

**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA  
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
dla klas IV-VIII  
w Szkole Podstawowej nr 32  
z Oddziałami Integracyjnymi im. Pamięci Majdanka  
w Lublinie**

Zespół nauczycieli  
Wychowania Fizycznego

## ZASADY OCENIANIA UCZNI

1. Ocena z wychowania fizycznego ma na celu udzielanie uczniowi pomocy w nauce poprzez przekazanie informacji o tym, co zrobił dobrze i jak powinien się uczyć oraz udzielanie wskazówek do samodzielnego planowania własnego rozwoju.
2. Przy wystawianiu oceny z wychowania fizycznego bierze się pod uwagę systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej, a także wysiłek wkładany przez ucznia, umiejętności i wiadomości.
3. W przypadku uczniów posiadających orzeczenie lub opinię, należy dostosować treści programowe do możliwości psychoruchowych ucznia tak, aby mógł osiągnąć sukces.
4. Uczeń jest podmiotem, a nie przedmiotem działań.
5. Na pierwszych lekcjach w nowym roku szkolnym dokonuje się diagnozy wstępnej poziomu psychomotoryczności, umiejętności i wiadomości uczniów.
6. Ocena ma dostarczyć uczniom, rodzicom i nauczycielowi rzetelnej informacji o specjalnych uzdolnieniach, postępach i trudnościach ucznia.
7. Oceny są jawne dla ucznia i jego rodziców.
8. W ramach bieżących, śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych stosowana jest skala ocen 1 – 6.
9. Ocena bieżąca ma na celu monitorowanie pracy ucznia oraz przekazywanie mu informacji o jego osiągnięciach edukacyjnych pomagających w uczeniu się, poprzez wskazanie, co uczeń robi dobrze, co i jak wymaga poprawy oraz jak powinien dalej się uczyć.
10. Ocenianie jest systematyczne.
11. Ocenie towarzyszy komentarz słowny, który jest wskazówką dla ucznia w jaki sposób może on podwyższyć swoje osiągnięcia edukacyjne.
12. Uzasadnienie ustne oceny odbywa się w obecności klasy.
13. Wymagania edukacyjne formułowane są w oparciu o podstawę programową oraz Program Wychowania Fizycznego” dla klas IV-VIII’
14. Ocena pokazuje mocne i słabe strony ucznia.
15. Ocena motywuje ucznia do dalszej pracy.
16. Przed rocznym i śródrocznym klasyfikacyjnym zebraniem rady pedagogicznej nauczyciele wychowania fizycznego oraz wychowawcy informują ucznia i jego

rodziców o zagrożeniu oceną niedostateczną z wychowania fizycznego w terminie 30 dni od daty klasyfikacyjnej rady pedagogicznej.

## **KRYTERIA OCENY I METODY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ UCZNIĄ**

Przy ustaleniu oceny z wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

### **OBSZARY PODLEGAJĄCE OCENIE:**

#### **1. POSTAWA UCZNIĄ:**

**Aktywność ucznia na lekcji** – każdy uczeń otrzyma jedną ocenę w semestrze dotyczącą jego aktywności na lekcji wychowania fizycznego. Ocenie podlegają następujące kryteria:

- czynne uczestnictwo w zajęciach (uczeń ćwiczy w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości.
- wykonywanie poleceń nauczyciela,
- prowadzenie rozgrzewki.

Aktywność ucznia jest oceniana w skali dwustopniowej (+/- ) wg poniższych kryteriów:

- plus (+) otrzymuje uczeń, który ćwiczy w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości,
- minus (-) otrzymuje uczeń, który bez uzasadnionego powodu unika ćwiczeń, w tym nie przebiera się do ćwiczeń.

Uczeń, który w trakcie lekcji nie ćwiczy w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, jednak nie unika ćwiczeń bez uzasadnionego powodu, nie otrzymuje ani plusa (+), ani minusa (-).

Zapis znajduje się w zeszycie nauczyciela wychowania fizycznego.

Na koniec każdego semestru każdy uczeń otrzymuje ocenę aktywności wyrażoną w skali szkolnej i wyliczoną wg następujących kryteriów:

6 – duża liczba plusów i brak minusów,

- 5 – duża liczba plusów i mała minusów,
- 4 – przewaga plusów nad minusami,
- 3 – przewaga minusów nad plusami,
- 2 – duża liczba minusów i mała plusów

**Systematyczność udziału w zajęciach** – uczeń systematycznie uczestniczy w lekcji, posiada strój sportowy na zmianę.

Uczeń uzyskuje ocenę celującą z systematyczności jeśli jego obecność i ćwiczenie na zajęciach wyniosła od 100% do 95%. Raz w miesiącu uczeń może nie ćwiczyć bez ponoszenia konsekwencji.

Każde kolejne nieprzygotowanie bez usprawiedliwienia powoduje obniżenie oceny o jeden stopień.

W przypadku zwolnień z lekcji wychowania fizycznego ocenie podlega frekwencja minimum 50% obecności w danym miesiącu. Uczeń taki może uzyskać ocenę bardzo dobrą o ile zawsze czynnie uczestniczył w pozostałych lekcji.

Jeśli frekwencja wyniosła mniej niż 50% uczeń nie otrzymuje żadnej oceny.

Uczeń za systematyczny udział w lekcji otrzymuje częściową ocenę na koniec każdego kolejnego miesiąca roku szkolnego.

**Aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej (aktywność sportowa):**

- uczeń systematycznie uczęszczający na szkolne zajęcia pozalekcyjne w ramach SKS , klas profilowanych, otrzymuje częściową ocenę celującą (6) raz w semestrze
- uczeń reprezentujący szkołę w zawodach i turniejach międzyszkolnych otrzymuje częściową ocenę celującą (6) za każdą dyscyplinę, w której bierze udział,
- uczeń biorący udział w rozgrywkach, turniejach szkolnych, imprezach rekreacyjno – sportowych, konkursach sportowych oraz ich organizacji podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej, otrzymuje częściową ocenę celującą (6) za każdą dyscyplinę, w której bierze udział.

***Metody i narzędzia oceny:*** frekwencja, obserwacja, rozmowa, gazetka, plansza, plakat o tematyce sportowej.

## 2. OSIĄGNIĘCIA EDUKACYJNE UCZNIĄ WYNIKAJĄCE

### Z REALIZOWANEGO PROGRAMU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:

- **Poziom i postęp umiejętności** – sprawdzian umiejętności: zadania kontrolno – oceniające.

Uczeń przystępujący do sprawdzianu umiejętności ruchowych otrzymuje ocenę w zależności od stopnia poprawności wykonania zadania ruchowego.

Zasady stosowane przy ocenianiu umiejętności ruchowych uczniów:

- ocena celująca (6) – uczeń wykonuje zadanie ruchowe perfekcyjnie, bez błędów technicznych (taktycznych),
- ocena bardzo dobra (5) – uczeń wykonuje zadanie ruchowe prawidłowo, bez błędów technicznych (taktycznych),
- ocena dobra (4) – uczeń wykonuje zadanie ruchowe prawidłowo, z niewielkimi błędami technicznymi (taktycznymi),
- ocena dostateczna (3) – uczeń wykonuje zadanie ruchowe niepewnie, z błędami technicznymi (taktycznymi),
- ocena dopuszczająca (2) – uczeń wykonuje zadanie ruchowe niechętnie, z dużymi błędami technicznymi (taktycznymi),
- ocena niedostateczna (1) – uczeń nie chce wykonać zadania ruchowego.

*Metody i narzędzia oceny:* obserwacja, zadania kontrolno – oceniające.

W okresie uczeń otrzyma co najmniej sześć ocen za wykonanie zadań kontrolno – oceniających.

- **Poziom i postęp wiadomości** – umiejętność praktycznego zastosowania zdobytej wiedzy.

Uczeń powinien wykazać się wiadomościami z zakresu:

- tematyki dotyczącej zdrowego stylu życia,
- bezpieczeństwa, ochrony, samoochrony, asekuracji,
- podstawowych przepisów realizowanych dyscyplin sportowych,
- poprawnej terminologii w określaniu pozycji wyjściowych, nazw przyborów i przyrządów oraz ćwiczeń stosowanych na zajęciach,
- sposobów dokonywania samokontroli i samooceny sprawności fizycznej,

- podstaw udzielania pierwszej pomocy,
- umiejętności dokonywania pomiarów, interpretacji i zapisu wyników,
- umiejętności z zakresu wychowania fizycznego w różnych przejawach aktywności ruchowej,
- rozumienia pojęć i doboru podstawowych ćwiczeń kształtujących dane zdolności motoryczne: szybkość, siła, wytrzymałość, zwinność, moc, zręczność, równowaga, koordynacja ruchowa, orientacja, refleks, rytm,
- czystości i higieny osobistej,
- kulturalnego uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej: kultura kibicowania podczas zabaw i gier oraz zawodów sportowych, przestrzeganie zasad „fair – play”.

**Metody i narzędzia oceny:** obserwacja, fragmenty gry, rozmowa, dyskusja, prowadzenie rozgrzewki, gier i zabaw ruchowych.

Za wiadomości, uczeń w ciągu okresu może otrzymać minimum jedną ocenę.

## **WYMAGANIA EDUKACYJNE**

Nauczyciele wychowania fizycznego na początku każdego roku szkolnego informują uczniów o wymaganiach edukacyjnych oraz o sposobach sprawdzania i oceniania osiągnięć edukacyjnych uczniów.

Sprawdziany kontrolne z umiejętności ruchowych są obowiązkowe. Jeśli uczeń był nieobecny to zalicza daną formę kontroli w ciągu 14 dni od momentu czynnego uczestnictwa w lekcji.

Poprawa ocen jest dobrowolna, odbywa się tylko raz w ciągu 14 dni od daty wstawienia. Nauczyciel wyznacza termin poprawiania oceny. Jeśli ocena nie ulega poprawie pozostaje bez zmian, ocena poprawiona jest zmieniona.

Przy wystawianiu oceny z realizacji zadań z umiejętności i wiadomości należy brać pod uwagę:

1. stopień opanowania poszczególnych umiejętności ruchowych,
2. indywidualny poziom sprawności fizycznej ucznia i postępy w usprawnianiu,

3. zaangażowanie ucznia w wykonywanie danego zadania,
4. umiejętność wykorzystania wiedzy w praktycznym działaniu,

W przypadku uczniów posiadających orzeczenie o niepełnosprawności należy dostosować wymagania do możliwości ucznia. Wystawiając ocenę bierzemy pod uwagę:

- udział ucznia w lekcji,
- jego zaangażowanie,
- możliwości intelektualne i sprawność ruchową,
- wysiłek włożony w wykonanie zadania.

## **SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ**

### **1. UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE:**

- sprawdzian umiejętności technicznych z danej dyscypliny,
- obserwacja ucznia,

### **2. POSTAWA UCZNIĄ:**

- obserwacja ucznia,
- udział w zawodach i rozgrywkach sportowych szkolnych oraz międzyszkolnych i ich organizacji.
- działalność pozalekcyjna ucznia – odbywająca się w szkole SKS, klasy profilowane,
- rozmowa,
- frekwencja na zajęciach wychowania fizycznego,
- gazetka, plansza, plakat o tematyce sportowej.

### **3. WIADOMOŚCI:**

- rozmowa,
- dyskusja,
- obserwacja,
- fragmenty gry,
- prowadzenie rozgrzewki, gier i zabaw ruchowych.

## **WYMAGANIA OCENY ŚRÓDROCZNEJ I ROCZNEJ KLASYFIKACYJNEJ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

Na potrzeby wychowania fizycznego ustala się następujące wagi:

- 1) Aktywność ucznia na lekcji – waga 3;
- 2) Systematyczność udziału w zajęciach – waga 2;
- 3) Aktywność sportowa – waga 2;
- 4) Umiejętności – waga 2;
- 5) Wiadomości – waga 1.

Śródroczną i roczną ocenę klasyfikacyjną począwszy od klasy IV ustala się wg. średniej ważonej tj.:

5,50 do 6,00	celujący	6
4,70 do 5,49	bardzo dobry	5
3,70 do 4,69	dobry	4
2,70 do 3,69	dostateczny	3
1,70 do 2,69	dopuszczający	2
0,00 do 1,69	niedostateczny	1

### **6 – OCENA CELUJĄCA**

Uczeń:

- aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach,
- opanował treści i umiejętności wykraczające poza program danej klasy,
- godnie reprezentuje szkołę podczas zawodów międzyszkolnych,
- aktywnie i chętnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły, promuje bezpieczeństwo i zdrowie na terenie szkoły,
- rozumie, zna oraz świadomie i systematycznie stosuje zasady zdrowego stylu życia oraz je promuje,
- jest wzorem na zajęciach wychowania fizycznego w szkole i środowisku,
- potrafi omówić technikę prawidłowego wykonania ćwiczenia,
- jest asystentem nauczyciela,



- pomaga kolegom, zachęca innych do podejmowania działań na rzecz zdrowego stylu życia.

## **5 – OCENA BARDZO DOBRA**

Uczeń:

- aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach,
- opanował pełny zakres wiedzy i umiejętności określony programem nauczania,
- wykazuje duże postępy w podnoszeniu swojej sprawności,
- zadania i ćwiczenia wykonuje samodzielnie pewnie, dokładnie, właściwą techniką, w odpowiednim tempie, jego ruchy są elastyczne i harmonijne,
- jest konsekwentny w swoim działaniu,
- wykazuje się dużą pomysłowością podczas zajęć,
- potrafi dokonać samooceny różnymi próbami i testami,
- jego zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzi najmniejszych zastrzeżeń, a swoją postawą zachęca innych do udziału w lekcjach,
- bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych,
- posiada duży zakres wiadomości z wychowania fizycznego i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu,
- zna zasady zdrowego stylu życia i świadomie, samodzielnie je wdraża.

## **4 – OCENA DOBRA**

Uczeń:

- jest obecny na zajęciach, a nieobecności ma usprawiedliwione,
- dysponuje dobrą sprawnością motoryczną, którą utrzymuje na względnie stałym poziomie,
- w zasadzie opanował materiał programowy,
- podejmuje próby oceny własnej sprawności i umiejętności,
- zadania i ćwiczenia wykonuje samodzielnie, prawidłowo, lecz nie dość dokładnie i pewnie z małymi błędami technicznymi,
- czasami ma braki w koordynacji kilku czynności,
- dostosowuje się do wskazanych sytuacji,
- posiada wiadomości, które potrafi wykorzystać w praktyce ale z pomocą,
- wybiórczo uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych,
- jego postawa i stosunek do przedmiotu nie budzą większych zastrzeżeń,
- nie potrzebuje motywacji do pracy nad osobistym usprawnianiem i rozumie potrzebę zdrowego stylu życia.

### **3 - OCENA DOSTATECZNA**

Uczeń:

- czasami nie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego,
- przynosi strój sportowy,
- dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną, która wykazuje spadek lub utrzymuje się na tym samym poziomie,
- opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie,
- zadania i ćwiczenia wykonuje niepewnie w nieodpowiednim tempie z dużymi błędami technicznymi, wymaga pomocy nauczyciela,
- często ma braki w koordynacji kilku czynności,
- posiada mały zakres wiedzy, której nie potrafi wykorzystać w praktyce,
- potrafi dokonać samooceny własnej sprawności fizycznej i umiejętności ruchowej (wybiórczo – niektóre próby),
- wykazuje brak nawyków higienicznych,
- wykazuje brak zainteresowania zajęciami pozalekcyjnymi.

### **2 – OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

Uczeń:

- w zajęciach uczestniczy niesystematycznie, bywa nieobecny bez usprawiedliwienia,
- nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma poważne luki,
- przynosi strój sportowy sporadycznie i ma lekceważący stosunek do przedmiotu,
- posiada bardzo niską sprawność, motorykę, która nadal obniża się,
- wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia, ale niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,
- wymaga ciągłej pomocy i korekty ze strony nauczyciela,
- opanował materiał programowy w niewielkim stopniu i ma duże luki,
- potrafi ocenić tylko jedną ze swoich zdolności motorycznych,
- zna zdrowy styl życia, ale go nie stosuje (higiena osobista, nałogi, odżywianie),
- unika lub odmawia udziału w zajęciach z wychowania fizycznego.

### **1 – OCENA NIEDOSTATECZNA**

Uczeń:

- ma lekceważący stosunek do przedmiotu, nauczyciela i kolegów,
- nie opanował wymagań koniecznych stawianych przez program,

- w zajęciach wychowania fizycznego uczestniczy wybiórczo i jest nieprzygotowany (zupełny 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 oraz motywacji nauczyciela,
- nie wykazuje postępów w usprawnianiu.

## **SPOSOBY DOKUMENTOWANIA I ANALIZY OSIĄGNIĘĆ UCZNIĄ**

Osiągnięcia ucznia odnotowuje się:

1. w dzienniku : oceny bieżące, śródroczne i roczne klasyfikacyjne,
2. karta oceny rozwoju fizycznego ucznia,
3. karta samokontroli ucznia

## **FORMY PRZEKAZYWANIA INFORMACJI ZWROTNEJ DLA UCZNIĄ I RODZICÓW**

Ocenianie bieżące z zajęć wychowania fizycznego ma na celu monitorowanie pracy ucznia oraz przekazywanie uczniowi informacji o jego osiągnięciach edukacyjnych pomagających w uczeniu się poprzez wskazanie, co robi dobrze, co i jak wymaga poprawy oraz jak powinien dalej się uczyć. Ocenianie stwarza warunki dobrego obiegu informacji. Uczeń musi znać swoje możliwości, umiejętności i braki. Powinien także umieć samodzielnie ocenić swoje umiejętności, brać odpowiedzialność za swój rozwój.

Informacja zwrotna skupia się na obserwowaniu i opisywaniu tego, co się dzieje. Podawana jest zaraz po zaistniałym wydarzeniu, by miała wartość wychowawczą. Informacja zawiera zarówno pozytywne aspekty zagadnienia, jak i negatywne. Ważne jest, aby zacząć od pozytywów, wzmocnić to, co jest dobre, motywować do lepszej pracy, udzielać wskazówek do samodzielnego planowania własnego rozwoju. Informacja jest konkretna i dotyczy tych czynności i zachowań, które można zmienić.

Każdej ocenie bieżącej towarzyszy komentarz słowny.

### **Formy przekazywania informacji:**

- zebrania z rodzicami,
- bezpośredni kontakt z rodzicami (indywidualna rozmowa, konsultacje),

- pośredni kontakt (list gratulacyjny, wezwanie, zapis w dzienniczku ucznia, rozmowa telefoniczna, dziennik).
- przedstawienie wymagań z wychowania fizycznego na poszczególne oceny na początku roku szkolnego – zapoznanie z przedmiotowym ocenianiem.

## **ZWOLNIENIA UCZNIĄ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

### **I. Podstawa prawna**

Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 3 sierpnia 2017 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz. U. z 2017 r., poz. 1534).

### **1.**

### **II. Procedura postępowania**

1. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego na czas określony.
2. Dyrektor Szkoły na prośbę pisemną rodziców/prawnych opiekunów – podanie zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego, na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń wydanej przez lekarza na czas określony w tej opinii.
3. Uczeń zwolniony przez Dyrektora Szkoły z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego ma obowiązek uczęszczać na lekcje tego przedmiotu.
4. Zawarte w zaświadczeniu lekarskim ewentualne ograniczenia, skutkujące zwolnieniem z wykonywania danej grupy ćwiczeń, nie są podstawą do zwolnienia ucznia z zajęć wychowania fizycznego. Takie zaświadczenie przedstawiane jest nauczycielowi wychowania fizycznego, który zobowiązany jest uwzględnić zalecenia lekarza w pracy z uczniem.
5. Dyrektor Szkoły na prośbę pisemną rodziców/prawnych opiekunów – podanie zwalnia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego, na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia ucznia w tych zajęciach wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.
6. Uczeń zwolniony przez Dyrektora Szkoły z realizacji zajęć wychowania fizycznego, ma obowiązek uczęszczać na lekcje tego przedmiotu, jeżeli w tygodniowym planie zajęć są one umieszczone w danym dniu pomiędzy innymi zajęciami lekcyjnymi.
7. Rodzice/prawni opiekunowie ucznia zwolnionego z realizacji zajęć wychowania fizycznego mogą wystąpić z podaniem do Dyrektora Szkoły o zwolnienie dziecka z lekcji tego przedmiotu, jeżeli są one

umieszczone w planie zajęć jako pierwsze lub ostatnie w danym dniu i wyraźnie zaznaczają, że przejmują odpowiedzialność za ucznia w czasie nieobecności na zajęciach.

8. Uczeń zwolniony z obecności na zajęciach wychowania fizycznego na podstawie oświadczenia rodziców/prawnych opiekunów ma w dzienniku odnotowane zwolnienie.

9. Zaświadczenia lekarskie wraz z załącznikami należy złożyć w sekretariacie szkoły w terminie 5 dni roboczych od daty wystawienia zaświadczenia.

10. Dyrektor Szkoły na podstawie dostarczonych dokumentów wydaje decyzję o zwolnieniu ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego lub zwolnieniu ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego w terminie 7 dni od dnia wpłynięcia kompletu dokumentów.

11. Uczeń nabiera uprawnień do zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego po otrzymaniu decyzji Dyrektora Szkoły.

12. O zwolnieniu ucznia z zajęć wychowania fizycznego poinformowany zostaje nauczyciel prowadzący zajęcia oraz wychowawca klasy.

13. Uczeń może być zwolniony przez rodziców/prawnych opiekunów – pojedyncze dni lub jednorazowo maksymalnie 7 dni.