

# **Przedmiotowy System Oceniania z Wychowania Fizycznego**

---

# **Przedmiotowy System Oceniania z Wychowania Fizycznego**

**w Gimnazjum nr 4 im. Noblistów Polskich w Stargardzie Szczecińskim**

## **Celem Przedmiotowego Systemu Oceniania z Wychowania Fizycznego jest:**

- Wspieranie i motywowanie ucznia do podejmowania w przyszłości dalszej pracy i wysiłku
- Systematyczne sprawdzanie i jawne ocenianie wiadomości, umiejętności, zachowań i postaw
- Informowanie ucznia jakie są jego mocne i słabe strony
- Systematyczne informowanie o poziomie jego osiągnięć i postępach
- Wdrażanie ucznia do systematycznej pracy, samokontroli i samooceny
- Dostarczanie rodzicom informacji o postępach i trudnościach ucznia
- Ujednolicenie zasad oceniania przez poszczególnych nauczycieli wychowania fizycznego

# **OCENA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO JEST WYPADKOWA**

## **NASTĘPUJĄCYCH BLOKÓW:**

### **I. Frekwencja-uczestnictwo w zajęciach**

- Spóźnienia
- Nieobecności nieusprawiedliwione
- Nieobecności usprawiedliwione
- Jednostkowe zwolnienia z ćwiczeń
- Ucieczki z zajęć

### **II. Postawa i aktywność ucznia**

- Przygotowanie do zajęć-  
Wychowanie fizyczne: zmienne obuwie z jasną podeszwą, biała koszulka, spodenki sportowe, brak biżuterii, związane długie włosy  
Basen: strój pływacki jednoczęściowy, czepek, mydło, ręcznik, klapki
- Higiena osobista
- Dyscyplina podczas zajęć
- Zaangażowanie i aktywność na lekcji
- Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas lekcji oraz korzystania ze sprzętu sportowego
- Postawa „fair play”
- Współpraca z grupą
- Pomoc słabszym
- 

### **III. Umiejętności oraz sprawność ucznia**

- Poziom umiejętności ruchowych
- Poziom wiedzy
- Postęp w usprawnianiu

### **IV. Sportowa aktywność pozalekcyjna**

- Systematyczny udział w wybranych przez siebie formach zajęć sportowych
- Udział i godne reprezentowanie klasy, szkoły w różnych zawodach oraz masowych imprezach sportowych
- Organizacja, prowadzenie lub sędziowanie imprez i zawodów sportowych
- Inne prace na rzecz sportu szkolnego np. prowadzenie aktualności sportowych, gazetki, referaty itp.

## WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY

**OCENĘ CELUJĄCĄ** otrzymuje uczeń, który spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą. Posiada wysoką kulturę osobistą, wykazuje się twórczą postawą, szczególnym zaangażowaniem, umiejętnościami oraz wiadomościami. Posiadaną wiedzę wykorzystuje w praktycznym działaniu. Jest wzorem dla innych. Systematycznie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowych. Chętnie i aktywnie reprezentuje szkołę na zawodach szkolnych, międzyszkolnych zajmując tam czołowe miejsca.

(Uczeń który nie reprezentuje szkoły na zawodach ale systematycznie uczestniczy w wybranej przez siebie, pozaszkolnej formie aktywności sportowej i osiąga w niej wyniki co najmniej na szczeblu wojewódzkim lub ogólnopolskim może uzyskać ocenę celującą, jeśli udokumentuje swoje osiągnięcia i spełnia wszystkie wymogi na ocenę bardzo dobrą.)

**OCENĘ BARDZO DOBRĄ** otrzymuje uczeń, który całkowicie opanował materiał przeznaczony dla danej klasy. Bardzo sumiennie wykonuje zadania, wykazuje duże zaangażowanie w lekcji oraz jest dobrze do niej przygotowany. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i osiąga postępy w osobistym usprawnianiu. Czynnice uczestniczy w zawodach szkolnych i międzyszkolnych oraz zajęciach pozalekcyjnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym. Jego postawa społeczna i stosunek do zajęć nie budzi najmniejszych zastrzeżeń.

**OCENĘ DOBRĄ** otrzymuje uczeń, który dysponuje dobrą sprawnością motoryczną i wywiązuje się ze swoich obowiązków bez zarzutu. Osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości, lecz w różnym stopniu. Zna większość zagadnień i pojęć. Przy pomocy nauczyciela realizuje zadania, wykazując zaangażowanie i sumienność. Podejmuje działania, stara się – jednak nie systematycznie. Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń.

**OCENĘ DOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który posiada przeciętną sprawność motoryczną. Osiąga wyniki znacznie poniżej oceny dobrej. Posiada tylko podstawowe umiejętności. Wykazuje małe postępy w usprawnianiu. Zna podstawowe pojęcia i zagadnienia. Sporadycznie wykorzystuje wiedzę do rozwiązywania problemów. Niesystematycznie uczestniczy w lekcjach, mało się stara. Posiada mały zasób wiedzy. Przejawia pewne braki w zakresie postawy społecznej i stosunku do kultury fizycznej.

**OCENĘ DOPUSZCZAJĄCĄ** otrzymuje uczeń, który posiada słabą sprawność motoryczną. Osiąga wyniki znacznie poniżej oceny dostatecznej. Nie radzi sobie w większości dyscyplin. Wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu. Posiada minimalny zasób wiedzy. Nie podejmuje wysiłku mimo pomocy nauczyciela i ma lekceważący stosunek przedmiotu. Przejawia braki w zakresie postawy społecznej.

**OCENĘ NIEDOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu. Nie bierze

czynnego udziału w lekcjach, jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć, swoją postawą dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

## UWAGI SZCZEGÓŁOWE

1. Na początku każdego roku szkolnego nauczyciel w-f informuje uczniów o wymaganiach edukacyjnych wynikających z realizowanego przez siebie programu nauczania, podstawy programowej oraz sposobów sprawdzania i oceniania osiągnięć ucznia w zakresie wychowania fizycznego.
2. Nauczyciel w-f jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii Poradni Psychologiczno- Pedagogicznej lub innej opinii specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono deficyty rozwojowe uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym.
3. Nauczyciel ma obowiązek mieć własny dziennik, w którym prowadzi ewidencję ocen i wyników w zakresie sprawności motorycznej, umiejętności ruchowych, wiadomości, stanu rozwoju fizycznego, dodatkowych kryteriów oceniania oraz zapis frekwencji i aktywności na zajęciach.
4. Ocena sprawności motorycznej :
  - za sam (aktywny) udział w sprawdzianie - uczeń otrzymuje ocenę dostateczną ( nie niższą),
  - ocenę dobrą otrzymuje - uczeń, który uzyskał wynik zbliżony do rekordu życiowego lub średniego w klasie
  - ocenę bardzo dobrą uzyskuje - uczeń, który poprawił swój rekord lub uzyskał wynik w czołówce klasy
  - ocenę celującą uzyskuje - uczeń, który uzyskał wynik wcześniej określony przez nauczyciela ( tylko dla tej oceny)
5. Ocena okresowa lub końcowo- roczna ucznia w zakresie kultury fizycznej jest wypadkową 4 bloków.  
Przy wystawianiu oceny nauczyciel ustala ocenę z każdego bloku a następnie proponuje jedną będącą odzwierciedleniem pracy ucznia na zajęciach z wychowania fizycznego w danym semestrze.
6. Sprawdziany umiejętności ruchowych i wiadomości należy przeprowadzić po zrealizowaniu określonej programem odpowiedniej ilości zajęć.
7. Uczeń, który był nieobecny na sprawdzianie z powodu zwolnienia od rodziców lub lekarskiego może być oceniony w innym terminie uzgodnionym z nauczycielem.
8. Uczeń, który nie był na sprawdzianie i ma tę nieobecność nieusprawiedliwioną, nie otrzymuje szansy zaliczenia sprawdzianu w innym terminie i automatycznie otrzymuje ocenę niedostateczną.

9. Uczeń ma obowiązek zaliczyć przed wystawieniem oceny okresowej(końcowo-rocznej) wszystkie zaległe sprawdziany oraz sprawdziany z których otrzymał ocenę niedostateczną.
10. Uczeń ma prawo 3 razy w danym semestrze zgłosić nieprzygotowanie do zajęć(brak stroju), za czwartym i kolejnym razem otrzymuje ocenę niedostateczną Uczniowie zgłaszają swoje nieprzygotowanie do zajęć przed lekcją.
11. Dziewczęta w czasie niedyspozycji zwalniane są z wykonywania intensywnego wysiłku fizycznego, nie zwalnia je to jednak z obowiązku aktywnego uczestniczenia w zajęciach.
12. Usprawiedliwienie nie ćwiczenia, powinno nastąpić podczas zajęć, których dotyczy.
13. Ocena z basenu ma wpływ na ocenę z wychowania fizycznego. Uczeń, który z własnej winy nie uczestniczył czynnie w zajęciach na basenie nie może mieć oceny okresowej lub końcowo-rocznej wyższej niż dobra.
14. Oceny końcowo- roczne i okresowe ustala się na podstawie kryteriów przyjętych na poszczególne oceny. Nie są one średnią arytmetyczną ocen częściowych jakie uczeń otrzymał w ciągu danego okresu, ale są efektem systematycznej pracy ucznia. Uczeń, który ćwiczył na wszystkich zajęciach może mieć podwyższoną ocenę o jeden stopień – do oceny bardzo dobrej.
15. Obowiązkiem każdego ucznia Gimnazjum nr 4 im. Noblistów Polskich w Stargardzie Szczecińskim jest reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych różnego szczebla. Za godne reprezentowanie szkoły w sporcie uczeń nagradzany jest dodatkowymi ocenami częściowymi:
  - oceną celującą za zajęcie miejsca I – III
  - oceną bardzo dobrą za uczestnictwo w zawodach
16. Uczeń, który systematycznie uchyla się od reprezentowania szkoły na zawodach nie może otrzymać oceny celującej z tego przedmiotu.
17. Miesiąc przed klasyfikacyjną Radą Pedagogiczną nauczyciel wpisuje do dziennika ołówkiem proponowaną ocenę z danego przedmiotu każdemu uczniowi. Ocena ta nie jest ostateczna, ale pozwala uczniom na podjęcie prób poprawy oceny.
18. Termin wystawiania ostatecznych ocen przypada na tydzień przed planowanym posiedzeniem klasyfikacyjnej Rady Pedagogicznej.
19. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony na czas określony z w-f. Decyzję tę podejmuje dyrektor na podstawie zwolnienia lekarskiego.
20. Jeżeli uczeń uzyskuje zwolnienia lekarskie w trakcie roku szkolnego a jego nieobecności na lekcjach nie przekroczą połowy wymaganego czasu i są podstawy do oceny, to wówczas uczeń podlega klasyfikacji z danego przedmiotu.
21. Podanie (wzór w załączeniu) o zwolnienie ucznia z przedmiotu (wychowanie fizyczne, basen lub wychowanie fizyczne i basen ) rodzic lub uczeń składa w sekretariacie szkoły wraz ze zaświadczeniem lekarskim, w przeciągu 2 tygodni od daty wystawienia zwolnienia.
22. Dyrektor wydaje decyzję o zwolnieniu ucznia w przeciągu 7 dni roboczych od daty wpływu podania. Decyzję przekazuje nauczycielowi w-f. Nauczyciel w-f przekazuje informację wychowawcy.
23. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania fizycznego na cały semestr, w dokumentacji zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony”.

24. W przypadku, kiedy decyzja o czasowym zwolnieniu dotyczy tylko zajęć z pływania, uczeń otrzymuje ocenę okresową lub końcowo- roczną z wychowania fizycznego, na którą nie wpływają zajęcia na basenie.
25. Uczeń, który decyzją dyrektora szkoły otrzymał zwolnienie z wychowania fizycznego, która jednak nie dotyczy zajęć z pływania, w dokumentacji zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony”.

## **PROPONOWANE SPRAWDZIANY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA POSZCZEGÓLNYCH KLAS**

### **KLASA I**

#### **1. LEKKOATLETYKA**

- 60 m ze startu niskiego
- 600 m /1000 m ze startu wysokiego
- Skok w dal techniką wskazaną przez nauczyciela
- Rzut piłką lekarską w tył

#### **2. GIMNASTYKA**

- Przewrót w przód i tył lub przewroty łączone
- Przeskok rozkroczny przez kozła
- Prosty układ gimnastyczny

#### **3. GRY ZESPOŁOWE – SIATKÓWKA**

- Odbicia sposobem górnym i dolnym nad sobą lub o ścianę- ocenie podlega ilość odbić(nauczyciel ustala ilość odbić w zależności od poziomu umiejętności klasy)
- Zagrywka dolna , górna (ocena techniki)

#### **4. GRY ZESPOŁOWE – KOSZYKÓWKA**

- Tor sprawnościowy zawierający elementy kozłowania ze zmianą ręki, podań oraz rzutu z miejsca
- Rzut do kosz z dwutaktu z prawej strony

#### **5. GRY ZESPOŁOWE - PILKA RĘCZNA**

- Tor sprawnościowy zawierający elementy kozłowania ze zmianą ręki oraz podań i chwytów

- Rzut z biegu lub zatrzymania po kozłowaniu
- 
- 6. GRY ZESPOŁOWE - PIŁKA NOŻNA**
  - Prowadzenie piłki w slalomie (zewnątrznym i wewnętrznym podbiciem)
  - Strzał na bramkę po przyjęciu piłki
- 7. RYTM- MUZYKA- TANIEC**
  - Według wymagań nauczyciela
- 8. TENIS STOŁOWY**
  - Według wymagań nauczyciela
- 9. GRY REKREACYJNE**
  - Według wymagań nauczyciela
- 10. PŁYWANIE**
  - Ćwiczenia wypornościowe (korek, meduza, leżenie, poślizgi)
  - 25m stylem grzbietowym

## **KLASA II**

- 1. LEKKOATLETYKA**
  - 60 m ze startu niskiego
  - 600 m /1000 m ze startu wysokiego
  - Skok w dal techniką wskazaną przez nauczyciela
  - Technika przekazywania pałeczki sztafetowej
- 2. GIMNASTYKA**
  - Przerzut bokiem
  - Układ gimnastyczny zaproponowany przez nauczyciela
- 3. GRY ZESPOŁOWE – SIATKÓWKA**
  - Odbicia sposobem górnym i dolnym nad sobą w kole - ocenie podlega technika wykonania oraz ilość odbić
  - Zagrywka dolna i górna kierowana
- 4. GRY ZESPOŁOWE – KOSZYKÓWKA**
  - Umiejętność obrony „każdy swego”
  - Rzut do kosz z dwutaktu z prawej strony
- 5. GRY ZESPOŁOWE - PIŁKA RĘCZNA**
  - Rzut z wyskoku po kozłowaniu

- Wykonanie ataku szybkiego (z prawidłowym chwytem) zakończony dowolnym rzutem na bramkę

#### **6. GRY ZESPOŁOWE - PIŁKA NOZNA**

- Strzał na bramkę –rzut karny
- Żonglerka piłką

#### **7. RYTM- MUZYKA- TANIEC**

- Według wymagań nauczyciela

#### **8. TENIS STOŁOWY**

- Według wymagań nauczyciela

#### **9. GRY REKREACYJNE**

- Według wymagań nauczyciela

#### **10. PŁYWANIE**

- 25 m stylem dowolnym (kraul na piersiach)
- Wybrany nawrót (do kraula lub grzbietu)

### **KLASA III**

#### **1. LEKKOATLETYKA**

- 60 m ze startu niskiego
- 600/1000 m ze startu wysokiego
- Skok w dal techniką wskazaną przez nauczyciela
- Pchniecie kulą

#### **2. GIMNASTYKA**

- -Stanie na rękach przy drabince, stanie na głowie
- -Skok kuczny przez 5 części skrzyni

#### **3. GRY ZESPOŁOWE – SIATKÓWKA**

- Odbicia sposobem górnym i dolnym w dwójkach
- Ocena umiejętności w grze (ocenie podlegają odbicia, zagrywka, blokowanie, atak

#### **4. GRY ZESPOŁOWE – KOSZYKÓWKA**

- Poziom umiejętności technicznych podczas gry

#### **5. GRY ZESPOŁOWE - PIŁKA RĘCZNA**

- Pokonanie toru przeszkód zawierającego elementy techniki (chwyt, podania, kozłowanie, rzuty)

#### **6. GRY ZESPOŁOWE - PIŁKA NOŻNA**

- Pokonanie toru przeszkód zawierającego elementy techniki

#### **7. RYTM- MUZYKA- TANIEC**

- Według wymagań nauczyciela

#### **8. TENIS STOŁOWY**

- Według wymagań nauczyciela

#### **9. GRY REKREACYJNE**

- Według wymagań nauczyciela

#### **10. PŁYWANIE**

- 25 m stylem klasycznym
- Pływanie na wytrzymałość