

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA

**wychowania fizycznego
dla chłopców klas I-III w
Gimnazjum im. Marka Kotańskiego
w Góralicach**



I. Cele wychowania fizycznego:

- zrozumienie powodów i sensu starań o prawidłowy rozwój własnego ciała i sprawność fizyczną wszechstronny rozwój sprawności fizycznej i motorycznej, podniesienie poziomu wydolności fizycznej, powiększenie potencjału zdrowotnego młodzieży, dbałość o zdrowie i higienę osobistą, zapobieganie chorobom cywilizacyjnym,
- przestrzeganie zasad „fair play”,
- rozbudzenie zainteresowań różnymi formami aktywności ruchowej, zdrowotnej, użytecznej, sportowej, rekreacyjnej oraz wyposażenie uczniów w wiedzę i umiejętności umożliwiające im aktywne uczestnictwo w tych formach ruchu,
- kształtowanie pozytywnej postawy wobec zdrowego stylu życia przez podniesienie poziomu świadomości wobec odpowiedzialności za własny rozwój fizyczny oraz potrzeby ustawicznego działania na rzecz zachowania i pomnażania zdrowia.

II. Cele PSO z wychowania fizycznego:

- sprawdzenie stopnia przyswojenia wiadomości i umiejętności ruchowych ucznia
- poinformowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i postępach w tym zakresie
- dostarczenie rodzicom i nauczycielom rzetelnej i szczegółowej informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia,
- wdrożenie uczniów do efektywnej samooceny, rozwijanie poczucia odpowiedzialności za osobiste postępy w edukacji szkolnej,
- pobudzenie rozwoju umysłowego ucznia,
- pomoc uczniom w samodzielnym planowaniu własnego rozwoju,
- przedstawienie uczniom jasno określonego celu oceniania,
- dążenie do rzetelności i trafności oceniania,
- potraktowanie oceniania, jako integralnej części planu nauczania,
- przedstawienie uczniom zrozumiałych i jasnych kryteriów oceniania,

III. Zasady oceniania

Ocenie z wychowania fizycznego podlega przede wszystkim:

1. Postawa ucznia i jego stosunek do przedmiotu:

- przejawy zaangażowania, wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych z maksymalnym wykorzystaniem swoich możliwości,
- inwencja twórcza, aktywny udział w zajęciach, pomoc w ich organizacji,
- dbałość o zdrowie i prawidłowa postawę ciała,
- systematyczne usprawnianie, właściwa postawa społeczna i kultura osobista,
- frekwencja
- zdyscyplinowanie, dbanie o higienę ciała i czystość, systematyczny udział w lekcjach

2. Umiejętności ruchowe oceniane na podstawie przeprowadzanych sprawdzianów

3. Ogólna sprawność fizyczna mierzona testem sprawności fizycznej.

4. Wiadomości z zakresu:

- doskonalenia własnej sprawności,
- dbałości o własne zdrowie i higienę osobistą,
- dbałości o prawidłową postawę ciała,

- indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej o charakterze rekreacyjno-sportowym,

Dodatkowo ocenę z wychowania fizycznego można uzyskać za:

1. Zaangażowanie społeczne w krzewieniu kultury fizycznej:

- wykonanie gazetki, projektu na wybrany temat związany ze sportem,
- pomoc w przygotowaniu i przeprowadzeniu szkolnej imprezy sportowej,
- samodzielne prowadzenie i sędziowanie zawodów sportowych o charakterze rekreacyjnym,

2. Udział w zawodach sportowych i zajęciach nadobowiązkowych:

- aktywna postawa na zajęciach pozalekcyjnych
- udział w zawodach w ramach Gimnazjady i szkolnych imprez sportowych,
- wyniki sportowe- np. pobicie rekordu szkoły, zwycięstwo w biegu, turnieju,
- udział w masowych imprezach rekreacyjno-sportowych,
- systematyczne uczestniczenie w zajęciach sekcji klubu sportowego.

IV. Kryteria kontroli i oceny ucznia.

Postawy:

- stosunek ucznia do przedmiotu,
- zaangażowanie społeczne w krzewieniu kultury fizycznej,
- udział w zawodach sportowych i zajęciach nadobowiązkowych.

Umiejętności:

- aktualny poziom ogólnej sprawności fizycznej badany przy pomocy testu sprawności fizycznej,
- postęp w rozwoju sprawności ogólnej fizycznej mierzony po przeprowadzeniu prób dwa razy w roku (siła mięśni brzucha, skoczność, szybkość, wytrzymałość, gibkość) próby przeliczane są na punkty zgodnie z tabelami, uczeń powinien wykazać się postępowaniem w rozwoju sprawności motorycznej, otrzymuje jedną ocenę zgodnie ze zdobytą ilością punktów,
- posiadane umiejętności ruchowe oceniane na podstawie sprawdzianów, które mogą dotyczyć pojedynczych ćwiczeń lub całych zestawów, w semestrze odbędzie się minimum 5 sprawdzianów (gimnastyka, lekkoatletyka, trzy gry zespołowe,).

Wiadomości:

- wiedza ucznia i umiejętność jej wykorzystania w praktycznym działaniu.
- stosunek ucznia do przedmiotu,

V. Oceny cząstkowe z wychowania fizycznego

Oceny uzyskane przez uczniów są na bieżąco wpisywane do dzienniczka nauczyciela wychowania fizycznego a do dziennika elektronicznego „LIBRUS” najpóźniej do końca danego tygodnia, w którym ocena została wystawiona.

1. Zadania kontrolno – oceniające:

- Aktywność semestralna
- Aktywność miesięczna
- Aktywność lekcyjna
- Sprawdziany:
 - technika (estetyka, płynność, poprawność) wykonanego ćwiczenia podlegającego sprawdzianowi
 - skuteczność wykonywanego ćwiczenia (celność, ilość, odległość)
 - zagadnienia pisemne o tematyce sportowej (jeśli względy zdrowotne lub inne przyczyny usprawiedliwione uniemożliwiają zaliczenie sprawdzianu praktycznego)
- Zawody

Każdy uczeń zobowiązany jest do zaliczenia wszystkich zadań sprawdzających wyznaczonych przez nauczyciela prowadzącego, ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie przystąpi do sprawdzianu i nie wykorzysta możliwości zaliczenia w dodatkowym terminie.

2. Aktywność na zajęciach.

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 lekarskie lub pisemne zwolnienie z ćwiczeń wypisane przez rodzica w zeszyt wychowawczym.

Uczeń może być zwolniony z czynnego udziału w zajęciach wychowania fizycznego: przez okres semestru lub całego roku – decyzję podejmuje dyrektor szkoły na podstawie zwolnienia lekarskiego przedstawionego przez ucznia. Na bieżących lekcjach – po przedstawieniu zwolnienia lekarskiego lub od rodziców.

Uczeń niećwiczący:

- pomaga w sędziowaniu
- organizuje lub pomaga w organizacji zajęć ruchowych
- wywiązuje się z roli kibica
- angażuje się i pomaga w przygotowaniu imprezy sportowej na terenie szkoły lub poza nią
- uczeń pomaga w redagowaniu ściennej gazetki sportowej.
- uczeń pogłębia swoją wiedzę teoretyczną i poddaje się kontroli w postaci kartkówki lub odpowiedzi ustnej.

Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte choroby, urazy). Z ćwiczeń na lekcji wychowania fizycznego nauczyciel zwalnia na podstawie zwolnienia lekarskiego lub pisemnego zwolnienia od rodziców w zeszyt wychowawczym.

Ocena cząstkowa za aktywność na zajęciach wystawiana jest na koniec danego miesiąca i osobno na zakończenie semestru - obliczana jest wg skali:

- Ocena celująca = 100% czynnego udziału w zajęciach wychowania fizycznego + systematyczny udział w sportowych zajęciach dodatkowych, reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych
- Ocena bardzo dobra 89% - 99% czynnego udziału w zajęciach wychowania fizycznego
- Ocena dobra 76% - 88% czynnego udziału w zajęciach wychowania fizycznego
- Ocena dostateczna 63% - 75% czynnego udziału w zajęciach wychowania fizycznego
- Ocena dopuszczająca 50% - 62% czynnego udziału w zajęciach wychowania fizycznego
- Ocena niedostateczna poniżej 50% czynnego udziału w zajęciach wychowania fizycznego

3. Przygotowanie do zajęć z wychowania fizycznego.

Uczeń, który jest przygotowany do zajęć i brał aktywny udział we wszystkich sprawdzianach i ćwiczeniach, które wystąpiły na lekcji, otrzymuje na koniec semestru bądź roku szkolnego ocenę bardzo dobrą. Dopuszczalna jest nie większa liczba nieprzygotowań jak 3 razy w semestrze. Za każdy kolejny brak stroju wystawiana jest ocena niedostateczna z przygotowania do zajęć.

Wymagany jest czysty strój sportowy. Każdorazowo należy zmienić strój po zajęciach.

Strój Gimnastyczny wymagany na zajęciach wychowania fizycznego:

- biała koszulka sportowa z krótkim rękawem,
- spodnie dresowe lub krótkie spodenki sportowe,
- w okresie niskich temperatur inny strój sportowy odpowiedni do warunków atmosferycznych
- obuwie sportowe

4. Zaangażowanie , postawa społeczna, wiadomości.

Uczeń:

- aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego prowadzonych w różnych warunkach
- wykazuje duży wysiłek do podnoszenia sprawności, zdobywania umiejętności i wiadomości w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości fizycznych, kondycyjnych i koordynacyjnych
- pomaga w sędziowaniu
- organizuje lub pomaga w organizacji zajęć ruchowych
- prowadzi ćwiczenia kształtujące
- samodzielnie przeprowadza zabawy
- wywiązuje się z roli kibica
- angażuje się pomaga w przygotowaniu imprezy sportowej na terenie szkoły lub poza nią

- ma pozytywny stosunek do przedmiotu i właściwą postawę wobec ćwiczeń ruchowych
- jest życzliwy w stosunku do innych a swoją postawą zachęca innych do ćwiczeń ruchowych
- stosuje zasady „fair play”
- jest zdyscyplinowany
- podporządkowuje się ustalonym zasadom i regułom
- przestrzega zasad bezpieczeństwa, regulaminów i obowiązków uczniowskich
- nie spóźnia się na zajęcia
- pomaga w redagowaniu ściennej gazetki sportowej

5. Działalność sportowa pozalekcyjna.

Na podniesienie oceny z wychowania fizycznego wpływ ma aktywność pozalekcyjna i pozaszkolna w zakresie wychowania fizycznego i sportu gdy:

- uczeń reprezentuje szkołę w różnego rodzaju zawodach i imprezach sportowych
- uczeń bierze aktywny i systematyczny udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych na terenie szkoły lub poza nią.

VI. Ocena śródroczna i roczna

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego będzie szczególnie brany pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a nie kompetencje ruchowe. Ocena śródroczna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.

VII. Formy kontroli i oceny ucznia

- forma sprawdzianu – działalność ruchowa właściwa dla danego sprawdzianu z zakresu sprawności motorycznej,
- forma sprawdzianu - ocena stopnia opanowania wybranej umiejętności (np. wybranego ćwiczenia lub elementu technicznego, taktycznego),
- kontrola i ocena bieżąca,
- ocena okresowa – semestralna,
- ocena końcowo-roczna,

Podstawą oceny ucznia będzie systematyczna i konsekwentna kontrola jego pracy. Szczególnie ważny będzie postęp w rozwoju sprawności motorycznej oraz umiejętności ruchowych, co czyni ocenę bardziej obiektywną i mobilizuje ucznia do rzetelnej pracy. Duży wpływ na ocenę ucznia będzie miała jego postawa i stosunek do przedmiotu.

VIII. Zasady oceniania

Obowiązuje sześciostopniowa skala oceniania zgodnie z wewnątrzszkolnym systemem oceniania. Nauczyciel zapoznaje we wrześniu uczniów z wymaganiami programowymi i kryteriami oceniania. Każde otrzymane plusy lub minusy

podwyższają lub obniżają ocenę. Oceniając ucznia z wychowania fizycznego bierzemy pod uwagę jego postęp w zdobywaniu sprawności, umiejętności i wiadomości oraz wysiłek wkładany przez niego w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć. Sprawność motoryczną ucznia ocenia się według testów sprawności fizycznej. Umiejętności ruchowe ucznia oceniane będą na podstawie zadań kontrolno-oceniających pozwalających na ustalenie poziomu opanowania tych umiejętności. Częste zwolnienia pisane przez rodziców mogą wpłynąć na obniżenie oceny.

IX. Sposoby poprawy oceny ucznia

Jeżeli uczeń z przyczyn losowych nie będzie na sprawdzianie, to powinien go zaliczyć w ciągu tygodnia od powrotu do szkoły, uczeń może poprawić każdą ocenę ze sprawdzianu, w ciągu dwóch tygodni od sprawdzianu, po tym terminie traci takie prawo.

X. Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego

Ocena celująca – wybitna.

Uczeń:

- spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły bądź też w innych formach działalności związanej z wychowaniem fizycznym,
- reprezentuje szkołę na różnego rodzaju zawodach i imprezach sportowych,
- bierze aktywny udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych na terenie szkoły lub poza nią, jest to działalność systematyczna,
- wykazał wysoki poziom z zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji wychowania fizycznego otrzymując stopnie celujące z aktywności,
- jest zawsze przygotowany do zajęć z wychowania fizycznego

Ocena bardzo dobra.

Uczeń:

- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć nie budzą najmniejszych zastrzeżeń (uzyskując oceny cząstkowe bardzo dobre),
- systematycznie doskonalili swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu,
- przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – oceniających,
- posiada duże wiadomości z zakresu wychowania fizycznego i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu,
- aktywność ucznia na zajęciach mieści się w przedziale 89% - 99% obecności,
- bierze aktywny udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych i zawodach sportowych (nie jest to jednak działalność systematyczna),

- jest sprawny fizycznie, ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.

Ocena dobra.

Uczeń:

- wykazał się średnim poziomem z poszczególnych zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji wychowania fizycznego (oceny dobre),
- swoją postawą społeczną, stosunkiem do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń,
- wykazał się średnim poziomem opanowania wiadomości,
- przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – sprawdzających,
- aktywność ucznia na zajęciach mieści się w przedziale 76% - 85% obecności.
- podczas sprawdzianów wykazał się średnim opanowaniem elementów technicznych, które tylko w większej części potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu,
- z drobnymi niedociągnięciami potrafi zdiagnozować własny rozwój fizyczny i sprawność fizyczną za pomocą testu obowiązującego na lekcji wychowania fizycznego i z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.

Ocena dostateczna.

Uczeń:

- wykazał się przeciętnym poziomem z zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji wychowania fizycznego (oceny dostateczne),
- wykazał się przeciętnym poziomem opanowania wiadomości z zakresu wychowania fizycznego,
- aktywność ucznia na zajęciach mieści się w przedziale 63% - 75% obecności,
- przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – oceniających,
- opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie.

Ocena dopuszczająca.

Uczeń:

- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć budzą duże zastrzeżenia,
- przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – sprawdzających,
- aktywność ucznia na zajęciach mieści się w przedziale 50% - 62% obecności,
- podczas sprawdzianów wykazał się niskim poziomem opanowania umiejętności technicznych, których nie potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu.
- Wykazał się niskim poziomem opanowania wiadomości z zakresu wychowania fizycznego.

Ocena niedostateczna.

Uczeń:

- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć budzą duże zastrzeżenia (uzyskując oceny cząstkowe niedostateczne),
- jest nieprzygotowany do zajęć więcej niż trzy razy w semestrze,
- nie przystąpił do zadań kontrolno – sprawdzających,
- nie przywiązuje wagi do własnej sprawności fizycznej,
- wykazał się bardzo słabym poziomem opanowania wiadomości z zakresu wychowania fizycznego.

Uczeń, którego frekwencja na lekcji wychowania fizycznego jest mniejsza niż 50% może być nieklasyfikowany.

W trzyletnim cyklu nauki uczeń zobowiązany jest do realizacji zagadnień dotyczących edukacji zdrowotnej w wymiarze 30 jednostek lekcyjnych. Edukację zdrowotną realizujemy w trzeciej klasie.

XI. Osiągnięcia ucznia kończącego gimnazjum.

Uczeń:

- dba o zdrowie, prawidłową postawę i estetyczną sylwetkę, zna zasady higieny osobistej i hartowania organizmu, racjonalnego żywienia i aktywnego wypoczynku,
- opanował wiedzę i umiejętności umożliwiające uczestnictwo w wybranych formach aktywności ruchowej dostosowanych do własnych możliwości, potrzeb i zainteresowań,
- wykazuje się samodzielnością w organizowaniu wybranych indywidualnych i zespołowych form rekreacyjno – sportowych i turystycznych,
- zna sposoby ochrony przy wykonywaniu trudniejszych ćwiczeń
- opanował umiejętności samokontroli i samooceny rozwoju fizycznego, wydolności fizycznej za pomocą dowolnie wybranego testu,
- potrafi przyjąć odpowiedzialność za siebie i innych
- zna historię, symbole i idee igrzysk olimpijskich,
- dostrzega nieprawidłowości i negatywne zjawiska w sporcie współczesnym, potrafi im się przeciwstawić,
- wie jak przygotować organizm do wysiłku fizycznego,
- zna największe sławy poszczególnych dyscyplin sportowych, w tym osiągnięcia polskich sportowców,
- przestrzega zasad uczciwej, sportowej rywalizacji także w życiu codziennym,
- zna zasady współdziałania zespołowego,
- wie jak zachować się kibicując na zawodach sportowych,
- wie jaką wartość dla zdrowia ma czynny wypoczynek

Podstawa prawna do opracowania PSO z wychowania fizycznego

- 1 .Statut Szkoły
2. Wewnątrzszkolny System Oceniania.
3. Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej