



**WYCHOWANIE FIZYCZNE – klasy 1-4 (szkoła 4 letnia)**

**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA  
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**I. Wymagania priorytetowe**

1. Jako wymagania priorytetowe przyjmujemy umiejętności
  - a) stosowanie języka przedmiotu - terminologia stosowana na lekcjach wychowania fizycznego,
  - b) umiejętność poszukiwania i analizowania informacji,
  - c) umiejętność samodzielnej prezentacji posiadanej sprawności ruchowej.
2. Nauczyciel na początku roku szkolnego informuje uczniów i rodziców o wymaganiach edukacyjnych i sposobach sprawdzania wiedzy i umiejętności.
3. 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.

**II. Elementy wiedzy i umiejętności podlegające ocenie:**

**1. Wiadomości:**

- bezpieczeństwo i higiena zajęć ruchowych
- asekuracja i pomoc współwzajemnym
- znajomość niebezpieczeństw występujących na lekcji wychowania fizycznego
- znajomość zasad ćwiczeń rozwijających sprawność organizmu
- wiedza na temat podstawowych przepisów i terminologii dotyczących dyscyplin sportowych realizowanych na zajęciach
- znajomość podstawowych przepisów gier sportowych.

**2. Umiejętności:**

a) gimnastyka - uczeń potrafi:

- prawidłowo wykonać przewroty w przód i w tył,
- stanie na RR z różnych pozycji wyjściowych,
- stanie na głowie (chł.),
- przerzuty bokiem,
- skoki przez kozła i skrzynię.

b) piłka siatkowa – uczeń potrafi:

- wykonać odbicia piłki sposobem górnym i dolnym
  - zagrywkę sposobem dolnym i górnym
  - wykonać zbiec piłki, zastawienie z asekuracją
- c) koszykówka – uczeń potrafi:
- wykonać podania oburącz z przed piersi i oburącz z nad głowy
  - wykonać rzuty z miejsca, biegu i po kozłowaniu
  - kozłowanie prawą i lewą ręką ze zmianą kierunku i z obrotami.

### **III. Ogólne kryteria na poszczególne stopnie szkolne i ustalenia dodatkowe.**

#### **1. Poziom osiągnięć ponadprogramowych:**

##### ***Celująca - 6***

- Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bdb (5).
- Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną.
- Zajmuje punktowane miejsca w zawodach ogólnopolskich, wojewódzkich, posiada klasę sportową oraz zdobył Mistrzostwo Powiatu

#### **2. Poziom osiągnięć dopełniających.**

##### ***Bardzo dobra –5***

- Uczeń całkowicie opanował materiał podstawy programowej.
- Jest bardzo sprawny fizycznie.
- Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.
- Posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
- Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu.
- Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.
- Bierze aktywny udział w zajęciach SKS i zawodach sportowych (nie jest to jednak działalność systematyczną)

#### **3. Poziom osiągnięć rozszerzających.**

##### ***Dobra - 4***

- Uczeń w zasadzie opanował materiał podstawy programowej.

- Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną.
- Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi.
- Posiadanie wiadomości potrafi wykorzystywać w praktyce przy pomocy nauczyciela.
- Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie.
- Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń.
- Nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych.

#### 4. Poziom osiągnięć podstawowych.

### *Dostateczna – 3*

- Uczeń opanował materiał podstawy programowej na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami.
- Dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną. Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi.
- Wykazuje małe postępy w usprawnianiu motorycznym.
- W jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki, a tych które ma nie potrafi wykorzystać w praktyce.
- Wykazuje małe postępy w usprawnianiu.
- Przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie w stosunku do kultury fizycznej.

#### 5. Poziom osiągnięć koniecznych.

### *Dopuszczająca – 2*

- Uczeń nie opanował materiału podstawy programowej w stopniu dostatecznym ma poważne luki.
- Jest mało sprawny fizycznie.
- Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.
- Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną.
- Nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnieniu.
- Na zajęciach wychowania fizycznego przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń.

### *Niedostateczna – 1*

- Uczeń jest daleki od spełniania wymagań stawianych przez program podstawy programowej.
- Posiada bardzo niską sprawność motoryczną.
- Odmawia wykonania ćwiczeń.
- Charakteryzuje się niewiedzą w zakresie kultury fizycznej.
- Ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu.

- Na zajęciach wychowania fizycznego wykazuje duże i rażące braki w zakresie wychowania społecznego

#### **IV. Ocenianie ma na celu obserwowanie rozwoju ucznia i odbywa się na podstawie:**

##### **1. Oceny za postępy w umiejętnościach**

Uczniowie w każdym semestrze poddawani są sprawdzianom z zrealizowanej partii materiału. Prowadzący na tydzień przed dokonaniem sprawdzianu ustala wraz z grupą ćwiczebną zakres umiejętności, formę oceniania dostosowuje się do możliwości danej grupy

##### **2. Oceny aktywności**

Aktywność na zajęciach podlega systematycznej ocenie. Aktywność ucznia na zajęciach wychowania fizycznego przejawia się zaangażowaniem w wykonywanie ćwiczeń i zadań, aktywnym udziałem w zajęciach, dużym zasobem wiedzy i umiejętności, zdyscyplinowaniem, systematycznym przygotowaniem do zajęć,

##### **3. Oceny frekwencji,**

Na podstawie prowadzonych przez nauczyciela notatek w zeszycie osobistym.

Główną funkcją frekwencji jest wdrażanie ucznia do systematycznego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego w aspekcie wychowawczym i zdrowotnym. Ocenie podlega przygotowanie się do zajęć oraz ilość godzin aktywnego uczestnictwa ucznia w zajęciach wychowania fizycznego.

#### **USTALENIA DODATKOWE**

1. Uczeń ma prawo do zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego dwa razy w semestrze. Po wykorzystaniu ustalonego limitu tylko zaświadczenie lekarskie zwalnia ucznia z zajęć wychowania fizycznego. Brak takiego zaświadczenia powoduje, że uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną z aktywności, co w konsekwencji obniża ogólną ocenę z wychowania fizycznego.
2. Niedyspozycje kobiece nie zwalniają z udziału wychowania fizycznego. W uzasadnionych przypadkach po rozmowie z rodzicami lub opiekunami ucznia, lub dostarczeniu zaświadczenia lekarskiego, dopuszcza się możliwość zwolnienia z zajęć.

#### **KLASYFIKACJA ROCZNA**

1. Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego na okres semestru lub całego roku szkolnego, decyzję o zwolnieniu podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii wydanej przez lekarza. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania, zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony”.
2. Uczeń, który uczestniczył w zajęciach w pierwszym semestrze i otrzymał ocenę semestralną, a w wyniku zwolnienia lekarskiego nie mógł uczestniczyć czynnie w zajęciach w drugim semestrze nie otrzymuje oceny rocznej. W dokumentacji z przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony”.
3. Uczeń zwolniony z zajęć decyzją dyrektora szkoły - na podstawie opinii wydanej przez lekarz specjalistę ma obowiązek uczęszczania na zajęcia edukacyjne.
4. Uczeń otrzymuje ocenę roczną, gdy w trakcie roku szkolnego czynnie uczestniczy w zajęciach w II semestrze.
5. Uczeń, który uczestniczył w mniej niż 50% zajęć jest nieklasyfikowany.

6. Ocena w klasie trzeciej 3-letniego liceum jest wypadkową z klas I, II, III, a w klasie czwartej 4-letniego liceum jest wypadkową z klas I,II,III,IV.

#### **V. Formy sprawdzania umiejętności:**

- O planowanych sprawdzianach umiejętności nauczyciel informuje uczniów na początku roku szkolnego
- Po realizacji danego działu programowego przeprowadza sprawdziany według materiału podanego w umiejętnościach, uwzględniając cztery aspekty:
  - chęci
  - postęp
  - postawa
  - rezultat.
- W przypadku nieobecności na zajęciach w czasie prowadzenia sprawdzianów przez nauczycieli uczeń jest zobowiązany w ciągu dwóch tygodni zaliczyć dany sprawdzian.
- Uczeń który z przyczyn losowych (przeciwwskazania lekarskie, zwolnienie lekarskie z wybranych ćwiczeń, niedyspozycja zdrowotna) nie uczestniczył lub nie mógł brać czynnego udziału w zapowiedzianym sprawdzianie, jest zobowiązany do wykonania ćwiczeń lub zadań zamiennych wskazanych przez nauczyciela.
- Brak oceny ze sprawdzianów z innych powodów niż zwolnienie lekarskie powoduje obniżenie o jeden stopień oceny końcowej.

#### **VI. Tryb odwoławczy:**

- w przypadku wątpliwości co do uzyskanej oceny ze sprawdzianów uczeń w porozumieniu z uczącym nauczycielem wykonuje ponowny sprawdzian umiejętności w ustalonym terminie
- w przypadku zagrożenia otrzymania oceny niedostatecznej wynikającej z ocen częściowych, uczeń może podjąć starania o ponowne zaliczenie sprawdzianu uzgadniając termin z prowadzącym.
- Jeśli uczeń pomimo wykonania wyżej wymienionych sprawdzianów otrzymał ocenę, która go nie zadowala może ubiegać się o komisyjny egzamin sprawdzający.

#### **Egzamin sprawdzający**

Uczeń, który nie aprobuje oceny rocznej wyższej niż niedostateczna proponowanej przez nauczyciela może ubiegać się o zmianę oceny w wyniku egzaminu sprawdzającego

Uczeń może wnieść pisemną prośbę do dyrektora szkoły o wyznaczenie egzaminu sprawdzającego tylko z jednego przedmiotu jeżeli:

- Frekwencja na danym przedmiocie była większa niż 80%
- Nie został ukarany żadną z regulaminowych kar przewidzianych w §30 punkt 6.2-6.6

Uczeń może wnieść prośbę nie później niż w ciągu dwóch dni od zajęć, na których nauczyciel zapoznał uczniów proponowanymi ocenami

O przystąpieniu ucznia do egzaminu sprawdzającego decyduje dyrektor

Egzamin sprawdzający powinien odbyć się w ciągu czterech dni od daty poinformowania ucznia o proponowanej ocenie, przed klasyfikacyjnym posiedzeniem rady pedagogicznej

Egzamin przeprowadza komisja powołana przez dyrektora szkoły.

W skład komisji wchodzi:

- Dyrektor szkoły jako przewodniczący
- Nauczyciel uczący przedmiotu, od którego oceny nastąpiło odwołanie jako egzaminator
- Nauczyciel tego samego pokrewnego przedmiotu jako członek
- Wychowawca klasy jako obserwator (na prośbę ucznia)

Nauczyciel uczący przedmiotu może być zwolniony na własną prośbę z udziału w pracy komisji W takim przypadku dyrektor powołuje jako egzaminatora nauczyciela takich samych zajęć edukacyjnych w tej lub innej szkole

### **Egzamin sprawdzający z zajęć edukacyjnych z wychowania fizycznego:**

Uczeń wykonuje sprawdzian umiejętności przewidziany po relacji programu w danej klasie Dodatkowo uczeń wykonuje test sprawności fizycznej w celu dokładniejszego zbadania rozwoju fizycznego ucznia.

Wyboru testu dokonuje nauczyciel wychowania fizycznego - stosowny do potrzeb określenia sprawności fizycznej w danej klasie.

### Testy spławności fizycznej.

- indeks sprawności fizycznej wg Zuchowy
- Międzynarodowy test sprawności fizycznej
- Europejski test sprawności fizycznej "EUROFIT"
- 12. minutowy test Coopera
- Próba harwardzka
- test Chromińskiego

8. Ocenę z egzaminu sprawdzającego ustala komisja. Od oceny ustalonej w wyniku egzaminu sprawdzającego odwołanie nie przysługuje, jest wpisywana do dziennika lekcyjnego i arkusza ocen.