

---

IM. JANA PAWŁA II

**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA  
Z  
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

GRUDZIĄDZ

---

2013

## **PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

Ocena z wychowania fizycznego powinna być wypadkową w odniesieniu do :

- wysiłku ucznia wkładanego w usprawnianie się i wywiązanie z podejmowanych przez niego zadań.
- postępu ucznia , czyli poziomu zmian w stosunku do diagnozy początkowej i jego psychofizycznych predyspozycji oraz możliwości,
- postawy , czyli stosunku do partnera , przeciwnika, zaangażowania w przebieg zajęć, stosunku do własnej aktywności,
- rezultatu, czyli informacji o osiągniętych wynikach w sportach wymiernych, dokładności wykonywanych zadań, poziomu zdobytej wiedzy.

Właściwie pojęta kontrola i ocena procesu wychowania fizycznego winna służyć:

- rozpoznawaniu poziomu rozwoju psychomotorycznego uczniów,
- wdrażaniu uczniów do systematycznej pracy, samokontroli i samooceny własnych umiejętności ruchowych, sprawności fizycznej, rozwoju fizycznego, wiedzy z zakresu kultury fizycznej, zachowania i postaw,
- wzmagananiu zainteresowania uczniów aktywnością ruchową,
- obiektywnemu pomiarowi osiągnięć uczniów,
- podsumowaniu efektów pracy nauczyciela,
- zwiększeniu zainteresowania rodziców problemem zdrowia, stanu rozwoju fizycznego własnych dzieci.

### **I. WYMAGANIA EDUKACYJNE WYNIKAJĄCE Z PROGRAMU NAUCZANIA**

Wymagania edukacyjne – kryteria określające, jakie są warunki uzyskania przez ucznia określonej oceny z wychowania fizycznego:

1. Stopień rozwoju umiejętności ruchowych.
2. Poziom i zakres wiedzy z kultury fizycznej oraz umiejętność wykorzystania jej w praktycznym działaniu:
  - a) rola i wpływ aktywności ruchowej na organizm człowieka, jego zdrowie, higienę życia,
  - b) umiejętność samodzielnej kontroli, samooceny i działanie na rzecz rozwoju fizycznego,
  - c) wiadomości ogólne z zakresu kultury fizycznej,
  - d) kultura uczestników walki sportowej i widzów oraz historia kultury fizycznej,
  - e) formy aktywności ruchowej, przepisy, rozgrywanie zawodów sportowych.
3. Postęp w rozwoju sprawności ruchowej.
4. Przejawiane zachowania dotyczące w szczególności stosunku ucznia do zadań edukacyjnych:
  - a) postawa ucznia i stosunek do wychowania fizycznego (aktywność, gotowość do zajęć, frekwencja),
  - b) udział ucznia w różnorodnych zajęciach pozalekcyjnych, nadobowiązkowych,
  - c) rozumienie potrzeby zdrowego stylu życia.

### **KRYTERIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

#### **• Ocena celująca – „6”**

Uczeń:

- spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- jego umiejętności wykraczają poza program nauczania,

- aktywnie i chętnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły oraz w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną ,
- jest reprezentantem szkoły w zawodach sportowych i osiąga wysokie miejsca,
- rozumie, zna oraz świadomie i systematycznie stosuje zasady zdrowego stylu życia oraz je promuje,
- jest wzorem na zajęciach wychowania fizycznego, w szkole i środowisku

• **Ocena bardzo dobra – „5”**

Uczeń:

- aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach,
- całkowicie opanował materiał programowy,
- posiada bardzo wysoką sprawność fizyczną i wykazuje duże postępy w usprawnianiu,
- zadania i ćwiczenia wykonuje pewnie, dokładnie, właściwą techniką zgodną z nauczaniem,  
wykazuje dużą samodzielność i pomysłowość podczas zajęć,
- potrafi dokonać samooceny różnymi próbami i testami,
- jego zaangażowanie i stosunek do przedmiotu nie budzą żadnych zastrzeżeń, a swoją postawą zachęca innych do udziału w lekcji,
- bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych ,
- posiada duży zakres wiadomości z kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu,
- zna zasady zdrowego stylu życia i świadomie, samodzielnie je wdraża, zawsze systematycznie i konsekwentnie.

• **Ocena dobra – „4”**

Uczeń:

- jest obecny na zajęciach a nieobecności ma usprawiedliwione,
- dysponuje dobrą sprawnością motoryczną, która utrzymuje się na względnie stałym poziomie,
- opanował prawie cały materiał programowy,
- podejmuje próby oceny własnej sprawności fizycznej i umiejętności,
- zadania i ćwiczenia wykonuje z małymi błędami,
- posiada wiadomości, które potrafi wykorzystać w praktyce ale z pomocą nauczyciela,
- jego postawa i stosunek do przedmiotu nie budzą większych zastrzeżeń,
- nie potrzebuje motywacji do pracy nad osobistym usprawnianiem i rozumie potrzebę zdrowego stylu życia.

• **Ocena dostateczna – „3”**

Uczeń:

- opuszcza zajęcia sporadycznie i nie zawsze chętnie w nich uczestniczy,
- przynosi strój sportowy,
- dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną, która wykazuje niewielki spadek lub utrzymuje się na tym samym poziomie,
- zadania i ćwiczenia wykonuje niepewnie i z dużymi błędami,
- posiada mały zakres wiedzy, której nie potrafi wykorzystać praktycznie,
- potrafi dokonać samooceny własnej sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych (wybiórczo),
- wykazuje brak nawyków higienicznych,

• **Ocena dopuszczająca – „2”**

Uczeń:

- w zajęciach uczestniczy niesystematycznie, bywa nieobecny bez usprawiedliwienia,
- strój sportowy nosi sporadycznie i ma lekceważący stosunek do przedmiotu,
- posiada bardzo niską sprawność motoryczną i nie wykazuje chęci usprawnienia,
- wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia ale niechętnie i z dużymi błędami,
- opanował materiał programowy w niewielkim stopniu i ma duże braki,
- potrafi ocenić tylko jedną ze swoich zdolności motorycznych,
- zna zdrowy styl życia ale go nie stosuje ,

• **Ocena niedostateczna – „1”**

Uczeń:

- ma lekceważący stosunek do przedmiotu, nauczyciela, kolegów,
- w zajęciach uczestniczy wybiórczo i jest nieprzygotowany (brak stroju)
- swoją postawą negatywnie wpływa na klasę
- nie reaguje na polecenia i prośby nauczyciela
- nie chce wykonywać żadnych ćwiczeń, prób i testów pomimo prawidłowego rozwoju psychofizycznego i motywacji nauczyciela,
- nie wykazuje postępów w usprawnianiu ,

## II. SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENIANIA

### 1. Ocena za umiejętność:

**Celująca (6)** – spełnia warunki na ocenę „5” i potrafi omówić technikę. Jest asystentem nauczyciela, pomaga kolegom, potrafi asekurować oraz zachęca innych do ćwiczeń. Potrafi wykonywać elementy wykraczające poza podstawowe umiejętności nauczania objęte programem.

**Bardzo dobra (5)** – uczeń wykonuje ćwiczenia samodzielnie, bez błędów technicznych w odpowiednim tempie, dokładnie i pewnie. Jego ruchy są estetyczne i harmonijne.

**Dobra (4)** – uczeń wykonuje ćwiczenia samodzielnie, prawidłowo lecz nie dość dokładnie i pewnie, z małymi błędami technicznymi.

**Dostateczna (3)** – uczeń wykonuje ćwiczenia niepewnie, z dużymi błędami technicznymi, z małą płynnością, wymaga pomocy nauczyciela.

**Dopuszczająca (2)** – ćwiczenie wykonywane bardzo niechętnie, z dużymi błędami technicznymi, uczeń wymaga ciągłej pomocy i korekty ze strony nauczyciela. W czasie lekcji, na których nauczano i doskonalono dane ćwiczenie, nie wykazywał zaangażowania i wysiłku w jego nauczanie.

**Niedostateczna (1)** – uczeń przystępując do sprawdzianu nie powinien otrzymać takiej oceny, ponieważ wszystkie działania nauczyciela winny mobilizować ucznia. Ocenę „1” stawiamy wówczas, gdy uczeń pomimo prawidłowego rozwoju psychofizycznego i motywacji, zachęty ze strony nauczyciela nie chce przystąpić do sprawdzianu lub w trakcie zadania przerywa wykonywanie, nie chcąc go dalej kontynuować lub ponowić.

### 2. Ocena za postęp w sprawności fizycznej:

Cechy motoryczne podlegające ocenie:

- siła,
- szybkość,
- zwinność,
- skoczność,
- gibkość,

- wytrzymałość.

**Ocena celująca (6)** – wybitna poprawa wyniku lub utrzymanie wyniku na poziomie pozwalającym na udział w zawodach i zajmowanie wysokich miejsc.

**Ocena bardzo dobra (5)** – uczeń uzyskuje wynik lepszy od osiągniętego wcześniej lub podtrzymuje wysoki wynik.

**Ocena dobra (4)** – uczeń jest zaangażowany w wykonanie zadania, jednak uzyskuje wynik na poziomie poprzedniego sprawdzianu kontrolnego lub nieznacznie osiąga wynik lepszy w jednej z prób testowych.

**Ocena dostateczna (3)** – uczeń utrzymuje wynik na poziomie kontrolnym.

**Ocena dopuszczająca (2)** – uczeń uzyskuje wynik słabszy od poprzedniego, spowodowany lekceważącym podejściem do sprawdzianu, bez zaangażowania i wysiłku.

**Ocena niedostateczna (1)** – uczeń przystępujący do sprawdzianu nie otrzymuje takiej oceny. Uczeń może otrzymać ocenę „1” w przypadku odmowy wykonania zadania pomimo motywacji ze strony nauczyciela.

### 3. Ocena za wiadomości.

**Ocena celująca (6)** – uczeń posiada wiadomości ponadprogramowe z zakresu kultury fizycznej i wykorzystuje je w praktyce.

**Ocena bardzo dobra (5)** – uczeń posiada bardzo dużą wiedzę z zakresu kultury fizycznej i stosuje ją w praktyce.

**Ocena dobra (4)** – uczeń posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umie wykorzystać je w praktyce z pomocą nauczyciela.

**Ocena dostateczna (3)** – uczeń posiada braki w wiadomościach, a posiadanych nie potrafi wykorzystać w praktyce.

**Ocena dopuszczająca (2)** – uczeń posiada znikome wiadomości z zakresu kultury fizycznej

**Ocena niedostateczna (1)** – uczeń charakteryzuje się niewiedzą z zakresu kultury fizycznej, a w ciągu roku nie przejawia żadnej ochoty na jej poszerzenie.

### 4. Ocena za frekwencję i gotowość do zajęć.

Uczeń ma prawo do:

– trzech nieprzygotowań (brak stroju) w ciągu semestru .

Każde następne jest oceniane niedostatecznie. Za nieprzygotowanie uważa się brak odpowiedniego stroju zgodnie z regulaminem sali gimnastycznej tj. koszulka + spodenki lub dres sportowy i odpowiednie czyste obuwie sportowe na miękkiej podeszwie.

Ocena niedostateczna (1) – uczeń w zajęciach uczestniczy wybiórczo i jest nieprzygotowany (zupełny brak stroju).

Ocena dopuszczająca (2) – uczeń w zajęciach uczestniczy niesystematycznie, bywa nieobecny

bez usprawiedliwienia, przynosi strój sportowy sporadycznie.

Ocena dostateczna (3) – kilka nieobecności, duża liczba zwolnień, nie zawsze chętnie uczestniczy w zajęciach.

Ocena dobra (4) – uczeń uczestniczy w zajęciach, a nieobecności ma usprawiedliwione.

Ocena bardzo dobra (5) – uczeń aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach.

Ocena celująca (6) – uczeń uczestniczy we wszystkich zajęciach

### 5. Ocena za udział w zawodach sportowych.

Uczeń ma prawo i możliwość uzyskania ocen cząstkowych za uczestnictwo w zawodach sportowych zarówno organizowanych przez szkołę i organizacje pokrewne jak i związki

sportowe poza oświatowe.

### III. SPOSOBY OCENIANIA

Ogólne zalecenia do wystawiania ocen:

1. Uczniowie powinni znać kryteria oceniania.
2. Ocenianie uczniów jest systematyczne.
3. Nauczyciele stosują pełną skalę ocen od „1” do „6”.
4. Każdej ocenie powinien towarzyszyć komentarz słowny.
5. Ocenianie powinno wskazywać uczniom mocne i słabe strony ich pracy.
6. Przy pracy grupowej wszyscy członkowie oceniani są jednakowo.
7. Rodzice są informowani o postępach i ocenach swoich dzieci.
8. Ocena powinna motywować ucznia do dalszej pracy i samodoskonalenia.

#### 1. Umiejętności.

Nauczyciel wystawiając ocenę za wybrane ćwiczenie powinien wziąć pod uwagę:

- poprawność wykonywania elementu technicznego,
- płynność przebiegu ćwiczeń,
- stopień trudności układu, toru,
- indywidualny postęp osiągnięć uczniów w opanowaniu danego elementu,
- możliwości ucznia i wkład jego pracy.

Każdy uczeń ma prawo do dwóch prób podczas oceniania w zależności od trudności elementu technicznego. Oceniana jest zawsze próba lepsza.

Sposoby sprawdzania osiągnięć:

- sprawdzian umiejętności technicznych z danej dyscypliny,
- zadania kontrolno – ocenające,
- obserwacja ucznia,
- testy sprawności ogólnej i specjalnej.

#### 2. Sprawność fizyczna.

Uczeń po przeprowadzonych próbach powinien potrafić dokonać samooceny swojej sprawności i porównać swoje wyniki z przyjętymi normami.

#### 3. Wiadomości

Wiadomości ucznia oceniamy następująco:

Na bieżąco w trakcie realizacji określonych zadań:

- sędziowanie
- prowadzenie rozgrzewki
- rozmowa, obserwacja
- wykonanie gazetki o tematyce sportowej
- praca pisemna – referaty itp.

#### 4. Postawa ucznia wobec kultury fizycznej:

- aktywność,
- frekwencja,
- gotowość do zajęć,
- udział w zawodach,
- udział ucznia w innych formach kultury fizycznej poza szkołą.

Oceny za w/w postawy nauczyciel wystawia na koniec semestru według szczegółowych

kryteriów zawartych w rozdziale II .

Samokontrola i samoocena.

Nauczyciel w ciągu całego roku wdraża uczniów do samokontroli i samooceny.

Samokontrola i samoocena ucznia obejmuje:

- stan rozwoju fizycznego,
- poziom rozwoju sprawności fizycznej,
- poziom wiedzy z zakresu kultury fizycznej
- zmiana postaw i nawyków.

#### **IV. SPOSOBY INFORMOWANIA UCZNIÓW I RODZICÓW O WYMAGANIACH EDUKACYJNYCH UCZNIĄ I SPOSOBACH ICH SPRAWDZANIA**

Sposoby informowania uczniów:

- zapoznanie uczniów z Przedmiotowym Systemem Oceniania (PSO) na pierwszych lekcjach w nowym roku szkolnym – wymagania edukacyjne.
- wywieszenie wybranych treści PSO w gablocie szkolnej lub tablicy informacyjnej,

Sposoby informowania rodziców:

- zebranie ogólnoszkolne,
- zebranie klasowe,
- indywidualna rozmowa z inicjatywą nauczyciela bądź rodzica,
- obecność rodzica na zajęciach szkolnych na prośbę nauczyciela,
- rozmowy telefoniczne,
- list gratulacyjny,
- informacja poprzez wychowawcę, dyrektora, pedagoga,
- informacja w prasie, mediach,
- dyplomy.