświadczenie do nauczyciela wychowania fizycznego i będzie on realizował program nauczania dostosowany do własnych możliwości, uwzględniających wskazania lekarskie.

9. Każdy uczeń ma obowiązek posiadania stroju gimnastycznego: koszulka zmienna, spodenki, obuwie sportowe, dresy.

#### **IV. WYMAGANIA EDUKACYJNE NA PODSTAWIE PODSTAWY PROGRAMOWEJ**

Kontroli i ocenie podlega:

W zakresie rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej:

1. postawa i zaangażowanie ucznia na lekcji,
2. jego kompetencje społeczne (klasa IV i VII),
3. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
4. sprawność fizyczna - postęp na podstawie testów sprawności fizycznej,
5. umiejętność pomiaru tętna przed i po wysiłku fizycznym,
6. umiejętność pomiaru wysokości i masy ciała oraz za pomocą nauczyciela interpretacja wyników,
7. umiejętność oceny własnej postawy ciała,
8. umiejętność oceny własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej,
9. zademonstrowanie ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiających utrzymanie prawidłowej postawy ciała.

W zakresie aktywności fizycznej:

1. umiejętności ruchowe (sprawdziany umiejętności z poszczególnych dyscyplin sportowych),
2. opis i wykonanie wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej (klasa IV i VII),
3. zorganizowanie w grupie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując uproszczone przepisy (klasy V i VI),
4. uczestniczenie w pozalekcyjnych formach zajęć sportowych i rekreacyjnych,
5. stosowanie w grach zespołowych umiejętności technicznych i taktycznych w klasie VII.

W zakresie wiedzy:

1. znajomość metod i zasad hartowania organizmu,
2. znajomość sposobów postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia,
3. wiedzę z udzielania pierwszej pomocy i wezwania pomocy,
4. wiedzę dotyczącą zachowania się na imprezach masowych (klasy V i VI)
5. znajomość zasad i korzyści płynących z aktywnego wypoczynku,
6. znajomość regulaminów korzystania z obiektów sportowych,
7. znajomość podstawowych przepisów różnych gier zespołowych,
8. znajomość zasad bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach- sposoby przed nadmiernym nasłonecznieniem,
9. wiedza nt. jak bezpiecznie korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych,
10. wiedza nt. jak dobrać odpowiedni strój i obuwie sportowe do ćwiczeń i warunków atmosferycznych,
11. znajomość idei igrzysk olimpijskich (klasy IV i VII),
12. opisywanie piramidy żywienia i zasad zdrowego odżywiania się,
13. znajomość zasad i metod hartowania organizmu.

W zakresie wartości, postaw i kompetencji społecznych uczniów:

1. stosuje zasady bezpieczeństwa podczas rekreacji fizycznej,
2. wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej,
3. aktywnie i chętnie uczestniczy we wszystkich zajęciach ruchowych, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia,
4. uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę,
5. stara się pomagać słabszym,
6. uzyskuje postęp w rozwoju cech motorycznych,
7. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej płci i odmiennej płci (klasa IV i VII),
8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych (klasa IV i VII).

Średnia ważona ocen cząstkowych zawarta w następujących przedziałach **jest oceną wyjściową do wystawienia oceny śródrocznej.**

<b>ocena</b>	<b>próg</b>
Celujący	5,70 - 6,00
Bardzo dobry	4,70 - 5,69
Dobry	3,70 - 4,69
Dostateczny	2,70 - 3,69
Dopuszczający	1,70 - 2,69
Niedostateczny	0,00 - 1,69

Ocena roczna wyliczana jest jako średnia ważona ocen wynikających z klasyfikacji po I i II półroczu, zaokrągloną do liczby całkowitej.

## V. DODATKOWE ZASADY OCENIANIA POSZCZEGÓLNYCH OBSZARÓW

- o przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego brane jest pod uwagę w szczególności wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć;
- o w przypadku zwolnienia lekarskiego uczeń jest zobowiązany do zaliczenia sprawdzianów w terminie ustalonym z nauczycielem prowadzącym;
- o w ciągu półrocza przeprowadzonych będzie nie mniej niż 3 sprawdziany określające umiejętności ruchowe;
- o jeżeli z przyczyn losowych uczeń nie może podejść do sprawdzianu, to powinien to uczynić w terminie dwóch tygodni;
- o sprawdziany umiejętności ruchowych i wiadomości są zapowiadane z wyprzedzeniem wraz z zakresem materiału jaki będzie oceniany;
- o rodzic może zwolnić ucznia z czynnego brania udziału w lekcji z powodu niedyspozycji zdrowotnej najdłużej na okres tygodnia. W przypadku choroby lub kontuzji trwającej powyżej tygodnia wymagane jest zwolnienie lekarskie;
- o jeżeli uczeń, który na podstawie zaświadczenia lekarskiego posiada przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń w określonym zakresie, to jest on zwolniony ze sprawdzianów lub testów obejmujących dany zakres.

## VI. SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENIANIA UMIEJĘTNOŚCI PRZEDMIOTOWYCH – obowiązująca skala ocen od 1-6.

### *Ocena celująca – 6*

- o jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, a jeżeli nie ćwiczy to tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych;
- o charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej;
- o uzyskuje wyniki z testów i sprawdzianów na poziomie bardzo dobrym i celującym;
- o zalicza wszystkie testy i sprawdziany ujęte w programie nauczania;
- o czyni postępy w osobistym usprawnianiu się we wszystkich sprawnościach motorycznych;
- o wykonywane zadania ruchowe przez ucznia są przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących;
- o potrafi dokonać oceny własnego rozwoju fizycznego;
- o rozwija własne uzdolnienia o charakterze rekreacyjno – sportowym np. przynależność do szkolnych i pozaszkolnych klubów sportowych;
- o stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć ruchowych;
- o reprezentuje szkołę w międzyszkolnych zawodach sportowych;
- o stopień opanowanych umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach na różnym szczeblu;
- o wysiłek wkładany w zajęcia wychowania fizycznego jest maksymalny.

### *Ocena bardzo dobra – 5*

- o jest przygotowany do zajęć, posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych;
- o ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie;
- o wyniki testów i sprawdzianów na poziomie bardzo dobrym i dobrym;
- o ma zaliczone wszystkie sprawdziany;
- o charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej;
- o jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń;
- o pokazuje i demonstrowuje niektóre umiejętności ruchowe;
- o stopień opanowanych umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach na różnym szczeblu;

- chętnie współpracuje z nauczycielami na rzecz szkolnej kultury fizycznej;
- potrafi zdiagnozować własną sprawność fizyczną;
- systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną
- osiąga postępy w osobistym usprawnianiu się.

#### ***Ocena dobra – 4***

- jest przygotowany do zajęć, nie więcej niż 3 razy w półroczu nie posiadał stroju sportowego;
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej;
- testów i sprawdzianów zalicza na poziomie dobrym;
- potrafi wykonywać ćwiczenia z niewielkimi błędami technicznymi i o przeciętnym stopniu trudności;
- stopień opanowanych umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach na różnym szczeblu;
- czyni postępy w osobistym usprawnianiu w niektórych sprawnościach motorycznych;
- nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem;
- posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela
- jego aktywność na lekcji jest na poziomie co najmniej dobrym;
- jego postawa i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń.

#### ***Ocena dostateczna – 3***

- jest przygotowany do zajęć, ale 3 lub więcej razy w półroczu nie posiadał stroju sportowego;
- uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami;
- wyniki testów i sprawdzianów są na poziomie dostatecznym;
- wykonuje ćwiczenia o niskim poziomie trudności, niepewnie i z większymi błędami technicznymi;
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w praktyce;
- wykazuje małe postępy w osobistym usprawnianiu motorycznym i nie przywiązuje do tego wagi;
- w jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki, a wiedzę którą ma nie potrafi wykorzystać w praktyce;
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego.

#### ***Ocena dopuszczająca - 2***

- bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, nie ćwiczy z błahych powodów zdrowotnych rodzinnych lub osobistych;
- poziom kultury osobistej jest na niskim poziomie;
- uzyskuje wyniki testów i sprawdzianów są na poziomie dopuszczającym;
- ćwiczenia wykonuje niechętnie niedbale, z dużymi błędami technicznymi;
- uczeń nie pracuje nad swoim rozwojem fizycznym oraz nie wykazuje postępów w osobistym usprawnianiu;
- nie wykazuje postępów w zakresie umiejętności i wiadomości;
- nie przejawia większej aktywności ruchowej na lekcjach, ma niechętny stosunek do ćwiczeń fizycznych;
- wykazuje poważne braki w zakresie zachowania zasad fair – play na zajęciach.

### ***Ocena niedostateczna – 1***

- prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju, nie ćwiczy z błahych powodów zdrowotnych rodzinnych lub osobistych;
- poziom kultury osobistej jest na niskim poziomie, zachowuje się wulgarnie w stosunku do kolegów, nauczyciela;
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych;
- nie przystępuje do większości obowiązkowych testów i sprawdzianów ujętych w programie nauczania;
- uzyskuje wyniki testów i sprawdzianów są na poziomie dopuszczającym i niedostatecznym;
- wykazuje brak nawyków higienicznych;
- ma lekceważący stosunek do zajęć wychowania fizycznego;
- nie przejawia większej aktywności ruchowej na lekcjach, ma niechętny i niedbały stosunek do ćwiczeń fizycznych;
- sporadycznie stosuje się do zasad fair – play na zajęciach.

## **VII. ZASADY WYSTAWIANIA OCEN ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH**

- Ocena śródroczną (roczną) wystawia nauczyciel najpóźniej na tydzień przed terminem klasyfikacji śródrocznej (rocznej).
- Pisemne, podpisane przez rodziców, informacje o ocenach przechowuje wychowawca klasy.
- O zagrożeniu oceną niedostateczną nauczyciel informuje ucznia, jego rodziców oraz wychowawcę klasy na miesiąc przed klasyfikacją. Wychowawca powiadamia rodziców.
- Przy wystawianiu oceny śródrocznej i rocznej brane są pod uwagę oceny uzyskane ze wszystkich obszarów aktywności i według ich wagi.
- Ocena roczną wystawia się na podstawie uzyskanych ocen w ciągu całego roku szkolnego z uwzględnieniem rozwoju ucznia.
- Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego uwzględnia się w szczególności systematyczna praca na lekcji, wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.
- Pod koniec etapu edukacyjnego wystawiana jest ocena, która stanowi sumę osiągnięć ucznia i uwzględnia jego rozwój.

## **VIII. ZASADY POPRAWY UZYSKANYCH WYNIKÓW**

- uczeń raz ma prawo przystąpić do poprawy wyników - nauczyciel wpisuje wynik korzystniejszy dla ucznia.
- uczeń może przystąpić do nadrobienia braków w najbliższym możliwym terminie, po wcześniejszym uzgodnieniu z nauczycielem.

## **IX. WARUNKI I TRYB UZYSKIWANIA WYŻSZEJ NIŻ PRZEWIDYWANA ROCZNA OCENA KLASYFIKACYJNA**

Uczeń ma prawo poprawić przewidywaną roczną ocenę z przedmiotu o ile zostanie zachowany tryb odwołania oraz o ile spełnia warunki zapisane w WZO.

## **X. ZASADY WSPÓLDZIAŁANIA Z UCZNIAMI I ICH RODZICAMI W CELU POPRAWY NIEZADOWALAJĄCYCH WYNIKÓW NAUCZANIA**

- pedagogizacja rodziców na temat sposobów poprawy sprawności fizycznej dziecka.
- organizowanie w miarę i możliwość szkoły zajęć wyrównujących poziom sprawności fizycznej uczniów mało zdolnych ruchowo.

- organizowanie pomocy koleżeńskiej.

## **XI. SPOSOBY I TERMINY INFORMOWANIA UCZNIÓW I ICH RODZICÓW O OSIĄGNIĘCIACH SZKOLNYCH**

Uczniowie uzyskują informację na temat postępów na zajęciach:

1. Omawianie wszystkich testów, sprawdzianów.
2. Komentarze w formie ustnej o osiągnięciach i brakach ucznia.

Rodzice uzyskują informacje na temat postępów ich dziecka poprzez:

1. Rozmowy indywidualne z nauczycielem w trakcie konsultacji z rodzicami.
2. Zapisy w e – dzienniku.

## **XII. INDYWIDUALIZACJA PRACY Z UCZNIEM**

- W stosunku do ucznia ze specyficznymi trudnościami nauczyciel jest zobowiązany na podstawie opinii stosownej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostaniu wymaganiom edukacyjnym wynikającym z programu nauczania.
- W stosunku do ucznia mało zdolnego ruchowo, nauczyciel wspiera ucznia do podejmowania wysiłku rozwoju w zakresie przedmiotu, podkreśla każdy najdrobniejszy jego postęp.
- W stosunku do ucznia zdolnego nauczyciel wspiera go w jego indywidualnym rozwoju i mobilizuje do pozalekcyjnej aktywności w dziedzinie kultury fizycznej.

**PSO z wychowania fizycznego opracowali nauczyciele WF**





