

Przedmiotowe ocenianie z wychowania fizycznego

Podstawa prawna: Dział VII statutu Publicznej Szkoły Podstawowej nr 2 z Oddziałami Dwujęzycznymi im. księżnej Jadwigi Śląskiej w Oleśnie

§ 1.

1. Ocenianie uczniów odbywa się następująco:

a) I etap edukacyjny, czyli klasy I-III szkoły podstawowej:

- W- wspaniale lub 6pkt.
- B- bardzo ładnie lub 5pkt.
- D- dobrze lub 4pkt.
- P- poprawnie lub 3pkt.
- S- słabo lub 2 pkt.
- notatek oraz pisemnego komentarza w zeszyte ucznia.

b) II etap edukacyjny czyli klasy IV-VIII szkoły podstawowej ustala się w stopniach wg następującej skali:

- celujący(cel) -6
- bardzo dobry(bdb) -5
- dobry(db) -4
- dostateczny -3
- dopuszczający(dop) -2
- niedostateczny(ndst)-1

c)Śródroczne i roczne oceny klasyfikacyjne w klasach I-III szkoły podstawowej są ocenami opisowymi w pozostałych klasach zgodnie ze skalą zawartą w pkt.1 b

2. Ocena z wychowania fizycznego jest oceną uwzględniającą całokształt pracy ucznia tzn. wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków, systematyczność udziału w zajęciach wychowania fizycznego, aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej, postęp w rozwoju sprawności fizycznej, stopień opanowania wiadomości i umiejętności przewidzianych w programie nauczania oraz w przypadku klas sportowych udział ucznia w szkoleniu sportowym.
3. Przy ustalaniu oceny cząstkowej dopuszcza się możliwość umieszczenia znaków „+”(plus); „-„(minus).
4. Ocena półroczna i roczna jest oceną całościową (nie zawierającą „+”(plusów) i „-„ (minusów))

5. Ocena półroczna i roczna w klasach I-III PSP jest oceną opisową, zawierającą całokształt pracy ucznia: przygotowanie ucznia do zajęć, aktywny w nich udział, postęp w rozwoju sprawności fizycznej oraz stopień opanowania wiadomości i umiejętności przewidzianych w programie nauczania.
6. Uczniowie są oceniani na jednostkach lekcyjnych za:
 - a) wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków,
 - b) systematyczność udziału w zajęciach wychowania fizycznego,
 - c) aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej,
 - d) postęp w rozwoju sprawności fizycznej,
 - e) umiejętności ruchowe,
 - f) wiadomości.
7. Obecność na sprawdzianie jest obowiązkowa; uczeń, który nie brał udziału w sprawdzianie po skonsultowaniu się z nauczycielem powinien zaliczyć ten sprawdzian w uzgodnionym terminie. Nauczyciel umożliwi uczniowi zaliczenie wszystkich sprawdzianów do końca półrocza (roku szkolnego) wyznaczając uczniowi kolejne terminy. Jeżeli uczeń nie skorzysta z szerokiej możliwości zaliczenia sprawdzianu otrzymuje z niego ocenę niedostateczną. Uczeń może być zwolniony z zaliczenia sprawdzianu z przyczyn obiektywnych (przeciwwskazania zdrowotne, kontuzje).
8. Uczeń ma prawo do jednorazowej poprawy każdej oceny ze sprawdzianu w terminie ustalonym przez nauczyciela w uzgodnieniu z uczniem.
9. Aktywność ucznia na lekcji (np.: prowadzenie rozgrzewki, sędziowanie, organizowanie gier i zabaw, zaangażowanie i sumienność w wykonywaniu ćwiczeń, sporządzanie pomocy do lekcji itp.) oceniana jest symbolem "+" (plus) lub "-", (minus). Po zebraniu 6 znaczków uczeń otrzymuje ocenę równą ilości zdobytych plusów, np.: uczeń, który zdobył: -,+,+,+,-, otrzymuje ocenę dobrą. Udział ucznia w zawodach sportowych nagradzany jest jedną oceną celującą.
10. Dyrektor szkoły może zwolnić 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. Uczeń uczestniczy w zajęciach wf z ograniczeniem niektórych, wskazanych przez lekarza ćwiczeń fizycznych. Jest oceniany i klasyfikowany.
11. Nauczyciel jest obowiązany indywidualizować pracę z uczniem na zajęciach edukacyjnych odpowiednio do potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia oraz na podstawie opinii publicznej poradni psychologiczno-pedagogicznej, w tym publicznej poradni specjalistycznej lub niepublicznej poradni psychologiczno-pedagogicznej, w tym niepublicznej poradni specjalistycznej, dostosować wymagania edukacyjne do indywidualnych potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych ucznia, u którego stwierdzono zaburzenia i odchylenia rozwojowe lub specyficzne trudności w uczeniu się, uniemożliwiające sprostanie tym wymaganiom bądź dostosować wymagania edukacyjne

do indywidualnych potrzeb i możliwości określonych w opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia określonych ćwiczeń fizycznych.

12. Dyrektor szkoły może dokonać całkowitego zwolnienia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii lekarza. W tym przypadku uczeń nie uczęszcza na zajęcia wychowania fizycznego i przez okres zwolnienia nie jest z niego oceniany. Jako ocenę przebiegu nauczania wpisuje się „zwolniony” albo „zwolniona” (jeżeli okres zwolnienia z realizacji zajęć wf uniemożliwia ustalenie oceny).
13. Uczeń może być zwolniony z udziału w lekcji na podstawie pisemnego zwolnienia od rodziców lub higienistki szkolnej.
14. Uczeń może trzykrotnie w ciągu półroczu nie mieć stroju sportowego. Brak stroju sportowego uniemożliwia uczniowi wzięcia czynnego udziału w lekcji (wykonywanie ćwiczeń fizycznych) oraz może skutkować otrzymaniem oceny częściowej niedostatecznej.
15. Brak części stroju sportowego (koszulka, spodenki) umożliwia uczniowi udział w lekcji, jednak jest odnotowane w zeszytach nauczyciela. Dwukrotny brak części stroju sportowego jest jednoznaczny z jednorazowym brakiem całego stroju.
16. Za strój sportowy uważa się: koszulkę i spodenki sportowe (jednolity kolor dla całej klasy), obuwie sportowe przeznaczone do użytku w hali sportowej bądź na boisku.
17. Strój sportowy przeznaczony jest wyłącznie do ćwiczenia na lekcji w.f. Uczniowie zobowiązani są do zmiany stroju przed i po lekcji w.f. Dopuszcza się używanie dresów sportowych (również zmiennych) co jednak nie zwalnia ucznia z posiadania wyżej określonego stroju sportowego.
18. Uczennica może być raz w miesiącu zwolniona na ustną prośbę z lekcji w.f z powodu menstruacji.
19. Każda ocena umotywowana jest ustnie przez nauczyciela w momencie jej wystawienia.
20. Każdy uczeń ma obowiązek:
 - brać aktywny udział w lekcji, przestrzegać ustalonych zasad i porządku w czasie lekcji,
 - systematycznie uczęszczać i nie spóźniać się na lekcje,
 - dbać o porządek w szatni i na terenie obiektów sportowych,
 - szanować sprzęt sportowy,
 - dbać o higienę osobistą i estetykę ubioru,
 - w przypadku klas sportowych - uczestniczyć w obozach sportowych, brać udział w szkoleniu sportowym.
21. Ocena z wychowania fizycznego uwzględnia zaangażowanie oraz uczestnictwo w zawodach sportowych wewnątrz i pozaszkolnych.

1. Ocenie podlegają:

- 1) Wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć wychowania fizycznego

Zaangażowanie w życie sportowe szkoły; przygotowanie do lekcji - odpowiedni (zgodnie z § 1 ust.16) strój sportowy; aktywność na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych - udział w zawodach; przestrzeganie obowiązków uczniowskich, regulaminów, przepisów; postawa wobec i stosunek do przedmiotu; frekwencja na zajęciach;

- 2) Systematyczność udziału w zajęciach wychowania fizycznego

Frekwencja na zajęciach;

- 3) Aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej

Działania mające wpływ na kształtowanie prozdrowotnego stylu życia, dbałość o zdrowie i unikanie nałogów, dbałość o bezpieczeństwo swoje oraz współwiczających, udział w zajęciach pozalekcyjnych, spartakiadach szkolnych, udział w projektach edukacyjnych organizowanych przez szkołę w ramach szeroko pojętej kultury fizycznej

- 4) Postęp w rozwoju sprawności fizycznej.

Ocena, diagnoza poziomu i postępu w rozwoju zdolności motorycznych (siły, szybkości, wytrzymałości, gibkości) i koordynacyjnych (zwinności, zręczności, równowagi, rytmu, gibkości) za pomocą dostępnych testów sprawności fizycznej, uwzględniając przy tym: stan rozwoju fizycznego (wydolności układu krążenia, postawę ciała, wysokość, masę, pojemność życiową płuc)

- 5) Umiejętności:

- a) umiejętność samodzielnego zainicjowania i bezpiecznego przeprowadzenia z rówieśnikami aktywności fizycznej; zabawy, gry, konkursu i innych zawodów sportowych;
- b) umiejętność doboru ćwiczeń, przyborów, przyrządów dla kształtowania właściwości kondycyjnych i koordynacyjnych;
- c) umiejętność wykonania i trafnego zastosowania podstawowych elementów techniki z zakresu zespołowych gier sportowych: LA, gimnastyki, tańców w zabawach ruchowych, konkursach, zawodach sportowych;
- d) umiejętność doboru i wykonania ćwiczenia gimnastycznego służącego profilaktyce i korekcji wad postawy ciała;
- e) umiejętność napinania i rozluźniania mięśni (relaksacji) regulacji rytmu oddechowego, dostrzegania zmian rytmu pracy serca (tętno spoczynkowe i wysiłkowe);
- f) umiejętność wyboru określonych form aktywności ruchowej „sportu całego życia, odpowiadających upodobaniom własnym;
- g) umiejętność posiadania praktycznej znajomości co najmniej jednego sportu zimowego pozwalającego na wykorzystanie go w rekreacji - hartowania organizmu;
- h) umiejętność udzielania pierwszej pomocy przy zranieniach i stłuczeniach;
- i) umiejętność pomiaru wysokości i masy ciała, oceny własnej postawy ciała.

6) Wiadomości:

- a) wady postawy, przyczyny powstawania, sposób zapobiegania;
- b) zasady hartowania;
- c) bezpieczne zachowanie w górach i nad wodą;
- d) sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem;
- e) wpływ aktywności ruchowej na zdrowie człowieka;
- f) higiena osobista, pracy i wypoczynku -dobór stroju sportowego do zajęć, warunków;
- g) bezpieczeństwo w czasie różnych form aktywności ruchowej w czasie zajęć w szkole i poza szkołą;
- h) sposoby asekuracji, samoasekuracji w czasie wykonywania ćwiczeń;
- i) terminologia ćwiczeń, pozycji wyjściowych, ustawień, przyborów i przyrządów;
- j) organizacja miejsca zajęć ruchowych -bezpieczne korzystanie ze sprzętu;
- k) znaczenie przygotowania organizmu do wysiłku fizycznego;
- l) zasady „czystej gry”, współzawodnictwa indywidualnego i zespołowego;
- m) kultura uczestnictwa w różnych formach aktywności rekreacyjno-sportowej (uczestnik, kibic) biwaki, wycieczki, zawody sportowe;
- n) przepisy stosowanych zabaw i gier;
- o) zgubny wpływ używek na rosnący organizm;
- p) sposoby podnoszenia sprawności fizycznej;
- q) zasady zdrowego odżywiania;
- r) proste metody pomiaru i oceny sprawności fizycznej;
- s) sędziowanie wybranych gier sportowych i rekreacyjnych;
- t) zasady kulturalnego kibicowania;
- u) zasady kulturalnego zachowania na zabawie tanecznej;

7) W przypadku klas sportowych – udział ucznia w szkoleniu sportowym:

Udział ucznia w organizowanych obozach sportowych przez szkołę, klub, związek sportowy; uczeń posiada licencję zawodnika, bierze aktywny udział w meczach, rozgrywkach klubowych.

2. Do kryteriów oceny poszczególnych elementów technicznych zaliczają się:

- 1) pozycja początkowa i końcowa,
- 2) prawidłowe ułożenie części ciała,
- 3) płynność w wykonywaniu ćwiczenia,
- 4) estetyka ruchu, rytm i tempo wykonania,

5) prawidłowość wykonania -czas, odległość.

3. Kryteria uzyskiwania poszczególnych ocen:

1) **Ocenę celującą** otrzymuje uczeń, który:

- a) jest wzorem ucznia sportowca. Wymaga bardzo wiele od siebie i innych. Jest zdyscyplinowany, koleżeński, przestrzega zasad sportowej walki „ fair play”. Dbą o zdrowie i bezpieczeństwo własne oraz współuczestniczących, zna różne sposoby asekuracji i samoasekuracji podczas wykonywania ćwiczeń. Jego udział w zajęciach wychowania fizycznego jest świadomy;
- b) czynnie uprawia wybraną przez siebie dyscyplinę sportową. Godnie reprezentuje szkołę na zawodach szkolnych i pozaszkolnych;
- c) zawsze nosi odpowiedni (§1 ust. 16) strój sportowy i obuwie sportowe, dba o higienę osobistą oraz higienę pracy i wypoczynku;
- d) wszystkie nieobecności na lekcjach wychowania fizycznego ma usprawiedliwione;
- e) wykazuje się bardzo dużym postępem w rozwoju swojej sprawności fizycznej;
- f) w zakresie umiejętności ruchowych z poszczególnych dziedzin LA, gimnastyka, gry zespołowe RMT itd. uczeń wykonuje prawie wszystkie ćwiczenia płynnie i prawidłowo;
- g) wykazuje się również umiejętnościami prawidłowego wykonywania ćwiczeń nie ujętych w podstawie programowej;
- h) potrafi prawidłowo przeprowadzić rozgrzewkę z uwzględnieniem ćwiczeń na wszystkie partie mięśniowe;
- i) potrafi prawidłowo dobrać, trafnie zastosować i wykonać ćwiczenia gimnastyczne służące profilaktyce i korekcji wad postaci ciała oraz ćwiczeń – elementy techniki z zakresu poszczególnych dziedzin aktywności ruchowej;
- j) potrafi samodzielnie zainicjować i bezpiecznie przeprowadzić dla siebie oraz rówieśników zajęcia rekreacyjno – ruchowe;
- k) potrafi zrelaksować swój organizm, dokonać samooceny własnej sprawności fizycznej na podstawie zadań, prób i testów sprawności fizycznej;
- l) umie udzielić pierwszej pomocy przy zranieniach i stłuczeniach;
- m) sprawnie posługuje się przyborami: stoper, taśma miernicza, itp.
- n) dba o obiekty i sprzęt sportowy;
- o) posiada bardzo wysoki poziom wiadomości z zakresu wychowania fizycznego, higieny osobistej oraz BHP na zajęciach szkolnych i poza szkolnych.

2) **Ocenę bardzo dobrą** otrzymuje uczeń, który:

- a) wymaga bardzo wiele od siebie i innych;
- b) jest zdyscyplinowany, koleżeński, przestrzega zasad sportowej walki „ fair play”;
- c) dba o zdrowie i bezpieczeństwo własne oraz współwiczających;
- d) zawsze nosi właściwy (§ 1 ust. 16) strój sportowy i obuwie sportowe, wyjątkowo zdarza mu się być nieprzygotowanym do lekcji;
- e) nieobecności na zajęciach wychowania fizycznego ma usprawiedliwione. Jako osoba nie ćwicząca chętnie pomaga nauczycielowi oraz kolegom w sprawnym przeprowadzeniu lekcji;
- f) wszystkie ćwiczenia wykonuje bardzo chętnie, a trudne elementy wciąż doskonali;
- g) wykazuje się dużym postępem w rozwoju swojej sprawności fizycznej;
- h) godnie reprezentuje klasę na zawodach wewnątrzszkolnych;
- i) systematycznie zalicza wszystkie zadania sprawdzające;
- j) szanuje i dba o sprzęt sportowy;
- k) na poziomie bardzo dobrym wykonuje większość ćwiczeń techniczno-taktycznych określonych form aktywności ruchowej;
- l) potrafi prawidłowo przeprowadzić rozgrzewkę.
- m) wykazuje się umiejętnością samodzielnego, poprawnego wykonywania ćwiczeń gimnastycznych służących kompensacji i korekcji wad postawy;
- n) jest wdrożony do udziału w rekreacji ruchowej;
- o) potrafi zrelaksować swój organizm;
- p) zna zasady oceny poziomu sprawności fizycznej;
- q) posługuje się przyborami: stoper, taśma miernicza itp.
- r) posiada szeroki zakres wiedzy z zakresu wychowania fizycznego, higieny osobistej oraz BHP na zajęciach szkolnych i poza szkolnych.

3) **Ocenę dobrą** otrzymuje uczeń, który:

- a) jest zdyscyplinowany, koleżeński. Dbą o zdrowie i bezpieczeństwo własne oraz współwiczających;
- b) nosi odpowiedni (§1 ust. 16) strój sportowy i obuwie sportowe. Zdarza mu się być nieprzygotowanym do lekcji. Ćwiczy w miarę możliwości, nie ucieka z lekcji;
- c) wykonuje polecenia nauczyciela;
- d) nieobecności na wychowaniu fizycznym ma usprawiedliwione. Jako osoba nie ćwicząca nie odmawia nauczycielowi pomocy przy sprawnym przeprowadzeniu lekcji (przynoszenie sprzętu, sędziowanie itd.);
- e) ćwiczenia sprawiające małą trudność wykonuje bardzo chętnie;

- f) wykazuje się zauważalnym postępem w rozwoju swojej sprawności fizycznej;
- g) sporadycznie reprezentuje klasę w zawodach wewnątrzszkolnych;
- h) niesystematycznie zalicza prawie wszystkie zadania sprawdzające;
- i) szanuje sprzęt sportowy;
- j) na poziomie dobrym wykonuje większość ćwiczeń techniczno-taktycznych określonych form aktywności ruchowej;
- k) potrafi przeprowadzić rozgrzewkę.
- l) na zlecenie nauczyciela poprawnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne służące kompensacji i korekcji wad postawy;
- m) bierze udział w rekreacji ruchowej;
- n) posiada wiedzę z zakresu wychowania fizycznego, higieny osobistej oraz BHP na zajęciach szkolnych.

4) **Ocenę dostateczną** otrzymuje uczeń, który:

- a) często jest niezdyscyplinowany i nie dba o bezpieczeństwo innych osób;
- b) nie zawsze nosi odpowiedni (§1 ust. 16) strój sportowy i obuwie sportowe, zdarzają mu się ucieczki z lekcji;
- c) wykazuje się brakiem aktywności na lekcji, wykonuje ćwiczenia poniżej swoich możliwości;
- d) nie zawsze wykonuje polecenia nauczyciela;
- e) często ma nieusprawiedliwione obecności na lekcji;
- f) nie zawsze chętnie ćwiczy i pomaga nauczycielowi w przygotowaniu sprzętu sportowego;
- g) wykazuje się nikłym postępem sprawności fizycznej;
- h) często nie zalicza zadań sprawdzających i nie szanuje sprzętu sportowego;
- i) sporadycznie bierze udział w zajęciach rekreacyjnych;
- j) posiada niewielką wiedzę z zakresu wychowania fizycznego, higieny osobistej oraz BHP na zajęciach szkolnych.

5) **Ocenę dopuszczającą** otrzymuje uczeń, który:

- a) jest niezdyscyplinowany, bardzo często nie dba o bezpieczeństwo własne i innych;
- b) prawie zawsze zapomina stroju sportowego i obuwia zmiennego, cieką z lekcji;
- c) jego aktywność jest znikoma;
- d) bardzo często nie wykonuje poleceń nauczyciela;

- e) rzadko ćwiczy i pomaga nauczycielowi w przygotowaniu sprzętu sportowego;
- f) charakteryzuje się znikomym postępem sprawności fizycznej,
- g) ćwiczenia fizyczne wykonuję niechętnie, bardzo często nie zalicza zadań i testów sprawdzających;
- k) posiada bardzo małą wiedzę z zakresu wychowania fizycznego, higieny osobistej oraz BHP na zajęciach szkolnych.

6) **Ocenę niedostateczną** otrzymuje uczeń, który:

- a) jest niezdyscyplinowany, nie dba o bezpieczeństwo i zdrowie (np. pali papierosy, itp.) własne i innych;
- b) notorycznie nie nosi stroju sportowego;
- c) bardzo często ucieka z lekcji;
- d) nie wykazuje żadnej aktywności na lekcji, nie ćwiczy;
- e) ma lekceważący stosunek do przedmiotu i nauczyciela;
- f) nie wykazuje postępu sprawności fizycznej;
- g) większość zadań sprawdzających nie ma zaliczonych;
- h) posiada bardzo małą wiedzę z zakresu wychowania fizycznego, higieny osobistej oraz BHP na zajęciach szkolnych.

§ 3

Przedmiotowe ocenianie podczas zdalnego nauczania

1. PSO z WF w zdalnym nauczaniu umożliwia realizację podstawy programowej oraz monitorowanie postępów edukacyjnych uczniów w czasie pracy na odległość.
2. Formy przekazania wiadomości dla uczniów: pokaz zadań ruchowych wykonany przez nauczyciela, zdjęcia, plakaty, filmy instruktażowo- pokazowe, zestawy ćwiczeń.
3. Uczeń w nauczaniu zdalnym może podlegać ocenie za:
 - a) wykonywanie ćwiczeń przy włączonej kamerce lub z wykorzystaniem aplikacji sportowej
 - b) wiedzę z zakresu różnych dyscyplin sportu i rekreacji
 - c) odpowiedzi ustne lub pisemne na zadane przez nauczyciela pytania (np. karta aktywności fizycznej, testy wiedzy i sprawności fizycznej, quizy, krzyżówki)
 - d) zaangażowanie, wkład pracy, przestrzeganie terminów przesłania zleconych prac i zadań
 - e) przesłanie prezentacji z własnej aktywności fizycznej

f) nie podjęcie się wykonania żadnego zadania

4. Zasady Bhp podczas zdalnego WF:

- a) uczeń wykonuje ćwiczenia w stroju i obuwiu sportowym
- b) uczeń wykonując ćwiczenia pamięta o suchym i równym podłożu
- c) uczeń do ćwiczeń może wykorzystać karimatę, dywan
- d) uczeń unika wykonywania ćwiczeń przy ostrych krawędziach wyposażenia pomieszczenia, w którym ćwiczy
- e) uczeń uczestniczy w zajęciach WF na zewnątrz za zgodą rodziców

Przedmiotowy system oceniania został zaktualizowany uchwałą Rady Pedagogicznej nr 6/2021 z dnia 17.03.2021r.