

# PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 14

## Założenia ogólne

- PSO został opracowany w oparciu o program Stanisława Żołyńskiego „Ruch – zdrowie dla każdego” uwzględniającego nową podstawę programową
- Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią WSO
- **„ Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz jego aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.”/Podstawa programowa kształcenia ogólnego z komentarzem./**

## Obszary podlegające ocenie:

1. Stopień opanowania wymagań programowych
  - właściwe wykorzystanie zdolności koordynacyjno – kondycyjnych,
  - poziom sprawności motorycznej (szczegółowe wymagania edukacyjne),
  - poziom umiejętności technicznych i taktycznych (szczegółowe wymagania edukacyjne),
  - umiejętność samooceny, samokontroli i samodoskonalenia,
  - postępy w usprawnianiu (diagnoza na wejściu i końcowa).
2. Aktywność i systematyczność
  - frekwencja (spóźnienia, nieobecności nieusprawiedliwione, jednostkowe zwolnienia z ćwiczeń),
  - aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji,
  - zaangażowanie w działalność rekreacyjno-sportową szkoły i środowiska,
  - reprezentowanie szkoły w zawodach na różnych szczeblach, osiągnięcie wysokich lokat,
  - udział w pozalekcyjnych i pozaszkolnych formach aktywności ruchowej.
3. Postawa ucznia
  - dyscyplina podczas zajęć,
  - przestrzegania zasad bezpieczeństwa podczas lekcji,
  - przestrzeganie regulaminów korzystania z obiektów sportowych,
  - nawyki zdrowotno-higieniczne,
4. Kompetencje społeczne
  - Szacunek do przeciwnika,
  - Przestrzeganie ustalonych reguł i przepisów, właściwe kibicowanie,
  - Współpraca w grupie,
  - Troska o innych, szczególnie o specjalnych potrzebach edukacyjnych,
  - Właściwe zachowanie w sytuacji zwycięstwa i porażki,
  - Umiejętność współpracy w grupie (zdrowie psychospołeczne, umiejętności życiowe).

5. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej
  - Znajomość zasad zdrowego stylu życia,
  - Choroby cywilizacyjne,
  - Wiadomości odnoszące się do zdrowia, rozwoju fizycznego, psychicznego i społecznego,
  - Podstawowe przepisy drogowo,
  - Podstawowe przepisy ZGS oraz gier rekreacyjnych,
  - Znajomość nazwisk zasłużonych polskich sportowców,
  - Podstawowe wiadomości z olimpiizmu.

#### **Sposoby sprawdzania osiągnięć ucznia:**

1. Ocena poziomu sprawności motorycznej za pomocą testów i sprawdzianów przeprowadzanych dwa razy w roku, w celu porównania wyników (szczegółowe wymagania edukacyjne),
2. Ocena umiejętności technicznych i taktycznych z poszczególnych dyscyplin -oceniemy na bieżąco, zgodnie z opracowanymi szczegółowo wymaganiami,
3. Udział w zawodach sportowych, osiąganie wysokich wyników,
4. Udział w zajęciach sportowych pozalekcyjnych i pozaszkolnych – obserwacja, analiza dzienników zajęć - frekwencji

#### **Uwagi do kryteriów oceny ucznia:**

1. Oceną semestralną i roczną ustala się na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego,
2. Ocenę ustala i wpisuje uczyący nauczyciel,
3. Nauczyciel może podnieść ocenę o 1 stopień w przypadku uczniów, którzy trenują różne dyscypliny sportowe. Aktywność tą uczeń musi potwierdzić przynosząc odpowiednie zaświadczenie,
4. Nauczyciel może podnieść ocenę o 1 stopień w przypadku uczniów, którzy systematycznie reprezentują szkołę w rozgrywkach międzyszkolnych i osiągają wysokie lokaty. Przez systematyczność należy rozumieć minimum 3 starty w ciągu SEMESTRU . Przez wysokie lokaty rozumie się miejsca finałowe (1 – 4),
- 5. Na ocenę końcową decydujący wpływ ma aktywność ucznia i wysiłek jaki wkłada w czynione postępy (rozporządzenie),**
6. Uczeń ma prawo zgłosić, że jest nieprzygotowany do zajęć (brak stroju) dwa razy w semestrze. Każdy kolejny skutkuje oceną niedostateczną,
7. Dziewczęta w czasie niedyspozycji obowiązują aktywne uczestnictwo w zajęciach, natomiast zwalniane są z wykonywania intensywnego wysiłku fizycznego lub całkowicie w przypadku złego samopoczucia,
8. Uczniowie zwolnieni z ćwiczeń na podstawie zaświadczenia lekarskiego lub od rodziców, nie są zwalniani z obowiązku obecności na lekcji,
9. Zwolnienie ucznia z ćwiczeń przez rodzica obowiązuje tylko przez dwa kolejne dni. Dłuższe zwolnienie musi być potwierdzone przez lekarza,
10. Uczniowie i rodzice są zobowiązani poinformować nauczyciela wychowania fizycznego o problemach zdrowotnych ucznia.

## Kryteria szczegółowe na poszczególne oceny

### Celująca

1. Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą,
2. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły, bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną,
3. Bierze udział w zawodach międzyszkolnych, ogólnopolskich, wojewódzkich. Osiąga wysokie wyniki sportowe, swoją postawą godnie reprezentuje szkołę.
4. **Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania.**

### Bardzo dobra

1. Uczeń opanował podstawowe wymagania programowe,
2. Posiada duży zasób wiedzy z zakresu kultury fizycznej, edukacji zdrowotnej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu,
3. Systematycznie doskonali swoją sprawność i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu,
4. Jego postawa, zaangażowanie i stosunek do przedmiotu nie budzi najmniejszych zastrzeżeń,
5. Bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych i w zawodach sportowych, mimo że nie jest to działalność systematyczna.

### Dobra

1. Uczeń nie w pełni opanował podstawowe wymagania programowe,
2. Posiadane wiadomości z zakresu kultury fizycznej i edukacji zdrowotnej potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela,
3. Potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wykazuje dość dobre postępy w tym zakresie,
4. Jego postawa społeczna, aktywność i stosunek do przedmiotu nie budzi większych zastrzeżeń,
5. Nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych.

### Dostateczna

1. Uczeń nie opanował w pełni wymagań programowych z poziomu podstawowego
2. Wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu osobistym,
3. Wykazuje znaczne luki w wiadomościach z zakresu kultury fizycznej i edukacji zdrowotnej, a posiadane wiadomości nie potrafi wykorzystać w praktyce,
4. Przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej (ma nieusprawiedliwione obecności).

### **Dopuszczająca**

1. Uczeń nie opanował materiału programowego z poziomu podstawowego w stopniu dostatecznym
2. Posiada bardzo mały zakres wiedzy z kultury fizycznej i edukacji zdrowotnej i nie potrafi wykonywać prostych zadań związanych z samooceną,
3. Nie jest pilny i nie wykazuje postępów w usprawnianiu osobistym,
4. Na zajęciach wych.fiz. przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny, lekceważący stosunek do przedmiotu, jest bardzo często nieprzygotowany do zajęć (ma nieusprawiedliwione nieobecności).

### **Niedostateczna**

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 notorycznie nieprzygotowany do zajęć, ma nieusprawiedliwione nieobecności. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.