

**PRZEDMIOTOWY  
SYSTEM  
OCENIANIA**

**Z WYCHOWANIA  
FIZYCZNEGO**

## **KRYTERIA OCENY UCZNIĄ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

- I. Postawa wobec przedmiotu. Postawa na lekcji wychowania fizycznego to: zaangażowanie w ćwiczenia, pomoc koleżeńska, inwencja twórcza, współpraca z nauczycielem i uczniami, regularność uczestnictwa w zajęciach, pomoc przy organizacji imprez rekreacyjnych i sportowych.
- II. Umiejętności – ocenia się dla orientacji ucznia i nauczyciela w jakim stopniu została opanowana dana czynność ruchowa.
- III. Wiadomości – sprawdzamy, by mieć pewność, że udział ucznia w wychowaniu fizycznym jest w pełni świadomy.
- IV. Poziom rozwoju sprawności i wydolności – postępy, dla zainteresowanych porównanie wyników z ogólnymi normami rozwojowymi. Na ocenę wpływ ma poprawność techniczna wykonanego ćwiczenia.
- V. Zaangażowanie poza lekcją wychowania fizycznego – udział w zajęciach pozalekcyjnych organizowanych przez nauczycieli Szkoły Podstawowej nr 5. Udział w zawodach sportowych otwartych dla wszystkich, w zawodach Szkolnego Związku Sportowego, oraz innych imprezach sportowych reprezentując barwy Szkoły Podstawowej nr 5 lub Uczniowskiego Klub Sportowego „Piątka” przy Szkole Podstawowej nr 5.
- VI. Prace domowe – tj. prace podejmowane dobrowolnie przez ucznia w celu uzyskania pozytywnej oceny częściowej np. plakaty, gazetki itp. o tematyce sportowej.

- 
1. Ocena powinna być zindywidualizowana oraz zależna od możliwości ucznia, tak aby uwzględniała jego wkład pracy.
  2. Ocenianie uczniów powinno być systematyczne.
  3. Każdej ocenie powinien towarzyszyć komentarz słowny.
  4. Ocena powinna wskazywać uczniom słabe i mocne strony ich pracy.
  5. Przy pracy grupowej wszyscy członkowie zespołu otrzymują taką samą ocenę.

6. Ewentualnego zwolnienia z ćwiczeń dokonać może pisemnie lekarz, pielęgniarka szkolna lub rodzic. Niedyspozycja dziewcząt nie zwalnia od uczestnictwa w lekcji wychowania fizycznego.
7. Na miesiąc przed klasyfikacyjnym posiedzeniem Rady Pedagogicznej poszczególni nauczyciele są zobowiązani poinformować ucznia o przewidywanej dla niego ocenie klasyfikacyjnej.
8. Za brak stroju uczeń otrzymuje „●”. W semestrze dozwolone jest otrzymanie dwóch „●”. Każda następna skutkuje oceną niedostateczną z postawy. W klasie sportowej uczniowie mają odpowiednio do dyspozycji cztery „●”.

### **POSTAWA WOBEC PRZEDMIOTU:**

1. Zaangażowany, czynny, aktywny, radosny udział w lekcji.
2. Poprawne przeprowadzenie rozgrzewki.
3. Wykorzystanie nietypowych przyborów przyniesionych na lekcję, propozycje ćwiczeń.
4. Zaproponowanie formy zajęć rekreacyjnych (np. Dzień Sportu, Dzień Dziecka).
5. Pomoc przy organizacji zawodów międzyszkolnych oraz międzyklasowych.
6. Dodatkowo na koniec każdego okresu uczeń może otrzymać ocenę za postawę na lekcji w minionym okresie.

Waga oceny za postawę na lekcji wychowania fizycznego wynosi **5**.

---

### **UMIEJETNOŚCI** (zgodnie z planami dydaktycznymi poszczególnych grup wiekowych):

#### ***LEKKOATLETYKA***

- Start niski
- Skok w dal z miejsca
- Skok w dal i wżwyż
- Rzut piłeczką palantową
- Przekazywanie pałeczki sztafetowej

#### ***GIMNASTYKA***

- Przewrót w przód
- Przewrót w tył
- Przewroty w przód i w tył łączone
- Skok przez kozła

#### ***GRY ZESPOŁOWE***

- rzut na bramkę, kozłowanie (piłka ręczna)
- odbicia piłki sposobem górnym i dolnym, zagrywka sposobem dolnym (piłka siatkowa)
- dwutakt z prawej strony, rzuty, podania, kozłowanie (piłka koszykowa)
- prowadzenie piłki nogą lewą i prawą, strzał na bramkę (piłka nożna)
- prowadzenie piłki, strzał na bramkę (unihokej)

Poszczególne sprawdziany będą premiowane ocenami w skali 1-6. Oceną niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie przystąpi do próby.

Waga oceny z umiejętności wynosi **5**.

---

**WIADOMOŚCI** (podstawowy zasób informacji, które uczeń powinien opanować w trakcie lekcji):

1. Podstawowe przepisy gry w piłkę nożną, koszykówkę, siatkówkę, hokeja oraz przepisy LA.
2. Podstawowe informacje z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej.
3. Pytania mogą dotyczyć informacji przekazywanych przez nauczyciela na bieżąco na lekcji. (np. w jaki sposób możesz kształtować (podaj trzy ćwiczenia): wytrzymałość, skoczność, siłę mięśni: brzucha, grzbietu, nóg, ramion. Wpływ aktywności ruchowej na układy: oddychania, krążenia, mięśniowy).
4. Formy czynnego wypoczynku i jego znaczenie:
  - propozycja spędzenia czasu wolnego,
  - można przeczytać artykuły, z których dowiesz się ciekawych rzeczy i podzielisz się nimi na zajęciach wychowania,

Waga oceny z wiadomości wynosi **4**.

---

### **POZIOM SPRAWNOŚCI I WYDOLNOŚCI:**

#### ***LEKKOATLETYKA***

- Bieg na krótkim dystansie (60m)
- Bieg na długim dystansie (300, 600 lub 1000m – zgodnie z planami dydaktycznymi poszczególnych grup wiekowych)
- Test Coopera

Ocenie będzie podlegać zaangażowanie ucznia w czasie próby sprawnościowej, poprawność techniczna.

Dla zainteresowanych porównanie wyników i prób przeprowadzonych w trakcie roku szkolnego, w I i II okresie, odpowiednio z planem dydaktycznym grup wiekowych.

Waga oceny z poziomu sprawności i wydolności wynosi **4**.

---

## **ZAANGAŻOWANIE POZA LEKCJĄ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:**

1. Udział w zajęciach pozalekcyjnych – uczeń otrzymuje 5 lub 6 (ocena jednorazowo na okres w zależności od regularności uczestnictwa w zajęciach).
2. Udział w zawodach 6 (w zależności od rangi zawodów i zajmowanego miejsca).

We wszystkich zawodach uczeń musi reprezentować Szkołę Podstawową nr 5 lub Uczniowski Klub Sportowy „Piątka” przy Szkole Podstawowej nr 5.

Waga oceny z zaangażowania poza lekcją wynosi **4 dla:**

- udział w zajęciach pozalekcyjnych,
- udział w zawodach szkolnych – miejskich,
- udział w zawodach otwartych dla wszystkich.

Waga oceny z zaangażowania poza lekcją wynosi **5 dla:**

- punktowane miejsce w zawodach miejskich,
- punktowane miejsce w zawodach otwartych dla wszystkich do poziomu województwa.

Waga oceny z zaangażowania poza lekcją wynosi **6 dla:**

- punktowane miejsce w zawodach od poziomu powiatu,
  - punktowane miejsce w zawodach otwartych dla wszystkich (zasięg ogólnopolski).
- 

## **ZWOLNIENIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

Uczeń, który otrzymał w zaleceniach lekarskich zwolnienie z ćwiczeń lub z danego zadania, może jednak otrzymać ocenę za to ćwiczenie przygotowując np. prezentację ustną, gazetkę, plakat lub odpowiadając na pytania nauczyciela związane z ćwiczeniem.

---

## **PRACE DOMOWE:**

Uczeń może, w ciągu całego roku szkolnego, dobrowolnie wykonać pracę domową w celu uzyskania pozytywnej oceny częściowej np. plakaty, gazetki itp. o tematyce sportowej.

Waga oceny z pracy domowej wynosi **4.**

## Sposób obliczania średniej ważonej do wystawienia oceny okresowej i końcoworocznej

Do obliczeń średniej ważonej stosuje się oceny zamienione na liczby według poniższej skali:

<b>Ocena</b>	6	5+	5	5-	4+	4	4-	3+	3	3-	2+	2	2-	1+	1
<b>Wartość</b>	6	5,5	5	4,75	4,5	4	3,75	3,5	3	2,75	2,5	2	1,75	1,5	1

Poszczególnym formom aktywności ucznia przyporządkowane zostaną następujące wagi:

<b>Forma aktywności</b>	<b>Waga</b>
Postawa wobec przedmiotu	5
Umiejętności	5
Wiadomości	4
Poziom sprawności i wydolności – postępy	4
Zaangażowanie poza lekcją wychowania fizycznego (kryteria wg PSO)	6
Zaangażowanie poza lekcją wychowania fizycznego (kryteria wg PSO)	5
Zaangażowanie poza lekcją wychowania fizycznego (kryteria wg PSO)	4
Prace domowe	4

Podstawą wystawienia oceny okresowej będzie średnia ważona ocen otrzymanych w ciągu całego okresu.

Średnia ważona liczb  $a_1, a_2, a_3, \dots, a_n$ , którym przypisano wagi odpowiednio  $p_1, p_2, p_3, \dots, p_n$

wyraża się wzorem 
$$s = \frac{a_1 \cdot p_1 + a_2 \cdot p_2 + a_3 \cdot p_3 + \dots + a_n \cdot p_n}{p_1 + p_2 + p_3 + \dots + p_n}$$

Zależność oceny okresowej od średniej ważonej jest następująca:

Ocena na semestr	Średnia ważona - s
niedostateczny	$s < 1,7$
Dopuszczający	$1,7 \leq s < 2,7$
Dostateczny	$2,7 \leq s < 3,7$
Dobry	$3,7 \leq s < 4,7$
bardzo dobry	$4,7 \leq s < 5,2$
Celujący	$s \geq 5,2$

Dopuszcza się stosowanie w ocenie okresowej wstawiania + i -.

Ocena końcoworoczna jest średnią ważoną ocen z całego roku szkolnego.