

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

obowiązujący

w Szkole Podstawowej Nr 3 im. Janusza Korczaka

w Słupsku

Podstawa prawna:

1. Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 kwietnia 2007 r. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych (Dz. U. z dnia 2 grudnia 2010 r.) wewnętrzny system oceniania
2. Rozporządzenia Ministra Edukacji z dnia 23 grudnia 2008 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz. U. Nr 15 z dnia 15 stycznia 2009, Nr 4, poz. 17)
3. Program Nauczania Wychowania Fizycznego dla Ośmioletniej Szkoły Podstawowej - Krzysztof Warchoł; ISBN 978-83-7586-124-2

Cele edukacyjne

1. Wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów.
2. Rozwijanie i doskonalenie sprawności ruchowej i tężyzny fizycznej uczniów.
3. Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.

Zadania szkoły

1. Stymulowanie i umożliwianie uczniom podejmowania aktywności ruchowej i wyrażania własnych przeżyć w zabawach, grach, tańcach.
2. Tworzenie warunków do doskonalenia sprawności i kondycji fizycznej.
3. Zapoznanie uczniów z podstawowymi formami rekreacji, turystyki oraz z podstawowymi zasadami uprawiania wybranych przez uczniów dyscyplin sportowych.
4. Doskonalenie oceny postawy ciała i poziomu sprawności ucznia wraz z monitorowaniem rozwoju psychomotorycznego.

Treści

1. Ćwiczenia kształtujące postawę ciała oraz stymulujące rozwój układów: ruchowego, oddechowego, krążeniowego, nerwowego.
2. Formy ruchu stwarzające możliwości doskonalenia koordynacji wzrokowo – ruchowej oraz wzmocnienia kondycji fizycznej.
3. Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne oraz skoki.
4. Podstawowe elementy techniki i taktyki gier zespołowych, konkurencji lekkoatletycznych, gier rekreacyjnych, tańców, pływania, oraz wybranych sportów

- zimowych.
5. Ćwiczenia i zabawy według inwencji uczniów uwzględniające zasady współdziałania, respektowania przepisów, zasad i ustaleń.
 6. Przepisy i zasady organizacji zajęć ruchowych uwzględniając troskę o zdrowie.
 7. Badanie i ocena rozwoju oraz sprawności funkcjonowania organizmu.
 8. Zasady sportowego współzawodnictwa.
 9. Propozycje spędzania czasu wolnego z wykorzystaniem gier, zabaw, form turystycznych i sportowych.

Osiągnięcia

1. Organizowanie i uczestniczenie w rekreacji, turystyce, zawodach sportowych z przestrzeganiem obowiązujących zasad (np. zasada „ czystej gry” w sporcie).
2. Hartowanie organizmu i dbałość o higienę.
3. Dbłość o prawidłową postawę ciała.

I. WYMAGANIA OGÓLNE

Uczeń zobowiązany jest:

- a) posiadać estetyczny strój sportowy, na który składają się:
 - koszulka (na ramiączkach lub z krótkim rękawkiem)
 - krótkie spodenki sportowe
 - miękkie obuwie sportowe
 - w czasie zajęć w terenie uczeń może być ubrany w dres sportowy
- b) być przygotowanym do lekcji w momencie jej rozpoczęcia (uczeń przebiera się w trakcie przerwy i czeka na nauczyciela w szatni po dzwonku na lekcję)
- c) przestrzegać przepisów bhp, regulaminów szatni i sali gimnastycznej przed, w trakcie oraz po lekcji wychowania fizycznego
- d) w przypadku choroby lub niezdolności do ćwiczeń z innego powodu, posiadać zwolnienie lekarskie od odpowiedniego specjalisty lub rodziców. Zwolniony z ćwiczeń uczeń zobowiązany jest do obecności na zajęciach.
- e) nieobecność na lekcji nie zwalnia ucznia z obowiązku opanowania realizowanych tego dnia zadań. W przypadku usprawiedliwionej nieobecności na sprawdzianie, uczeń ma obowiązek po wcześniejszym uzgodnieniu z nauczycielem zaliczyć dany sprawdzian w terminie do dwóch tygodni.
- f) uczeń ma prawo do jednej poprawy oceny ze sprawdzianu po uprzednim uzgodnieniu z nauczycielem formy i terminu poprawy w terminie do dwóch tygodni.
- g) w przypadku całkowitego zwolnienia z wychowania fizycznego w danym roku szkolnym, złożyć do dyrektora szkoły podanie rodziców o zwolnienie z lekcji w-f wraz z odpowiednim zaświadczeniem lekarskim. W przypadku gdy lekcja w-f jest pierwszą lub ostatnią lekcją ucznia całkowicie zwolnionego z ćwiczeń, na wniosek rodziców, uczeń taki może być zwolniony z obowiązku obecności na tych lekcjach.

- h) przestrzegać ogólnie przyjętych zasad dobrego wychowania – z szacunkiem zwracać się do współwiczających i nauczyciela, unikać zwrotów i słów wulgarnych

II. WYMAGANIA PROGRAMOWE NA POSZCZEGÓLNE STOPNIE SZKOLNE.

Podstawą oceny końcowej / semestralnej z przedmiotu wychowanie fizyczne jest przede wszystkim wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu. W związku z tym ocena końcowa/semestralna jest wypadkową ocen za poszczególne jej elementy składowe: aktywny udział w zajęciach, postawa na zajęciach oraz umiejętności i wiadomości.

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

1. Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
2. Jest aktywny na lekcji.
3. Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
4. Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów.
5. Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym).
6. Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę bardzo dobrą i celującą.
7. Reprezentuje szkołę w zawodach na szczeblu gminy i powiatu.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
2. Jest aktywny na lekcji.
3. Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
4. Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów.
5. Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym).
6. Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę dobrą i bardzo dobrą.
7. Uczeń robi systematyczne postępy.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
2. Jest aktywny na lekcji.
3. Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz

przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).

4. Ma właściwą postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym).
5. Wykonuje elementy nauczane na ocenę, co najmniej dostateczną lub dobrą.
6. Uczeń robi systematyczne postępy na miarę swoich możliwości.
7. Mało angażuje się w życie sportowe szkoły i klasy.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz nie zawsze jest przygotowany do lekcji (często nie posiada wymaganego stroju sportowego).
2. Jest mało aktywny na lekcji i ma kłopoty z dyscypliną.
3. Poprawnie wykonuje elementy nauczane na ocenę dobrą i dostateczną.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

1. Często z własnej winy opuszcza obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego oraz często nie jest przygotowany do lekcji (nie posiada wymaganego stroju sportowego).
2. Jest mało aktywny, nie zdyscyplinowany, ma nieobecności nie usprawiedliwione oraz lekceważący stosunek do zajęć.
3. Słabo wykonuje nauczane elementy (na ocenę dopuszczającą i dostateczną).
4. Narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Bez usprawiedliwienia opuszcza zajęcia z wychowania fizycznego oraz nie jest przygotowany do lekcji.
2. Ma lekceważący stosunek do przedmiotu, wykazuje brak aktywności na lekcji.
3. Rażąco narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.

III. CZĘSTOTLIWOŚĆ OCENIANIA.

1. Minimalna ilość ocen w semestrze (zgodnie z WSO).
2. Aktywność na każdej lekcji (udział w zajęciach pozalekcyjnych na koniec semestru lub roku).
3. Frekwencja sprawdzana na każdej lekcji (ocena na koniec semestru lub roku).
4. Postęp sprawności fizycznej (2 razy w roku).
5. Umiejętności, nie mniej niż jeden raz w miesiącu.
6. Wiadomości, na bieżąco.

IV. KRYTERIA OCENIANIA

POSTAWA – uczeń jest oceniany za :

- Przygotowanie do lekcji – systematyczne noszenie stroju (uczeń po drugim braku stroju i za każdy następny otrzymuje ocenę niedostateczną)

- Uczestnictwo w lekcji – ocena wybranego ucznia za zaangażowanie i aktywność na lekcji; uczniowie otrzymują „plusy” za przejawy zaangażowania, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach i współzawodnictwo w ich realizacji; uczniowie otrzymują „minusy” za niechętny lub negatywny stosunek do uczestnictwa w zajęciach, brak dyscypliny.
- Frekwencję – celującą – uczestnictwo we wszystkich zajęciach
 - bardzo dobry – wszystkie nieobecności usprawiedliwione
 - dobry – cztery nieobecności nieusprawiedliwione
 - dostateczny – pięć nieobecności nieusprawiedliwionych
 - dopuszczający – sześć nieobecności nieusprawiedliwionych
 - niedostateczny – więcej niż sześć nieobecności nieusprawiedliwionych

SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA – poziom zdolności motorycznych oceniany za pomocą prób:

- szybkość – dziewczęta bieg na 60m, chłopcy bieg na 60m
- wytrzymałość – dziewczęta bieg na 600m i 800m, chłopcy bieg na 1000m i 1500m
- bieg po kopercie
- test Coopera- bieg ciągły przez 12 min
- rzut piłką lekarską 2 kg w tył z nad głowy
- pchnięcie kulą, rzut oszczepem

Oceniając sprawność motoryczną oceniamy postęp, jaki wykazuje uczeń w trakcie swojej edukacji

UMIĘJĘTNOŚCI – poziom umiejętności ucznia z zakresu realizowanych form aktywności ruchowej z uwzględnieniem postępu; w semestrze obowiązują ucznia:

- cztery sprawdziany z umiejętności, które dotyczą aktualnie realizowanego materiału
- opracowanie i przeprowadzenie w klasie ćwiczeń kształtujących poszczególne partie mięśni (ramion, nóg, tułowia, brzucha, grzbietu) i prawidłową postawę ciała
- umiejętność udzielenia pierwszej pomocy w sytuacji wypadku w trakcie zajęć ruchowych (zdarzenia nie wymagające udzielania fachowej pomocy medycznej)
- opanowanie podstawowych elementów technicznych w zespołowych grach sportowych

WIADOMOŚCI – uczniowie powinni wykazać się wiadomościami z zakresu kultury fizycznej, olimpiad, przepisów dyscyplin sportowych, aktualności sportowych, tematyki dotyczącej zdrowego stylu życia.

V. KONTRAKT Z UCZNIEM.

1. Uczeń ma obowiązek poznać zasady bhp na lekcji wychowania fizycznego i przestrzegać je.
2. Uczeń ma obowiązek posiadać na lekcji wychowania fizycznego strój sportowy, obuwie sportowe (dostosowane tylko do ćwiczeń na sali gimnastycznej).
3. Wstęp na salę gimnastyczną tylko w obuwiu sportowym.

4. W czasie lekcji w sali gimnastycznej mogą przebywać jedynie uczniowie, którzy mają w tym czasie lekcje wychowania fizycznego lub zajęcia sportowe.
5. Dwa razy w semestrze uczeń może zgłosić brak stroju. Każdy następny brak stroju, to ocena niedostateczna.
6. Zwolnienie z całego roku szkolnego powinno być przedstawione do końca września, a z II semestru do końca lutego
7. Zwolnienie z ćwiczeń na lekcji wychowania fizycznego nie zwalnia ucznia z obecności na tej lekcji.
8. Uczeń, który ma zwolnienie lekarskie może być zwolniony z lekcji, jeżeli jest to jego pierwsza lub ostatnia lekcja, po uprzednim przedstawieniu nauczycielowi i dyrekcji oświadczenia rodziców, że w tym czasie biorą za niego odpowiedzialność.
9. Zwolnienia krótkotrwale muszą być przedstawione na lekcji w dniu, którego dotyczą.
10. Konsekwencją podrobienia lub przedstawienia niezgodnego z faktycznym stanem fizycznym zwolnienia lekarskiego jest powiadomienie wychowawcy i rodziców.
11. Konsekwencją podrobienia zwolnienia od rodziców jest powiadomienie wychowawcy.
12. Za rzeczy wartościowe pozostawione przez ćwiczących w szatni dyrekcja szkoły oraz prowadzący zajęcia a nie odpowiadają.
13. Uczeń ma zakaz wnoszenia na lekcję wychowania fizycznego: odtwarzaczy, teczek, telefonów komórkowych oraz artykułów spożywczych i ich spożywania.
14. Uczeń ma obowiązek zaliczania poszczególnych elementów obejmujących program nauczania. Na uzupełnienie lub poprawę danego elementu uczeń ma dwa tygodnie. Jeżeli uczeń przebywał na zwolnieniu lekarskim, czas ten liczony jest od momentu pojawienia się ucznia w szkole po zwolnieniu lekarskim. Po upływie tego czasu, w wyniku nie przystąpienia do zaliczenia uczeń dostaje ocenę niedostateczną.
15. Uczeń ma prawo odwołać się od każdej oceny i możliwość jej poprawy.
16. Uczeń, którego frekwencja na lekcji wychowania fizycznego jest mniejsza niż 50 % (mowa o aktywnym uczestnictwie w lekcji w danym semestrze) jest niesklasyfikowany.
17. Uczniowie, niećwiczący mają obowiązek pomagać w organizacji lekcji nauczycielowi.
18. Uczniowie nie mają prawa przebywać na sali gimnastycznej w czasie przerwy bez opieki nauczyciela.
19. Dziewczęta mogą raz w miesiącu zgłosić niedyspozycję. Odstępstwa od tej reguły, jedynie na podstawie zaświadczenia od lekarza specjalisty.
20. Spóźnienie na lekcję wychowania fizycznego ucznia powyżej 15 min. bez usprawiedliwienia traktowane jest jako nieobecność.
21. Wychodzenie ucznia z lekcji możliwe jest jedynie za zgodą nauczyciela.
22. Uczniowie mają obowiązek dbać o sprzęt sportowy, jak i o ład i porządek w szatniach.
23. Zabrania się palenia papierosów w szatniach.

OPRACOWALI

**Nauczyciele Wychowania Fizycznego
w Szkole Podstawowej Nr 3 w Słupsku**