

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS IV-VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ W LEGNICKIM POLU rok szkolny 2022/2023

Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego został opracowany na podstawie: - Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 3 sierpnia 2017 roku w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz. U. z 2017 r. poz. 1534).

- Statutu Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Legnickim Polu

- Wewnątrzszkolnego Systemu Oceniania

- Podstawy programowej dla szkoły podstawowej (Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017; Dz. U. z dnia 24 lutego 2017 r. poz. 356).

Nauczanie wychowania fizycznego odbywa się według programu nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej autorstwa Krzysztofa Warchoła.

CELE KSZTAŁCENIA – wymagania ogólne:

- I. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
- II. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
- III. Poznanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
- IV. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
- V. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całociowej aktywności fizycznej.

W każdym semestrze ocenie podlegają następujące elementy składowe:

I. Frekwencja (uczestnictwo w zajęciach)

1. Przepisy przewidują dwa rozwiązania uwzględniające stan zdrowia ucznia:

a. możliwość zwolnienia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego; podstawą do tego zwolnienia jest opinia lekarza o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia ćwiczeń wskazująca, jakich ćwiczeń fizycznych (czy też – jakiego rodzaju ćwiczeń) ten uczeń nie może wykonywać oraz przez jaki okres. W tym przypadku uczeń uczestniczy w realizacji zajęć wychowania fizycznego z ograniczeniem wykonywania niektórych, wskazanych przez lekarza ćwiczeń fizycznych. Uczeń ten jest przez nauczyciela oceniany i klasyfikowany.

b. Możliwość całkowitego zwolnienia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego (tak jak dotychczas). Zwolnienia dokonuje dyrektor szkoły na podstawie opinii lekarza o braku możliwości uczestniczenia ucznia w zajęciach wychowania fizycznego, przez okres wskazany w tej opinii. W tym przypadku uczeń nie uczęszcza na zajęcia wychowania fizycznego i przez okres zwolnienia nie jest z nich oceniany. Jeżeli okres zwolnienia z realizacji zajęć wychowania fizycznego uniemożliwia ustalenie śródrocznej, rocznej lub semestralnej oceny klasyfikacyjnej,

uczeń nie podlega klasyfikacji, natomiast w dokumentacji przebiegu nauczania wpisuje się „zwolniony” albo „zwolniona”.

Uczeń zwolniony z ćwiczeń na lekcjach wychowania fizycznego ma obowiązek uczęszczać na lekcje tego przedmiotu, jeżeli w tygodniowym planie zajęć są one umieszczane w danym dniu pomiędzy innymi zajęciami lekcyjnymi. Rodzice ucznia mogą wystąpić z podaniem do dyrektora szkoły, z prośbą o zwolnienie z obecności na zajęciach w/w z powodu przewlekłej choroby, w którym wyraźnie zaznaczają, że przejmują odpowiedzialność za ucznia w czasie jego nieobecności na zajęciach.

2. Rodzic ma prawo zwolnić dziecko z ćwiczeń z pojedynczej lekcji wychowania fizycznego z podaniem przyczyny (wpis do zeszytu zwolnień i usprawiedliwień). W przypadku powtarzających się zwolnień tego typu, konieczna jest konsultacja z dyrektorem szkoły, wychowawcą, nauczycielem wychowania fizycznego.

II. Postawa (stosunek ucznia wobec przedmiotu)

1. Uczeń jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, gdy:

- a. posiada odpowiedni, czysty strój sportowy, przeznaczony tylko do ćwiczeń,
- b. na strój sportowy składają się: krótkie spodenki, koszulka z krótkim rękawem, skarpetki, obuwie sportowe – trampki, adidas, tenisówki, czyste o gumowej podeszwie i zmienne! (przeznaczone tylko do ćwiczeń na sali gimnastycznej) oraz obuwie sportowe na wyjścia poza budynek szkoły (boisko szkolne, orlik, marszobieg),
- c. za brak stroju bez usprawiedliwienia uczeń otrzymuje minus,
- d. brak obuwia sportowego lub całego stroju eliminuje z czynnego uczestnictwa w zajęciach,
- e. uczeń może być nieprzygotowany do zajęć jeden raz w miesiącu, bez żadnych konsekwencji,
- f. za drugie nieprzygotowanie uczeń otrzymuje obniżoną ocenę za dany miesiąc, natomiast za trzecie nieprzygotowanie w miesiącu uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną. Taka ocena skutkuje obniżeniem oceny semestralnej bądź końcowej,
- g. w okresie jesienno-zimowym i zimowo – wiosennym uczeń zobowiązany jest do posiadania cieplejszego okrycia typu kurtka z kapturem lub polar, spodnie dresowe lub legginsy oraz odpowiednich butów do wyjścia,
- h. zobowiązuje się uczniowie do noszenia fryzur nie przeszkadzających w aktywności fizycznej (spięte włosy) ze względu na dbałość o bezpieczeństwo własne i innych oraz higienę,
- i. biżuterię, zegarek, łańcuszki i okulary należy zdjąć (w/w przedmioty zostawić w szatni),
- j. uczennice w czasie niedyspozycji powinny być przygotowane do zajęć,
- k. paznokcie uczniowie powinni mieć krótkie, czyste i zadbane.

III. Aktywność (zaangażowanie).

Funkcją aktywności jest wdrażanie do podejmowania maksymalnego wysiłku, inicjatywy i samodzielności, samokontroli i samooceny. Ocenie podlega indywidualny wkład aktywności fizycznej ucznia – wysiłek włożony w wykonanie zadania ruchowego oraz umiejętność współdziałania z partnerem i współpracy w zespole. Uczniowie oceniani są plusami bądź minusami oraz dodatkowo ocenami częściowymi.

1. Plusy „+”, „-” :

- a. Przestrzeganie zasad fair play, pomoc uczniom słabszym,
- b. Wykonywanie ćwiczeń i zadań w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości,
- c. Inwencję twórczą,
- d. Aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji,

- e. Duży zasób wiedzy i umiejętności,
- f. Zdyscyplinowanie,
- g. Udział w rozgrywkach wewnętrzzszkolnych i pozaszkolnych,
- h. Wykonywanie dodatkowych prac i zadań zaproponowanych przez nauczyciela.

2. Minusy „-”, „-” :

- a. Przy niechętnym bądź negatywnym stosunku do uczestnictwa w zajęciach,
- b. Za brak dyscypliny,
- c. Samowolne wykonywanie ćwiczeń bez polecenia,
- d. Niszczenie sprzętu sportowego,
- e. Wchodzenie na salę gimnastyczną bez opiekuna,
- f. Żucie gumy na lekcji,
- g. Wulgarne słownictwo,
- h. Lekceważący stosunek do kolegów i nauczyciela.

3. Częstkowa ocena celująca:

- a. Jednorazowo za systematyczne uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych na terenie szkoły,
- b. Jednorazowo za przynależność do klubu sportowego poparte zaświadczeniem trenera z zaznaczeniem systematycznego udziału w treningach / zajęciach oraz podania informacji o osiągnięciach, sukcesach podczas zawodów,
- c. Za każdy udział w zawodach sportowych (biorąc pod uwagę rangę, zasięg i osiągnięty wynik).

4. Częstkowa ocena bardzo dobra:

- a. Za wyróżniające na tle klasy osiągnięcia ucznia podczas lekcji,
- b. Za przygotowanie referatów na określony temat wskazany przez nauczyciela.

IV. Postęp sprawności i umiejętności ruchowych.

Obszar ten ma na celu wdrożenie ucznia do kształtowania umiejętności z różnych form sportowo – rekreacyjnych oraz wyboru sportu całego życia. Ocenie podlegać będzie prawidłowa technika, estetyka i płynność ruchu wykonywanego ćwiczenia lub zadania ruchowego. Jeśli uczeń odmawia podejścia do zaliczenia otrzymuje ocenę niedostateczną. Ocenę niedostatecznej nie otrzyma uczeń, który stara się zaliczyć sprawdzian. Otrzymuje on ocenę pozytywną, lub możliwość powtórnego podejścia do zaliczenia.

1. Motoryczność:

- szybkość
- wytrzymałość
- siła
- koordynacja
- skoczność

Tj.:

- Skok w dal z miejsca,
- Rzut piłką lekarską,
- Bieg szybkościowy,
- Bieg wytrzymałościowy,
- Siady z leżenia tyłem,
- Skłon tułowia w siadzie lub staniu,

- Testy sprawności fizycznej.

Oceniając sprawność motoryczną oceniamy zaangażowanie oraz postęp, jaki wykazuje uczeń!

2. Umiejętności:

a. Lekkoatletyka.

Tj.:

- Skok w dal,
- Rzut piłką lekarską/ palantową,
- Start niski/wysoki,
- Biegi na dystansie: 60m dziewczęta i chłopcy, 600m dziewczęta i 1000m chłopcy.

b. Gry zespołowe.

Tj.:

- Piłka nożna,
- Piłka siatkowa,
- Piłka koszykowa,
- Piłka ręczna,
- Unihokej.

c. Gimnastyka.

Tj.:

- Przewrót w przód i w tył,
- Stanie na rękach przy ścianie, stanie na głowie,
- Ćwiczenia równoważne,
- Naskok na skrzynię,
- Skok przez skrzynię,
- Małe układy gimnastyczne, piramidy dwójkowe i trójkowe.

d. RMT.

Tj.:

- Ćwiczenia przy muzyce,
- Układy taneczne.

e. Rekreacja ruchowa.

V. Wiadomości

1. Uczeń może otrzymać ocenę za:

- a. Właściwe przeprowadzenie rozgrzewki poprzez samodzielny dobór ćwiczeń wszechstronnie przygotowujących do wysiłku fizycznego,
- b. Systematykę i nazewnictwo ćwiczeń, znajomość pozycji wyjściowych do ćwiczeń,
- c. Znajomość przepisów gier sportowych, konkurencji lekkoatletycznych oraz zabaw,
- d. Znajomość historii sportu ze szczególnym uwzględnieniem osiągnięć Polaków,
- e. Znajomość aktualnych wydarzeń sportowych,
- f. Znajomość zasad zdrowego stylu życia.

KRYTERIA WYSTAWIANIA OCEN SEMESTRALNYCH I KOŃCOWYCH

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- ☐ wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w przebieg zajęć,
- ☐ Wykazuje inicjatywę w podejmowaniu różnorodnych zadań związanych z realizowanymi treściami nauczania,
- ☐ Zawsze przestrzega zasad bezpiecznego udziału w różnych formach aktywności, zapewniając bezpieczeństwo sobie i innym,
- ☐ Opanował wszystkie wymagania określone w standardach wymagań na miarę swoich możliwości,
- ☐ Posiada wiadomości wykraczające poza program nauczania w danej klasie.
- ☐ Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia,
- ☐ Aktywnie i chętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
- ☐ Bierze udział w konkursach i zawodach jako zawodnik, współorganizator, sędzia lub kibic,
- ☐ Przestrzega zasad fair play w sporcie i codziennym życiu,
- ☐ Jest inicjatorem różnych form aktywności fizycznej dla swoich rówieśników,
- ☐ Wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu,
- ☐ Na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- ☐ Zawsze bierze aktywny udział w zajęciach,
- ☐ Z dużą starannością i sumiennością wykonuje wszystkie zadania,
- ☐ Jest zawsze przygotowany do zajęć,
- ☐ Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych,
- ☐ Opanował, na miarę swoich możliwości, większość wymagań określonych w standardach wymagań,
- ☐ Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia,
- ☐ Systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu,
- ☐ Uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym,
- ☐ Przestrzega zasad fair play w czasie wszystkich gier i zabaw,
- ☐ Interesuje się wybraną dyscypliną sportu,
- ☐ Śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- ☐ Bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków,
- ☐ Osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań,
- ☐ Jest właściwie przygotowany do większości zajęć,
- ☐ Wykonuje zadania z dużą starannością i sumiennością,
- ☐ Prowadzi higieniczny tryb życia,
- ☐ Stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie wszystkich zajęć ruchowych, nie stwarza swoim postępowaniem zagrożenia dla innych,
- ☐ Interesuje się wydarzeniami sportowymi w kraju i na świecie, zna największe osiągnięcia polskich sportowców,
- ☐ Uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach sportowych i rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- ☐ Wywiązuje się ze swoich obowiązków w stopniu podstawowym,
- ☐ Bywa nieprzygotowany do zajęć, w których uczestniczy z niewielkim zaangażowaniem,
- ☐ Nie przestrzega wszystkich zasad bezpiecznego zachowania się na zajęciach,
- ☐ Osiąga niewielki postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych

w standardach wymagań,

- ☐ W wykonywaniu zadań jest mało staranny,
- ☐ Sporadycznie uczestniczy w działaniach sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- ☐ Często bywa nieprzygotowany do zajęć i nie wywiązuje się ze swoich obowiązków,
- ☐ Uczestniczy w zajęciach z małym zaangażowaniem,
- ☐ Często nie przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się, swoim zachowaniem stwarza sytuacje niebezpieczne dla innych,
- ☐ Niechętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

- ☐ Wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu,
- ☐ Nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych,
- ☐ Jest bardzo często nieprzygotowany do zajęć,
- ☐ Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.

Nauczanie zdalne.

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne wspierające rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny i społeczny uczniów. Kształtuje obyczaj aktywności fizycznej, troski o zdrowie w okresie całego życia; wspomagając jednocześnie efektywność procesu uczenia się i pełni rolę wiodącą w edukacji zdrowotnej uczniów.

Wychowanie fizyczne to nie tylko przygotowanie sprawności fizycznej, ruchowej, ale także świadomość zdrowego stylu życia. Pełni funkcję prospektywną (przygotowującą do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla zdrowia). W sytuacji nadzwyczajnej, kiedy zachodzi konieczność realizacji różnych treści i form kształcenia w sposób zdalny, przy pomocy środków technicznych. Proces nauczania jest kierowany za pomocą różnych mediów, środków pośredniczących w procesie nauczania- chodzi o nośniki informacji oraz wszelkiego rodzaju bodźce kształcenia (zachęcanie do ćwiczeń, pozytywne wzmacnianie ucznia, udzielanie porad i pochwał za każdą próbę usprawniania się, pomysłowości itp.). Nauczyciel może ograniczyć ocenianie przy pomocy stopni na rzecz przekazywania informacji zwrotnej, pomysłowości, inwencji twórczej, wykorzystania zasobów domowych, samodzielności i wyboru.

Zasady kształcenia zdalnego:

- zasada obiektywizacji nauczania, czyli wypracowanie i utrwalanie treści programowych (porada, wskazywania sposobu odtwarzania i przekazywania)
- różnicowanie mediów
- uczeń wie, jakie są kryteria i cele sukcesu
- informacja zwrotna przebiegająca dwukierunkowo

Formy oceniania:

- każda pozytywna ocena uwzględnia indywidualne zainteresowania i możliwości ucznia, jego zaangażowanie i wkład pracy (nie różnicuje się ocen ze względu na to, by uczeń miał świadomość sukcesu), chęci do samo usprawniania się, do wyrobienia nawyku zdrowego stylu życia, umiejętności kontrolowania własnym wyborem poprzez zdrową dietę i aktywność fizyczną.

Ocenie podlega:

- wykonanie określonych zadań ruchowych- zestawu ćwiczeń domowych, ćwiczeń przy muzyce, ogólne usprawnianie się zgodne z indywidualnymi predyspozycjami psychoruchowymi każdego ucznia
- inwencja twórcza ucznia- umiejętność wykorzystania wiedzy, dostępnych środków dydaktycznych, pomysłowości i warunków domowych do wykonywania i przedstawienia dowolnych ćwiczeń
- nawyk systematycznego usprawniania się na co dzień- aspekt zdrowotny, codzienne wykonywanie ćwiczeń na miarę swojego poziomu psychoruchowego (zaangażowanie najbliższych)
- umiejętność poszukiwania informacji i wykorzystania jej w praktyce (wiedza z zakresu różnych dyscyplin sportu i rekreacji), możliwość korzystania z dostępnych platform internetowych, tj. YouTube, Google, Facebook itd.
- umiejętność wykonania indywidualnych ćwiczeń sprawiających uczniowi satysfakcję oraz zadowolenie i poczucie sukcesu

W procesie kształcenia zdalnego w wychowaniu fizycznym należy:

- uwzględnić równomierne obciążenie uczniów w poszczególnych dniach
- zróżnicowanie zajęć w każdym dniu

- uwzględnić możliwości psychofizyczne uczniów
- łączenie przemienne różnych form aktywności fizycznej
- wykorzystanie sprzętu domowego do ćwiczeń- za zgodą rodziców
- wskazanie źródeł i materiałów postaci elektronicznej
- zapewnić równe szanse dla każdego (zapewnienie każdemu uczniowi możliwość konsultacji telefonicznej, mailowej, przy pomocy e-dziennika oraz innych dostępnych)

Uwagi do systemu oceniania:

- każdy uczeń traktowany jest indywidualnie
- każda forma aktywności nagradzana jest oceną pozytywną
- każdy sposób przekazywania swoich sukcesów, osiągnięć, zdobytej wiedzy i umiejętności jest dobry
- nauczyciel wspiera proces usprawniania się ucznia, zdobywania przez niego wiedzy, Docenia każdy włożony wysiłek, dając jednocześnie poczucie sukcesu i zadowolenia