

**Przedmiotowy system oceniania
z wychowania fizycznego dla klas IV – VIII
Szkoły Podstawowej im. św. Maksymiliana Kolbego w Teresinie**

**1. Podstawa programowa kształcenia ogólnego dla szkoły
podstawowej - wychowanie fizyczne**

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. Zapoznavanie 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.

2. 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.

3. Kryteria oceniania

POSTAWA – uczeń jest oceniany za :

- Przygotowanie do lekcji – systematyczne noszenie stroju (uczeń po trzecim 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 zaangażowanie, 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, w przypadku ewidentnego lekceważenia swoich obowiązków uczeń może otrzymać ocenę niedostateczną; trzy „ plusy” ocena bdb, trzy „ minusy” ocena ndst.
- Frekwencję – celujący – uczestnictwo we wszystkich zajęciach
- Udział i zaangażowanie w zawodach sportowych szkolnych i międzyszkolnych
- Udział w pozalekcyjnych zajęciach sportowych- SKS, koła taneczne, UKS

SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA – poziom zdolności motorycznych oceniany za pomocą prób:

- szybkość – dziewczęta bieg na 60m, chłopcy bieg na 60m
- wytrzymałość – dziewczęta bieg na 600m, chłopcy bieg na 800m, 1000m
- siła MM brzucha
- siła RR

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), rozgrzewki

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

4. 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, obuwiu 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. Trzy razy w semestrze uczeń może zgłosić brak stroju. Każdy następny brak stroju, to ocena niedostateczna.
6. Zwolnienie lekarskie z całego roku szkolnego powinno być przedłożone do sekretariatu szkoły.
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 krótkotrwałe 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 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. Z wychowania fizycznego ustala się następujące formy sprawdzania wiedzy ucznia, wagi ocen i kod oceny w e-dzienniku:

Przedmiot	Formy sprawdzania wiedzy ucznia	Waga oceny	Kod oceny w e-dzienniku
Wychowanie fizyczne	Sprawdzian umiejętności i wiedzy	3	S
	Zaangażowanie - aktywność	3	A
	Zawody międzyszkolne	3	ZM
	Zawody szkolne	2	ZS
	Przygotowanie do zajęć	2	P
	Zajęcia pozalekcyjne	2	SKS
	Rozgrzewka	1	R
	Zadania dodatkowe	1	D
	Inna aktywność sportowa	1	I

Przy ustalaniu ocen śródrocznych i rocznych z wychowania fizycznego obowiązują następujące progi średniej ważonej:

Stopień	Średnia ważona
celujący (6)	6,00 – 5,75
bardzo dobry (5)	5,74 – 4,75
dobry (4)	4,74 – 3,75
dostateczny (3)	3,74 – 2,75
dopuszczający (2)	2,74 – 1,75
niedostateczny (1)	1,74 – 1,00

PSO z wychowania fizycznego dotyczące kształcenia na odległość:

W sytuacji prowadzenia zajęć wychowania fizycznego w formie zdalnej, ocenie będzie podlegać:

- Obszar z zakresu wiedzy
- Zaangażowanie ucznia w realizację powierzonych zadań
- Prace i odpowiedzi uczniów na zadania przesyłane za pośrednictwem dziennika elektronicznego, aplikacji Teams.

Nauczyciel szczegółowo wskazuje zadania do wykonania, sposób ich realizacji i formę w jakiej należy przesłać efekty pracy.