

**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA  
UCZNIÓW**

**Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**w Zespole Szkół Ogólnokształcących**

**im. I.J.Paderewskiego w Łasku-Kolumnie**

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 7 września 2004r. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania egzaminów i sprawdzianów w szkołach publicznych sugeruje, że:

„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” .

Powyższe zasady oceniania są spójne ze Statutem Szkoły oraz z regulaminem oceniania, klasyfikowania, przeprowadzania egzaminów w Zespole Szkół Ogólnokształcącym w Łasku-Kolumnie i stanowią załącznik do niniejszego regulaminu.

## **I. Cele kształcenia i wychowania w wychowaniu fizycznym:**

- przygotowanie ucznia do całościowej aktywności ruchowej i czynnego uczestnictwa w kulturze fizycznej,
- wyrobienie w uczniu trwałych nawyków higieniczno – zdrowotnych,
- kształtowanie umiejętności działania na rzecz zdrowia rozumianego w aspekcie sfer wzajemnie się przenikających: fizycznej, intelektualnej, emocjonalnej, społecznej, osobistej i duchowej,
- zrozumienie przez uczniów powodów i sensu starań o ciało, sprawność fizyczną, zdrowie, urodę,
- wdrażanie uczniów do autoedukacyjnej aktywności w celu wyrównania niedoborów sprawności fizycznej,
- rozbudzenie zainteresowań różnymi formami aktywności ruchowej: zdrowotnej, użytecznej, sportowej, rekreacyjno -hedonistycznej,
- wyrobienie prawidłowej i pożądanej postawy, zręczności i estetyki ruchu,
- stymulowanie różnorodnych form aktywności fizycznej uczniów,
- udostępnianie uczniom zasobu wiadomości na temat charakteru związków między ciałem człowieka z jednej strony, a zdrowym stylem życia, zapobiegania chorobom i racjonalnie prowadzonej gimnastyki z drugiej,

- zapoznanie uczniów z problemem stosowania niedozwolonych środków w sporcie i aktywności ruchowej,
- wdrażanie ucznia do systematycznej samokontroli i samooceny,
- rozwijanie wytrwałości w dążeniu do celu, kształtowanie ambicji,
- rozwijanie odpowiedzialności za siebie i innych, samodzielności i samodyscypliny
- doskonalenie sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej,
- pogłębianie wiedzy i umiejętności z zakresu bezpieczeństwa i udzielania pierwszej pomocy,
- poznanie zasad kulturalnego kibicowania i dopingowania swoich faworytów.

## **II. Cele oceniania z wychowania fizycznego:**

- sprawdzenie stopnia przyswojenia wiadomości i umiejętności ruchowych ucznia,
- poinformowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i postępach w tym zakresie,
- dostarczenie rodzicom i nauczycielom rzetelnej i szczegółowej informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia,
- pomoc uczniowi w samodzielnym planowaniu swojego rozwoju,
- rozwijanie kreatywnej postawy wobec własnego zdrowia i własnej sprawności fizycznej,
- wdrażanie do systematycznej samokontroli i samooceny zachowań prozdrowotnych,
- umożliwienie nauczycielowi kontroli rozwoju ucznia, doskonalenie organizacji i metod pracy dydaktyczno – wychowawczej.

## **III. Wystawiając oceny, nauczyciele wychowania fizycznego kierują się następującymi zasadami:**

- indywidualizacji,
- obiektywizmu,
- jawności,
- motywującego i wychowawczego wpływu na postawę wobec kultury fizycznej.

#### **IV. Przy klasyfikacji ucznia z wychowania fizycznego ocenie podlega:**

1. Stopień opanowania materiału programowego
  - postępy w usprawnianiu,
  - wiadomości o wychowaniu fizycznym i zdrowiu,
  - umiejętności ruchowe i sprawność motoryczna,
2. Postawa wobec przedmiotu ( wysiłek )
  - zaangażowanie, aktywny udział w zajęciach,
  - frekwencja,
  - właściwe przygotowanie do zajęć,
  - rozwój społeczny.
3. Działalność sportowa pozalekcyjna.

#### **V. Ocena śródroczna i roczna.**

Odrębnie ocenia się dwa różne zakresy kompetencji: sprawność fizyczną i umiejętności a więc wykonanie - wynik oraz zaangażowanie ucznia - wysiłek. Na ocenę śródroczną i roczną nauczyciel wystawia średnią z obu ocen zgodnie z rozporządzeniem szczególnie nacisk kładąc na wysiłek ucznia niż kompetencje ruchowe.

#### **VI. Oceny cząstkowe z wychowania fizycznego:**

##### 1. Zadania kontrolno - oceniające:

ocenie podlega poziom i postęp sprawności fizycznej

- a. technika ( estetyka, płynność, poprawność ) wykonywanego ćwiczenia podlegającego sprawdzianowi
- b. skuteczność wykonywanego ćwiczenia ( celność, ilość, odległość )
- c. zagadnienia pisemne o tematyce sportowej ( jeśli względy zdrowotne lub inne przyczyny usprawiedliwione uniemożliwiają zaliczenie sprawdzianu praktycznego)

Każdy uczeń zobowiązany jest do zaliczenia wszystkich zadań sprawdzających wyznaczonych przez nauczyciela prowadzącego.

W przypadku nie spełnienia powyższego punktu, zaliczenia uzupełniające odbywać będą się w terminie ustalonym przez prowadzącego nauczyciela.

**A.** w przypadku przystąpienia ucznia do sprawdzianu, nie może on otrzymać oceny niedostatecznej

**B.** ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie przystąpi do sprawdzianu i nie wykorzysta możliwości zaliczenia w dodatkowym terminie.

W każdym roku szkolnym, po dokonaniu wstępnej diagnozy, nauczyciel ustala plan pracy dydaktycznej z wychowania fizycznego. Na podstawie planu opracowane są zadania kontrolno – oceniające dla każdej grupy ćwiczebnej.

Zawarte są one w planach pracy dydaktycznej z wychowania fizycznego dostępnych w gabinecie wicedyrektora szkoły jak również u nauczycieli uczących.

Zadania kontrolno – sprawdzające podane są do wiadomości uczniom i rodzicom na początku roku szkolnego.

## 2. Frekwencja na zajęciach.

Każdą nieobecność na zajęciach uczeń ma obowiązek usprawiedliwić w porozumieniu z wychowawcą klasy, u nauczyciela wychowania fizycznego na najbliższej lekcji. W przypadku choroby lub kontuzji wymagane jest zwolnienie pisemne z ćwiczeń wypisane przez rodzica lub lekarza. Przy zwolnieniu lekarskim uczeń ma obowiązek posiadania obuwia sportowego zmiennego. Natomiast przy każdym innym zwolnieniu uczeń ma obowiązek być przygotowany do lekcji (kompletny strój sportowy ). Uczeń niećwiczący:

- pomaga w sędziowaniu,
- organizuje lub pomaga w organizacji zajęć ruchowych,
- wywiązuje się z roli kibica,
- angażuje się i pomaga w przygotowaniu imprezy sportowej na terenie szkoły

lub poza nią,

- pomaga w redagowaniu ściennej gazetki sportowej.

Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń ( przebyte choroby, urazy ).

Z obecności na lekcji wychowania fizycznego nauczyciel zwalnia na podstawie zwolnienia lekarskiego i dostarczonej do niego pisemnej prośby rodziców. ( na czas określony w opinii lekarza ). Dotyczy to tylko pierwszych i ostatnich godzin lekcyjnych. W przypadku wystąpienia choroby trwającej powyżej 1 miesiąca, konieczne jest uzyskanie zgody - administracyjnej decyzji Dyrektora ZSO - na podstawie wniosku rodziców ( druk dostępny w sekretariacie szkoły) i załączonego zwolnienia lekarskiego.

Ocena cząstkowa za frekwencję na zajęciach wystawiana jest na koniec semestru i obliczana jest wg skali:

| Stopień         | ilość obecności na zajęciach<br>wychowania fizycznego w % |
|-----------------|---|
| 6 – wybitny     | 100%  |
| 5               | 89% - 99%   |
| 4               | 76% - 88%   |
| 3               | 63% - 75%   |
| 2               | 50% - 62%   |
| Nieklasyfikacja | poniżej 50%   |

### 3. Przygotowanie do zajęć z wychowania fizycznego.

Strój gimnastyczny wymagany na zajęcia wychowania fizycznego:

- Koszulka z krótkim rękawkiem, której długość sięga co najmniej do linii bioder ( tak by można było włożyć ją w spodenki );
- spodnie dresowe - sportowe długie lub krótkie,
- obuwiu do wyboru: typu „adidas”, trampki, tenisówki. Bezpieczne i zdrowe obuwiu jest sznurowane lub zapinane na przylepce, podeszwa jest miękka, tępa.

Wymagany jest czysty i schludny strój sportowy. Każdorazowo strój należy zmienić po zajęciach.

Dopuszczalna jest nie większa liczba nieprzygotowań jak 2 razy w

semestrze:

Za każdy kolejny brak stroju wystawiana jest ocena niedostateczna.

Uczeń, który zawsze w semestrze był przygotowany do zajęć z wychowania fizycznego otrzymuje na koniec semestru bądź roku szkolnego ocenę celującą.

#### 4. Zaangażowanie, postawa społeczna, wiadomości.

##### Uczeń:

- aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego prowadzonych w różnych warunkach
- wykazuje duży wysiłek do podnoszenia sprawności, zdobywania umiejętności i wiadomości w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości fizycznych, kondycyjnych i koordynacyjnych
- pomaga w sędziowaniu
- organizuje lub pomaga w organizacji zajęć ruchowych
- prowadzi ćwiczenia kształtujące
- samodzielnie przeprowadza zabawy
- wywiązuje się z roli kibica
- angażuje się i pomaga w przygotowaniu imprezy sportowej na terenie szkoły lub poza nią
- ma pozytywny stosunek do przedmiotu i postawę wobec ćwiczeń ruchowych
- jest życzliwy w stosunku do innych a swoją postawą zachęca innych do ćwiczeń ruchowych
- stosuje zasadę „fair play”
- jest zdyscyplinowany
- podporządkowuje się ustalonym zasadom i regułom
- przestrzega zasad bezpieczeństwa, regulaminów i obowiązków uczniowskich
- nie spóźnia się na zajęcia
- pomaga w redagowaniu ściennej gazetki sportowej

Każdy z wymienionych elementów oceniany jest poprzez wystawienie plusa ( pozytywne ) bądź minusa ( negatywne ). Suma uzyskanych plusów po 10 spotkaniach lekcyjnych stanowi kryterium do wystawienia oceny częściowej z aktywności. Ocena częściowa za aktywność wpisywana jest systematycznie

do dziennika lekcyjnego.

### 5. Działalność sportowa pozalekcyjna.

Na podniesienie oceny z wychowania fizycznego wpływ ma aktywność pozalekcyjna i pozaszkolna w zakresie wychowania fizycznego i sportu gdy:

- uczeń reprezentuje szkołę w różnego rodzaju zawodach i imprezach sportowych
- uczeń bierze aktywny i systematyczny udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych na terenie szkoły lub poza nią

### 6. Częstotliwość oceniania.

Częstotliwość sprawdzania i oceniania jest uzależniona od tematyki realizowanej podczas zajęć wychowania fizycznego.

Ocena cząstkowa za aktywność na zajęciach wychowania fizycznego wystawiana jest po 10 spotkaniach lekcyjnych

Stopnie informujące o poziomie sprawności i umiejętności ruchowych wystawiane są po przeprowadzeniu testów kontrolno - sprawdzających.

Ocena cząstkowa za frekwencję wystawiana jest na koniec semestru i roku szkolnego

Ocena za przygotowanie do zajęć wystawiana jest na koniec semestru i roku szkolnego. Wyjątkiem jest sytuacja kiedy uczeń zapomniał stroju więcej niż dwa razy.

Wszelkie informacje dotyczące aktywności ( + i -), przygotowania ucznia do zajęć, wyniki testów sprawnościowych, zawarte są w prowadzonej przez nauczyciela wychowania fizycznego odrębnej dokumentacji. W przypadku nagminnego nieprzygotowania ucznia do zajęć, niskiej frekwencji, niezaliczenia zadań kontrolno-oceniających, nauczyciel informuje o danym fakcie wpisując odpowiednią adnotację w dzienniku lekcyjnym danej klasy .

## **VII. Osiągnięcia ucznia kończącego szkołę. Uczeń:**

- dba o zdrowie, prawidłową postawę i estetyczną sylwetkę, zna zasady



higieny osobistej i hartowania organizmu, racjonalnego żywienia i aktywnego wypoczynku,

- opanował wiedzę i umiejętności umożliwiające uczestnictwo w wybranych sportowo – rekreacyjnych formach aktywności ruchowej dostosowanych do własnych możliwości, potrzeb i zainteresowań,
- wykazuje się samodzielnością w organizowaniu wybranych indywidualnych i zespołowych form rekreacyjno – sportowych i turystycznych,
- zna sposoby samoochrony i ochrony przy wykonywaniu trudniejszych ćwiczeń
- opanował umiejętności samokontroli i samooceny rozwoju fizycznego, wydolności fizycznej za pomocą dowolnie wybranego testu,
- potrafi przyjąć odpowiedzialność za siebie i innych
- zna historię, symbole i idee igrzysk olimpijskich,
- dostrzega nieprawidłowości i negatywne zjawiska w sporcie współczesnym, potrafi im się przeciwstawić,
- wie jak przygotować organizm do wysiłku fizycznego,
- zna największe sławy poszczególnych dyscyplin sportowych, w tym osiągnięcia polskich sportowców,
- przestrzega zasad uczciwej, sportowej rywalizacji także w życiu codziennym,
- zna zasady współdziałania zespołowego,
- wie jak zachować się kibicując na zawodach sportowych,
- wie jaką wartość dla zdrowia ma czynny wypoczynek.

## **VIII. Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego**

### **Ocena celująca – wybitna. Uczeń:**

- spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły bądź też w innych formach działalności związanej z wychowaniem fizycznym,
- reprezentuje szkołę na różnego rodzaju zawodach i imprezach sportowych,
- bierze aktywny udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych na terenie szkoły lub poza nią, jest to działalność systematyczna,
- frekwencja ucznia na zajęciach mieści się w przedziale 100% obecności,
- wykazał wysoki poziom z zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji wychowania fizycznego otrzymując stopnie celujące

z aktywności,

- jest zawsze przygotowany do zajęć z wychowania fizycznego

**Ocena bardzo dobra. Uczeń:**

- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć nie budzą najmniejszych zastrzeżeń (uzyskując oceny częściowe bardzo dobre),

- systematycznie doskonalili swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu,

- przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – oceniających,

- posiada duże wiadomości z zakresu wychowania fizycznego i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu,

- frekwencja ucznia na zajęciach mieści się w przedziale 89% - 99% obecności,

- bierze aktywny udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych i zawodach sportowych (nie jest to jednak działalność systematyczna),

- całkowicie opanował materiał programowy.

- jest sprawny fizycznie, ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.

**Ocena dobra. Uczeń:**

- wykazał się średnim poziomem z poszczególnych zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji wychowania fizycznego (oceny dobre),

- swoją postawą społeczną, stosunkiem do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń,

- wykazał się średnim poziomem opanowania wiadomości,

- przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – sprawdzających,

- frekwencja ucznia na zajęciach mieści się w przedziale 76% - 85% obecności.

- podczas sprawdzianów wykazał się średnim opanowaniem elementów technicznych, które tylko w większej części potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu,

- z drobnymi niedociągnięciami potrafi zdiagnozować własny rozwój fizyczny, wydolność fizyczną i sprawność fizyczną za pomocą testu obowiązującego na

lekcji wychowania fizycznego i z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.

**Ocena dostateczna. Uczeń:**

- wykazał się przeciętnym poziomem z zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji wychowania fizycznego ( oceny dostateczne ),
- wykazał się przeciętnym poziomem opanowania wiadomości z zakresu wychowania fizycznego,
- frekwencja ucznia na zajęciach mieści się w przedziale 63% - 75% obecności,
- przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – oceniających,
- opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie.

**Ocena dopuszczająca. Uczeń:**

- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć budzą duże zastrzeżenia,
- przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – sprawdzających,
- frekwencja ucznia na zajęciach mieści się w przedziale 50% - 62% obecności,
- podczas sprawdzianów wykazał się niskim poziomem opanowania umiejętności technicznych, których nie potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu.
- Wykazał się niskim poziomem opanowania wiadomości z zakresu wychowania fizycznego.

**Ocena niedostateczna. Uczeń:**

- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć budzą duże zastrzeżenia ( uzyskując oceny częściowe niedostateczne ),
- jest nieprzygotowany do zajęć więcej niż dwa razy w semestrze,
- nie przystąpił do zadań kontrolno – sprawdzających,
- nie przywiązuje wagi do własnej sprawności fizycznej,
- wykazał się bardzo słabym poziomem opanowania wiadomości z zakresu wychowania fizycznego.

## **IX. Procedury osiągnięcia celów**

- w realizacji programu na każdym zajęciach nauczyciel dobiera treści ze wszystkich działów,
- dobór środków dydaktycznych zależy od potrzeb, możliwości i zainteresowań uczniów, a zakres ich stosowania od warunków i możliwości szkoły,
- metody i formy organizacyjne dostosowane są do faktycznych potrzeb i możliwości rozwojowych ucznia,
- w toku lekcyjnym stosowana jest indywidualizacja oddziaływań dydaktyczno – wychowawczych,
- zajęcia prowadzone są w korelacji z innymi przedmiotami,
- na lekcji stawiane są przed uczniami różnorodne zadania, obejmujące różne sfery aktywności,
- uwzględniane są potrzeby dzieci o słabej koordynacji ruchowej, z wadami postawy, z problemami nadwagi i o bardzo niskiej sprawności,
- na zajęciach stosowana jest muzyka,
- uświadamianie uczniom celowości wykonywania poszczególnych ćwiczeń,
- rozwijanie inwencji twórczej ucznia,
- zapewnienie uczniom bezpieczeństwa, odpowiednich warunków higienicznych,
- przygotowanie uczniów do samooceny i samokontroli.

## **X. Egzamin klasyfikacyjny, egzamin poprawkowy, sprawdzian wiadomości i umiejętności z wychowania fizycznego.**

### 1. Egzamin klasyfikacyjny:

( Rozp. MENiS z dnia 7 września 2004r. § 15. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania egzaminów i sprawdzianów w szkołach publicznych )

Uczeń niesklasyfikowany z powodu usprawiedliwionej nieobecności na zajęciach wychowania fizycznego ( powyżej 50 % ) może zdawać ( na swój wniosek lub wniosek rodziców ) egzamin klasyfikacyjny.

Egzamin klasyfikacyjny z wychowania fizycznego ma formę zadań praktycznych.

## 2. Egzamin poprawkowy:

( Rozp. MENiS z dnia 7 września 2004r. § 19. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania egzaminów i sprawdzianów w szkołach publicznych)

Uczeń, który w wyniku klasyfikacji rocznej ( semestralnej ) uzyskał ocenę niedostateczną wyłącznie z wychowania fizycznego może zdawać egzamin poprawkowy. W wyjątkowych przypadkach rada pedagogiczna może wyrazić zgodę na egzamin poprawkowy z dwóch obowiązkowych zajęć edukacyjnych.

Egzamin poprawkowy z wychowania fizycznego ma formę zadań praktycznych.

## 3. Sprawdzian wiadomości i umiejętności

( Rozp. MENiS z dnia 7 września 2004r. § 17 w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania egzaminów i sprawdzianów w szkołach publicznych )

.....W przypadku gdy uczeń lub jego rodzice ( prawni opiekunowie ) zgłaszają do dyrektora szkoły zastrzeżenia jeżeli uznają, że ocena klasyfikacyjna z wychowania fizycznego została ustalona niezgodnie z przepisami prawa dotyczącymi ustalania tej oceny, przeprowadzony jest sprawdzian wiadomości i umiejętności ucznia w formie pisemnej i ustnej.

Z uwagi na formę oraz przede wszystkim praktyczny charakter egzaminu klasyfikacyjnego, poprawkowego lub sprawdzianu umiejętności i wiadomości z wychowania fizycznego, nie jest oceniana taka sfera aktywności ucznia jak: postawa, zaangażowanie, stosunek do przedmiotu, przestrzeganie zasad regulaminów i obowiązków ucznia, sumiennego przygotowania do zajęć, wysiłku wkładanego w rozwój sprawności oraz działalność sportowa pozalekcyjna. Są to bowiem zadania realizowane przez ucznia, a oceniane przez nauczyciela podczas systematycznej pracy w ciągu całego semestru.

Podczas egzaminu lub sprawdzianu ocenie podlegają umiejętności ruchowe: technika i skuteczność ćwiczenia. Oceniane są również wiadomości

z zakresu wychowania fizycznego.

Uzyskanie stopnia tylko z jednego obszaru aktywności ucznia podlegającego ocenie może prowadzić do niespełnienia większości wymagań edukacyjnych na poszczególne oceny. W przypadku ustalania oceny ze sprawdzianu umiejętności i wiadomości z wychowania fizycznego, komisja egzaminacyjna może posłużyć się informacjami zawartymi w dzienniku lekcyjnym, bądź dokumentacji nauczyciela prowadzącego dane zajęcia z wychowania fizycznego na temat dotychczasowej działalności ucznia w sferze postawy wobec przedmiotu, a także działalności sportowej pozalekcyjnej dziecka. Ustalona przez komisję roczna ( semestralna ) ocena klasyfikacyjna z wychowania fizycznego nie może być niższa od ustalonej wcześniej oceny.

Opracowali:

Nauczyciele wychowania fizycznego