

# PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH 4-6 SP 92

## 1. PODSTAWA PRAWNA

- Rozporządzenie Ministerstwa Edukacji Narodowej z dnia 30 kwietnia 2007 r. ze zmianami w sprawie zasad oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania egzaminów i sprawdzianów w szkołach publicznych
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 28 sierpnia 2012r określające podstawę programową z wychowania fizycznego dla II etapu kształcenia
- Statut Szkoły
- Wewnątrzszkolny Systemem Oceniania
- Regulamin klasy sportowej
- „Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie ,sport, rekreacja. SP klasy IV-VI”  
Urszula Kierczak Nr 28/2012
- Program autorski „Praca w klasach sportowych o profilu piłki ręcznej dziewcząt i chłopców w ZKPiG Nr 13” autor Anna Wesołowska Nr 41/ 2008

## 2. CELE

1. Dostarczanie zainteresowanym ( uczniom, jego rodzicom lub opiekunom, dyrekcji szkoły) wszechstronnej i rzeczowej informacji o postępach, osiągnięciach, brakach i uzdolnieniach ucznia w zakresie nauki wychowania fizycznego.
2. Wspieranie ucznia w jego dążeniu do osiągnięcia wszechstronnego rozwoju fizycznego i pozytywnej postawy wobec aktywności ruchowej, określonych w treściach kształcenia i wychowania fizycznego.
3. Pomoc uczniowi w samodzielnym planowaniu swego rozwoju
4. Przekazywanie podstawowych wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę, samoocenę i samodzielne podejmowanie działań służących udoskonaleniu wszystkich funkcji organizmu
5. Motywowanie ucznia do dalszej pracy w zakresie doskonalenia sprawności fizycznej.
6. Informowanie nauczyciela o trafności doboru metod i sposobów nauczania i oceniania.

## 3. ZADANIA SZKOŁY

1. Przekazywanie wiedzy niezbędnej do podtrzymywania aktywności fizycznej i nawyków zdrowego stylu życia.
2. Stymulowanie różnorodnych form aktywności fizycznej uczniów, wspierających ich rozwój, szczególnie w okresie stabilizacji postawy ciała.
3. Organizowanie zajęć w wybranych dziedzinach rekreacyjno-sportowych.

## 4. 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, , 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.

## 5. SPOSÓB OCENIANIA

- Zgodnie z WSO wg skali od 1- 6
- graficznie za pomocą ( + ) i ( - )
- słownie

## 6. OBSZARY AKTYWNOŚCI UCZNIA PODLEGAJĄCE OCENIE

- systematyczny udział w zajęciach, którego wartością jest wdrażanie ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym
  - aktywność i zaangażowanie na zajęciach, których zasługą jest wdrażanie ucznia do samodzielnego wysiłku, wykazywania się kreatywnością, zaangażowaniem, współorganizowaniem różnych form aktywności fizycznej
  - sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu
  - stosunek do partnera i przeciwnika
  - postępy w usprawnianiu, których funkcją jest wspieranie ucznia w samodzielnej ocenie i kontroli własnego rozwoju fizycznego, sprawności fizycznej, sprawności funkcjonalnej, postawy ciała oraz w planowaniu samo usprawnienia
  - poziom wiedzy, którego celem jest zachęcanie ucznia do kształtowania i rozwijania świadomości swojego ciała (jego możliwości, sprawności) i zdobywania wiadomości o roli aktywności ruchowej w usprawnianiu, a w rezultacie kształtowania prozdrowotnego życia oraz dbałości o zdrowie
  - poziom umiejętności ruchowych, którego wartością jest motywowanie ucznia do doskonalenia umiejętności z różnych form aktywności fizycznej oraz wyboru sportu „całego życia” dostosowanego do własnych możliwości i zainteresowań
  - działalność pozalekcyjna, której rolą jest aktywizowanie ucznia do podejmowania działalności rekreacyjno – sportowej w szkole i w środowisku, a w efekcie uczestniczenia w kulturze fizycznej w okresie nauki szkolnej, a także po jej zakończeniu

## 7. CZĘSTOTLIWOŚĆ OCENIANIA

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

1. Minimalna ilość ocen w semestrze w/g nauczyciela
2. Aktywność na lekcjach  
( udział w zajęciach pozalekcyjnych na koniec semestru i roku ).
3. Frekwencja sprawdzana na każdej lekcji ( ocena na koniec semestru i roku )
4. Umiejętności, nie mniej niż jeden raz w miesiącu.
5. Wiadomości, na bieżąco

## 8.SPOSÓB DOKUMENTOWANIA OCEN

- Oceny umiejętności ruchowych, wiadomości oraz innych komponentów dokumentowane będą w dokumentacji nauczyciela prowadzącego zajęcia i dziennika elektronicznego.

## 9. SPOSOBY INFORMOWANIA RODZICA O POSTĘPACH UCZNI

- Wszystkie oceny cząstkowe, które uczeń otrzymuje w czasie semestru są do wglądu u nauczyciela prowadzącego zajęcia w - f, na prośbę rodzica lub ucznia oraz w dzienniku elektronicznym. W przypadku problemów ucznia, związanych z zaliczeniem stawianych mu wymagań, nauczyciel ma obowiązek wyjaśnić z rodzicami lub prawnymi opiekunami zaistniałą sytuację

- Raz w miesiącu dyżur wszystkich nauczycieli dla rodziców w godzinach 16.00 – 18.00

## 10. ZASADY POPRAWIANIA OCEN

Uczeń ma prawo i może poprawić ocenę. Ocenę poprawia po wcześniejszej konsultacji z nauczycielem. Daną ocenę można poprawić tylko jeden raz. Nieudana próba nie skutkuje obniżeniem poprawianej oceny. Poprawienie oceny może się odbywać na SOS lub w innym terminie wyznaczonym przez nauczyciela.

## 11.KRYTERIA OCENIANIA

### \* OCENĘ CELUJĄCĄ

otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą, umiejętnościami i wiadomościami w danej klasie. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia. Może uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym. Systematycznie doskonali sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu.

Bierze udział w konkursach, zawodach, reprezentując szkołę. Dbą o bezpieczeństwo swoje kolegów i koleżanek.

### \* OCENĘ BARDZO DOBRĄ

otrzymuje uczeń, który opanował zadania z programu dla danej klasy na bardzo dobrym poziomie. Bardzo starannie i sumiennie wykonuje zadania, wykazuje duże zaangażowanie na lekcji, jest zawsze przygotowany do zajęć. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, chętnie uczestniczy w zajęciach sportowo-rekreacyjnych. systematycznie doskonali sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu. Dbą o bezpieczeństwo swoje kolegów i koleżanek.

### \* OCENĘ DOBRĄ

otrzymuje uczeń, który bez zarzutu wywiązuje się z obowiązków, osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości wynikających z programu danej klasy. Posiada wiadomości z kultury fizycznej i potrafi je wykorzystać w praktyce z pomocą nauczyciela. Wysoka jest staranność i sumienność w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopień przygotowania się do zajęć. Uczeń prowadzi higieniczny tryb życia, Uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym. Dbą o bezpieczeństwo swoje kolegów i koleżanek.

### \* OCENĘ DOSTATECZNĄ

otrzymuje uczeń który opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie adekwatnie do włożonego wysiłku. Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej. Na zajęciach wychowania fizycznego przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń.

### \* OCENĘ DOPUSZCZAJĄCĄ

otrzymuje uczeń, który nie opanował materiału programowego danej klasy ma duże braki. Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami. Często opuszcza lekcje wychowania fizycznego Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną, wykazuje braki nawyków higienicznych. Jego zachowanie, strój sportowy budzi zastrzeżenia.

### \* OCENĘ NIEDOSTATECZNĄ

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. Notorycznie jest nieprzygotowany do zajęć, prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

## 12. SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENIANIA

### OCENA WIADOMOŚCI W KLASACH: IV, V, VI

- Zasady bezpieczeństwa ćwiczeń, zabaw, działań rekreacyjnych.
- Bezpieczne korzystanie ze sprzętu i urządzeń sportowych.
- Właściwe zachowanie w sytuacjach niebezpiecznych i zagrażających zdrowiu.
- Zasady samoasekuracji.
- Zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach.
- Sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem.
- Prawidłowa postawa ciała – określenie podstawowych parametrów.
- Zasady i metody hartowania organizmu.
- Mierzenie tętna w spoczynku i po wysiłku.
- Samokontrola i samoocena postawy ciała w miejscu i w ruchu.
- Przygotowanie organizmu do wysiłku.
- Sportowa rywalizacja – zasady fair play
- Podstawowe przepisy mini gier zespołowych.
- Zasady prowadzenia rozgrzewki.
- Wyjaśnić jak należy zachować się na zabawie tanecznej, w dyskotecce
- Zasady kulturalnego kibicowania.
- Zasady organizacji gier i zabaw rekreacyjnych.
- Sposoby organizacji czasu wolnego, zasady aktywnego wypoczynku.

### OCENA UMIEJĘTNOŚCI – SPRAWDZIANY PRAKTYCZNE

## KLASA IV

#### **1. Z zakresu mini koszykówki uczeń potrafi wykonać**

- kozłowanie piłki w dowolnym tempie PR i LR w miejscu i w ruchu,
- podać i chwycić piłkę w miejscu,
- rzucić piłkę do kosza dowolnym sposobem,
- wykonać poznane elementy techniczne w grze

#### **2. Z zakresu mini siatkówki uczeń potrafi wykonać**

- poruszanie się krokiem odstawnym – dostawnym,
- zagrywka dolna z za linii 3 m (dowolną ręką),
- odbicia piłki sposobem górnym,
- odbicia piłki sposobem dolnym,

#### **3. Z zakresu mini piłki ręcznej uczeń potrafi wykonać**

- chwyt i podania piłki jednorącz w miejscu i w ruchu,
- kozłowanie piłki PR i LR w miejscu i w ruchu,
- rzut do bramki dowolnym sposobem
- wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze

- wykonać poznane elementy techniczne w grze
- 4. Z zakresu gimnastyki uczeń potrafi wykonać**
- przewrót w przód z prawidłowym ułożeniem rąk i głowy,
  - naskok kuczny na 4 części skrzyni,
  - przejście równoważne po odwróconej ławeczce
- 5. Z zakresu lekkoatletyki uczeń potrafi wykonać**
- bieg w szybkim tempie na wyznaczonym odcinku 60m,
  - bieg ciągły w czasie 3 min w dowolnym tempie,
  - odbicie jednonóż do skoku dal i zeskok obunóż,
  - rzut z miejsca piłeczką palantową na odległość,
  - rzut oburącz piłką lekarską 2 kg w tył,
  - przekazywanie pałeczki sztafetowej w miejscu

## KLASA V

- 1. Z zakresu mini koszykówki uczeń potrafi wykonać**
- zatrzymanie w biegu na jedno i dwa tempa,
  - zmiana kierunku obiegu bez piłki,
  - podania i chwyt piłki w ruchu,
  - rzut piłki do kosza z biegu,
  - wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze
- 2. Z zakresu mini siatkówki uczeń potrafi wykonać**
- zagrywkę sposobem dolnym z odległości 4-5 m dowolną ręką,
  - przyjmować postawę siatkarską i poruszać się po boisku,
  - odbicie sposobem górnym i dolnym przez siatkę,
  - wykorzystać poznane elementy w grze,
- 3. Z zakresu gimnastyki uczeń potrafi wykonać**
- przewrót w przód z marszu prawidłowym ułożeniem rąk i głowy,
  - przewrót w tył z przysiadu podpartego do klęku,
  - chód po przyrządach bokiem, tyłem i przodem z utrudnieniami.
- 4. Z zakresu lekkoatletyki uczeń potrafi wykonać**
- przyjmowanie pozycji startowych na komendy,
  - marszobieg z wykorzystaniem terenu – ok. 1000 m,
  - skok w dal sposobem naturalnym z krótkiego rozbiegu,
  - rzut piłeczką palantową z miejsca i marszu,
  - bieg na średnim dystansie i bieg w zmiennym tempie,
  - rzuty piłkami lekarskimi o różnym ciężarze,

## **5. Z zakresu mini piłki ręcznej uczeń potrafi wykonać**

- prowadzenie piłki parach zakończone rzutem,
- kozłowanie piłki ze zmianą kierunku, tempa i ręki kozłującej,
- rzut piłki dowolnym sposobem do bramki,

# KLASA VI

## **1. Z zakresu mini koszykówki uczeń potrafi wykonać**

- podania i chwyt piłki oburącz w ruchu,
- kozłowanie slalomem PR i LR,
- poruszanie się w obronie,
- rzut z dwutaktu z prawej strony
- wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze

## **2. Z zakresu mini siatkówki uczeń potrafi wykonać**

- odbicia w parach dowolnym sposobem (górnym i dolnym)
- zagrywka sposobem dolnym i górnym na odległości 6 m
- rozgrywać piłkę w zespołach 4-6 osobowych
- wykorzystać poznane elementy w grze

## **3. Z zakresu mini piłki ręcznej uczeń potrafi wykonać**

- rzut z wyskoku,
- kozłowanie slalomem,
- prowadzić piłkę w dwójkach z rzutem na bramkę,
- rzucić piłkę do bramki dowolnym sposobem,
- wykorzystać poznane elementy w grze.

## **4. Z zakresu gimnastyki uczeń potrafi wykonać**

- przewrót w przód z miejsca, z marszu,
- przewrót w tył z postawy stojącej przez siad do NN prostych,
- próby stania na rękach z postawy stojącej lub z uniku podpartego z asekuracją,
- przeskok rozkroczny przez kozła

## **5. Z zakresu lekkoatletyki uczeń potrafi wykonać**

- przyjmowanie pozycji startowych na komendy,
- marszobiegi z wykorzystaniem terenu – ok. 1000 m,
- skok w dal sposobem naturalnym rozbiegu,
- rzut piłeczką palantową z rozbiegu
- bieg na średnim dystansie i bieg w zmiennym tempie,
- rzuty piłkami lekarskimi o różnym ciężarze,

## 13. WAGI OCEN

KATEGORIA	WAGA
<p><b>AKTYWNOŚĆ</b>            aktywność i wysiłek wkładany przez ucznia, zaangażowanie, kreatywność, twórcza ekspresja i inwencja samodzielne prowadzenie przez ucznia ćwiczeń kształtujących , np. rozgrzewki, postawa społeczna ucznia stosunek do kolegów i koleżanek, systematyczne usprawnianie -dążenie do poprawy swojej sprawności</p>	6
<p><b>PRZYGOTOWANIE DO LEKCJI</b>            Przez przygotowanie do zajęć lekcji wychowania fizycznego rozumie się posiadanie przez ucznia czystego stroju sportowego. Należy zwrócić szczególną uwagę na higienę i właściwe przeznaczenie stroju (tylko do ćwiczeń fizycznych) – zmienna koszulka w kolorze białym, spodenki krótkie lub długie w kolorze czerwonym, skarpetki, obuwie sportowe zmienne. Systematyczność noszenia stroju wpływa na ocenę z aktywności na lekcji. W okresie jesienno – zimowym i zimowo – wiosennym uczeń zobowiązany jest do posiadania dresu sportowego lub cieplejszej odzieży na zajęcia lekcyjne w terenie. W semestrze uczeń może 2 razy być nieprzygotowany do zajęć .Każde kolejne skutkuje oceną niedostateczną</p>	5
<p><b>FREKWENCJA</b>            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 Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń ( przebyte choroby, urazy ). W przypadku niedyspozycji spowodowanej menstruacją u dziewcząt, ewentualnego złego samopoczucia z tym związanego - uczennica zgłasza dany fakt nauczycielowi. Forma udziału dziecka w zajęciach zależy to od tego czy samopoczucie uczennicy jest na tyle dobre, że może niektóre elementy ćwiczeń wykonywać czy nie.            Ocena cząstkowa za frekwencję na zajęciach wystawiana jest na koniec semestru i roku</p>	4
<p><b>SPRAWDZIANY MOTORYCZNE</b>            Pomiar sprawności fizycznej nie powinien być podstawą do oceniania</p>	Bez oceniania



uczniów, ale powinien posłużyć do opisanie mocnych i słabych stron uczniów oraz wskazywania możliwości ich modyfikowania. Pomiar sprawności fizycznej może być punktem wyjściowym przy konstruowaniu programu nauczania z wychowania fizycznego i planowania pracy na lekcjach.	
<b>SPRAWDZIANY PRAKTYCZNE</b> Sprawdzian umiejętności uczonych elementów z gimnastyki i zespołowych gier sportowych.	6
<b>UDZIAŁ W ZAWODACH SZKOLNYCH I MIĘDZYSZKOLNYCH</b>	6
<b>WIADOMOŚCI</b>	6

KLASY SPORTOWE – ( REALIZACJA PODSTAWY PROGRAMOWEJ W WYMIARZE 4 GODZ. TYGODNIOWO ORAZ PIŁA RĘCZNA NA POZIOMIE KLAS 4-6 W WYMIARZE 6 GODZ.TYGODNIOWO )

KATEGORIA	WAGA
FREKWENCJA NA TRENINGACH	6
ZAANGAŻOWANIE NA TRENINGACH	6
UDZIAŁ W ZAWODACH PIŁKI RĘCZNEJ- ROZGRYWKI SZKOLNE I KLUBOWE	6
SPRAWDZIANY PRAKTYCZNE	6
WIADOMOŚCI	6
STRÓJ I HIGIENA CIAŁA	6

## 12. DOSTOSOWANIE WYMAGAŃ EDUKACYJNYCH DLA UCZNIÓW ZE SPECYFICZNYMI ZABURZENIAMI W NAUCE ( Załącznik Nr 1)

Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii poradni psychologiczno-pedagogicznej lub innej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikającym z programu nauczania.

## 13. INDYWIDUALIZACJA NA LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO ( Załącznik Nr2)

## 14. KOMENTARZ DO PRZEDMIOTOWEGO SYSTEMU OCENIANIA

PSO uwzględnia różny stan rozwoju psychofizycznego ucznia ,a przede wszystkim jego zaangażowanie w pracy nad sobą.

Ocena pomiarów komponentów sprawności fizycznej nie może decydować o ocenie końcowej z wychowania fizycznego. Dlatego też, priorytetami w naszym systemie oceniania jest aktywność i frekwencja , które pozwolą uczniom o słabszym poziomie sprawności fizycznej osiągnąć ocenę na poziomie bardzo dobrym. Aktywność ponadprogramowa ucznia jest również skierowana na ten cel.

Wprowadzając ten system oceniania chcieliśmy przede wszystkim, aby nauczyciel był przewodnikiem ucznia w odkrywaniu możliwości fizycznych jego organizmu, inspiratorem w dążeniu do zdobycia wiedzy i umiejętności oraz kreatorem świadomości pozwalającej na utrzymanie sprawności fizycznej i zdrowia przez całe życie.

## 15. UWAGI KOŃCOWE

Na początku roku szkolnego uczniowie i rodzice zostali zapoznani z PSO, który został umieszczony na stronie internetowej szkoły, gablotach przy sali gimnastycznej. Poprzez wychowawców na pierwszych wywiadówkach rodzice zostali powiadomieni o możliwości szczegółowego omówienia PSO na dyżurach nauczycieli.