

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 1 IM. KS. W. RABCZYŃSKIEGO W WASILKOWIE

zaktualizowany 29 VIII 2023

WSTĘP

Opracowany system oceniania z wychowania fizycznego kładzie nacisk na prawidłowy rozwój fizyczny ucznia, jego zdrowie i wychowanie go do szeroko rozumianej kultury fizycznej i permanentnej dbałości o własną aktywność ruchową.

W opracowanym systemie ocenie podlega przede wszystkim: jakość pracy ucznia, jego zaangażowanie i chęć podnoszenia sprawności. Opracowanie to zostało stworzone z uwzględnieniem potrzeb rozwojowych uczniów, ich zainteresowań, warunków, jakimi dysponuje szkoła, doświadczeń i propozycji nauczycieli w naszej szkole w tym zakresie.

Ocena z wychowania fizycznego.

I. Ocena z zajęć ogólnorozwojowych.

Aktywność i postawa

Uczestnictwo

Umiejętności

Postęp

II. Dodatkowe działania uczniów wpływające na podwyższenie oceny z wychowania fizycznego.

Reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych

Osiągnięcie znaczącego sukcesu sportowego

Rozwój i sprawność fizyczna.

Zgodnie z rozporządzeniem (Dz. U. z 2023 r. poz. 900, 1672 i 1718) w okresie od marca do kwietnia w każdej klasie będą przeprowadzane testy sprawnościowe obejmujące:

- 1) **bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów** – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych;
- 2) **beep test** (20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według protokołu dla testu Eurofit) – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu;
- 3) **plank** podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała;
- 4) **skok w dal z miejsca** – służący pomiarowi skoczności i siły.

Wyniki przeprowadzonych testów i wiek ucznia nauczyciele wychowania fizycznego będą wpisywać do systemu teleinformatycznego „Sportowe Talenty”, prowadzonego przez ministra właściwego do spraw kultury fizycznej.

AD. I

AKTYWNOŚĆ I POSTAWA

Oceniana jest w postaci:

a) plusów

- za wszelkie przejawy aktywności i postawy ucznia podczas lekcji tj. chęci przygotowania i prowadzenia rozgrzewki lub innej części lekcji, chęci przygotowania i przekazania wiadomości z określonego zagadnienia, prawidłowe sędziowanie, protokołowanie, lub inna pomoc w organizacji lekcji.
- za wszelkie przejawy aktywności i postawy ucznia w działaniach szkoły na rzecz kultury fizycznej tj. chęci pomocy w organizacji i przeprowadzeniu zawodów sportowych, imprez sportowo-rekreacyjnych, akcji promujących sport i zdrowy styl życia.

b) minusów

- za brak zaangażowania podczas wykonywanych ćwiczeń, nie przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, wulgarne słownictwo, niepodporządkowanie się poleceniom nauczyciela, nieprzestrzeganie zasady fair play, brak poszanowania urządzeń i szkolnego sprzętu sportowego itp.

Kryteria:

Ocena celująca

same plusy bez minusów (minimum 3 „+”)

Ocena bardzo dobra

duża liczba plusów z max. jednym minusem lub (2, „+” bez „-”)

Ocena dobra

przewaga plusów nad minusami

Ocena dostateczna

plusy i minusy w równowadze lub (zero „+” i „-”)

Ocena dopuszczająca

przewaga minusów nad plusami

Ocena niedostateczna

same minusy

UCZESTNICTWO

Ocenie podlega systematyczność uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego. Przez uczestnictwo rozumie się bezpośredni udział ucznia w ćwiczeniach na lekcji w odpowiednim stroju sportowym.

Na koniec każdego semestru uczeń jest oceniany w następujący sposób:

ocena celująca

uczestnictwo we wszystkich zajęciach,

ocena bardzo dobra

1 - 2 nieprzygotowania do udziału w zajęciach,

ocena dobra

3 - 4 nieprzygotowania do udziału w zajęciach,

ocena dostateczna

5 - 6 nieprzygotowań do udziału w zajęciach,

ocena dopuszczająca

7 - 8 nieprzygotowań do udziału w zajęciach,

ocena niedostateczna

9 i więcej nieprzygotowań do udziału w zajęciach.

W przypadku nieprzygotowania ucznia do udziału w zajęciach nauczyciel może:

- Zlecić uczniowi wykonywanie prac porządkowych na rzecz szkoły pod nadzorem własnym, konserwatorów lub woźnej.
- Zlecić uczniowi sporządzenie notatki z przebiegu lekcji.

PROCEDURA POSTĘPOWANIA PRZY ZWALNIANIU UCZNIĄ

Z ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:

W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony na czas określony z zajęć wychowania fizycznego.

1. Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego ze względu na przeciwwskazania zdrowotne. Zwolnienie to nie odnosi się jednak do obecności ucznia na zajęciach wychowania fizycznego.
2. W wyjątkowych sytuacjach mogą zwolnić ucznia z ćwiczeń na zajęciach wychowania fizycznego rodzice/opiekunowie prawni poprzez dokonanie umotywowanej pisemnej formy. Łączna długość tego typu zwolnień nie powinna przekraczać czterech godzin w semestrze (nauczyciel każdorazowo zaznacza w swoim dzienniku **ZR** dodając kolejne numery).
3. Dokumentację dotyczącą doraźnych zwolnień z zajęć wychowania fizycznego przechowuje nauczyciel do końca roku szkolnego (31 sierpnia).
4. Dłuższe zwolnienie ucznia z zajęć wychowania fizycznego musi być poparte odpowiednim zaświadczeniem wystawionym przez lekarza - specjalistę.
5. Zaświadczenie lekarskie, wskazujące na konieczność zwolnienia ucznia z zajęć wychowania fizycznego na okres nie dłuższy niż 1 miesiąc, należy przekazać nauczycielowi wychowania fizycznego, który obowiązany jest przechowywać je do końca roku szkolnego tj. 31 sierpnia.
6. Zaświadczenie lekarskie wystawione na okres dłuższy niż miesiąc, jednak nie obejmujące całego semestru, należy złożyć wraz z podaniem w sekretariacie szkoły. W przypadku dostarczenia kolejnego/kolejnych zaświadczeń dyrektor szkoły wydaje decyzje o zwolnieniu ucznia z zajęć wychowania fizycznego na podstawie tych zaświadczeń.
7. Zwolnienie może dotyczyć pierwszego lub drugiego semestru lub całego roku szkolnego, w zależności od wskazań lekarza zawartych w zaświadczeniu o ograniczonych możliwościach uczestniczenia ucznia w zajęciach.
8. O zwolnieniu ucznia z zajęć wychowania fizycznego występują rodzice/opiekunowie prawni. Składają podanie do dyrektora szkoły w sekretariacie, do którego dołączają zaświadczenie lekarskie.
9. Podanie należy przedłożyć dyrektorowi niezwłocznie po uzyskaniu zaświadczenia od lekarza, jednak nie później niż:
 - a. w przypadku zwolnienia dotyczącego I semestru – do 15 września danego roku szkolnego,
 - b. w przypadku zwolnienia dotyczącego II semestru – do 10 lutego danego roku szkolnego.
 - c. w przypadku zdarzeń losowych i zaświadczeń lekarskich wystawionych w ciągu roku szkolnego rodzice składają podania poza ustalonymi wyżej terminami, jednak niezwłocznie po uzyskaniu zaświadczenia lekarskiego.

10. Zaświadczenie lekarskie zwalniające ucznia z ćwiczeń z wsteczną datą będzie respektowane od daty wystawienia zaświadczenia.
11. Zwolnienie nie dostarczone w terminie będzie ważne od daty jego złożenia w sekretariacie.
12. Dyrektor szkoły wydaje decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć w terminie do 7 dni roboczych od daty wpływu podania. Rodzice/opiekunowie prawni odbierają decyzję dyrektora w sekretariacie szkoły.
13. W przypadku decyzji odmownej rodzice/opiekunowie mogą się odwołać za pośrednictwem dyrektora do Podlaskiego Kuratora Oświaty.
14. O zwolnieniu ucznia z zajęć poinformowany zostaje nauczyciel prowadzący zajęcia oraz wychowawca ucznia. Fakt przyjęcia informacji do wiadomości potwierdzają podpisem złożonym na decyzji.
15. Jeżeli uczeń uzyskuje zwolnienie w trakcie roku szkolnego, a jego nieobecności na lekcjach nie przekroczyły połowy wymaganego czasu i są podstawą do wystawienia oceny, to wówczas uczeń podlega klasyfikacji z danego przedmiotu.
16. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania fizycznego przez cały semestr w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony”.
17. Uczeń zwolniony z zajęć wychowania fizycznego ma obowiązek być obecny na tych zajęciach, także w przypadkach, gdy lekcje te są pierwszymi lub ostatnimi zajęciami w danym dniu.
18. W wyjątkowych wypadkach, uczeń może być zwolniony z ostatnich lub pierwszych godzin lekcji wychowania fizycznego, na podstawie pisemnego oświadczenia rodziców/opiekunów prawnych złożonego w sekretariacie i po uzyskaniu zgody dyrektora szkoły. O tym fakcie informowani są nauczyciel wychowania fizycznego oraz wychowawca klasy.
19. Uczeń zwolniony z zajęć do domu ma zaznaczone w dzienniku nieobecności usprawiedliwione.
20. Zawarte w zaświadczeniu lekarskim ewentualne ograniczenia, skutkujące zwolnieniem z wykonywania wybranej grupy ćwiczeń, nie są podstawą do zwolnienia ucznia z zajęć wychowania fizycznego. Nauczyciel zobowiązany jest uwzględnić zalecenia lekarza w pracy z uczniem.
21. Z niniejszą procedurą zapoznaje uczniów nauczyciel wychowania fizycznego na pierwszych zajęciach w danym roku szkolnym, natomiast wychowawca klasy rodziców (opiekunów) na pierwszym zebraniu z rodzicami.

UMIEJETNOŚCI

W jednym semestrze uczeń może uzyskać oceny cząstkowe za sprawdziany dotyczące techniki i poprawności wykonywanego ćwiczenia z danej dyscypliny sportowej (gry zespołowe, gimnastyka, lekkoatletyka). Jeżeli uczeń odmawia wykonania sprawdzianu otrzymuje ocenę niedostateczną. Pod uwagę brane są możliwości ucznia i jego wysiłek.

Kryteria:

Ocena celująca

umiejętności ucznia przewyższają poziom ponadpodstawowy

Ocena bardzo dobra

uczeń wykonuje ćwiczenia z właściwą techniką, pewnie, dokładnie i w odpowiednim tempie

ocena dobra

uczeń wykonuje ćwiczenia prawidłowo z niewielkimi błędami technicznymi

ocena dostateczna

uczeń wykonuje ćwiczenia z błędami technicznymi

ocena dopuszczająca

uczeń popełnia bardzo duże błędy techniczne w wykonywanych ćwiczeniach

ocena niedostateczna

uczeń nie przystępuje do wykonywania ćwiczenia

Uczeń zobowiązany jest do wykonywania wszystkich sprawdzianów przewidzianych w danym semestrze. Jeżeli uczeń otrzymał ocenę niedostateczną ma możliwość poprawienia otrzymanej oceny jeden raz w ciągu jednego tygodnia, lub jeżeli ze względów zdrowotnych nie może przystąpić do sprawdzianu, musi w jak najkrótszym czasie uzupełnić braki (w ciągu dwóch tygodni), po wcześniejszej konsultacji z nauczycielem.

Nie wykonanie sprawdzianu jest równoznaczne z otrzymaniem oceny niedostatecznej. Wyjątek stanowią długotrwałe przeciwwskazania lekarskie ze względów zdrowotnych. Poprawianie ocen pozytywnych jest możliwe za zgodą nauczyciela.

POSTĘP

Postęp sprawności motorycznej badamy trzema (wybranymi z sześciu) próbami sprawności fizycznej, przeprowadzanymi dwa razy w roku szkolnym (wrzesień/październik, maj/czerwiec)

1. Skłon tułowia w przód.

Próba gibkości: (Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej)

Badany staje na taborecie tak, by palce stóp znalazły się równo z krawędzią taboretu, stopy złączone, kolana wyprostowane. Następnie wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na przymocowanej w tym celu do taboretu podziałce. Próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik odczytywany jest w cm. Za każdy centymetr osiągnięty poniżej poziomu płaszczyzny jest „+”, za każdy centymetr brakujący do poziomu jest „-„. W czasie wykonywania próby badany trzyma nogi wyprostowane. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych przyruchów.

2. Skok na odległość z pozycji stojącej.

Próba - siła eksplozywna. (Eurofit)

Badany staje w niewielkim rozkroku ze stopami ustawionymi przed linią startową, ugina kolana przenosząc równocześnie ramiona dołem w tył, a następnie wykonuje zamach rękoma w przód i odbijając się mocno nogami od podłoża wykonuje skok jak potrafi najdalej, lądowanie następuje na obydwie stopy z utrzymaniem postawy pionowej, próbę wykonuje się dwa razy. Z dwóch skoków mierzonych do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę badanego ustalamy najdłuższy z dokładnością do 1cm. Jeżeli skaczący po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza. Z dwóch wykonanych skoków, miarą próby jest dłuższy, zanotowany z dokładnością do 1 cm. Taśma miernicza, twarde podłoże.

3. Maksymalna liczba siadów z leżenia tyłem w ciągu 30 sekund.

Próba - siła tułowia /wytrzymałość mięśni brzucha/. (Eurofit)

W siadzie nogi ugięte w stawach kolanowych pod kątem 90 stopni, stopy rozstawione na szerokość około 30cm, ręce splecione na karku, partner w klęku między stopami leżącego przyciska je do materaca; na sygnał badany z siadu przechodzi do leżenia tyłem dotykając rękoma materaca i powraca do pozycji siedzącej z łokciami do przodu tak, aby dotknąć nimi kolan. Liczba poprawnie wykonanych siadów z leżenia w czasie 30 sekund. Próbę wykonuje się tylko raz. Czasomierz, materac, partner.

4. Próba - siła funkcjonalna /wytrzymałość mięśniowa ramion i barków/. (Eurofit)

A – dziewczęta Wytrzymanie zwisu o ramionach ugiętych na drążku.

Zadanie polega na jak najdłuższym utrzymaniu się w zwisie na drążku o kończynach górnych ugiętych w stawach łokciowych. Przystępując do próby, ćwiczący chwytają drążek nachwytem, palcami od góry i kciukiem od dołu, na szerokość barków, tak aby jego broda znalazła się powyżej drążka. Próba rozpoczyna się w chwili, gdy ćwiczący samodzielnie zawisnie na drążku a kończy się, kiedy jego oczy znajdą się poniżej drążka. Próbę wykonuje się jeden raz, a jej miarą jest czas mierzony w sekundach

B – chłopcy Uginanie kończyn górnych w zwisie.

Ćwiczący chwytają drążek na szerokości barków z podskoku nachwytem palcami od góry i kciukiem od dołu, i wykonuje zwis. Na sygnał zgina ręce w stawach łokciowych i podciąga proste ciało tak wysoko, aby broda znalazła się nad drążkiem, po czym powraca do zwisu. Czynność tę powtarza bez przerwy tyle razy, ile może. Próbę wykonuje się jeden raz. Próba jest zakończona wtedy, kiedy ćwiczący pozostaje w zwisie dłużej niż 2 sekundy lub pomimo dwukrotnych wysiłków nie może unieść brody ponad drążek. Próbę przerywa się również, jeśli ćwiczący przy uginaniu kończyn górnych pomaga sobie wymachami kończyn dolnych. Na wynik próby składa się liczba podciągnięć, w których ćwiczącemu udało się unieść brodę ponad drążek

5. Bieg wahadłowy 4x10m z maksymalną szybkością i zmianami kierunku.

Próba - szybkość biegowa, zwinność. (Eurofit)

Badany na sygnał "start" biegnie jak najszybciej do drugiej linii odległej o 10m i wraca przekraczając obydwie linie stopami; odległość tą pokonuje 4 razy. Czas potrzebny do pokonania pełnych 4 odcinków z dokładnością do 0,1 sekundy. Czysta podłoga, czasomierz, taśma miernicza, kreda, 4 gumowe stożki ustawione w odległości 120cm po dwa na każdej z dwóch linii oddalonych od siebie o 10m. Z dwóch wykonanych prób notujemy lepszy czas z dokładnością do 0,1 sek.

6. Rzut piłką ciężką (3 kg) w tył ponad głową.

(Test Chromińskiego)

Na komendę "gotów" badany podnosi piłkę i przyjmuje pozycję rozkroczną tyłem do linii rzutu. Na komendę "start" badany wykonuje rzut oburącz zza głowy. Odległość rzutu wyznacza punkt, w którym rzucona piłka osiągnie pierwszy kontakt z podłożem. Przekroczenie linii w momencie wykonywania rzutu albo pośrednio po nim unieważnia próbę. Podczas rzutu zezwala się na wspięcie na palcach lub podskok.

Kryteria:

Ocena celująca

poprawa wszystkich prób

Ocena bardzo dobra

poprawa niektórych wyników bez obniżenia pozostałych

Ocena dobra

poprawa jednych a obniżenie pozostałych prób

Ocena dostateczna

obniżenie wyników niektórych prób bez poprawy innych

Ocena dopuszczająca

pogorszenie wyników wszystkich prób

Ocena niedostateczna

nie przystępuje do prób

AD.III

Ocena z wychowania fizycznego może ulec podwyższeniu o jeden stopień, jeżeli uczeń:

- brał udział w zawodach międzyszkolnych jako reprezentant szkoły i odniósł znaczący sukces sportowy (medal, miejsce wysoko punktowane)

KRYTERIA OCENY SEMESTRALNEJ I KONCOWOROCZNEJ

Ocena semestralna/końcoworoczna z wychowania fizycznego jest średnią arytmetyczną ocen końcowych poszczególnych obszarów z zajęć ogólnorozwojowych (uczestnictwo, aktywność, postęp i umiejętności).

Dodatkowe działania uczniów (o ile takie występują) mogą powodować podwyższenie oceny końcoworocznej o jeden stopień.

Przy niepełnych wartościach wynik zaokrąglany jest do góry.

Oceny cząstkowe otrzymuje się na podstawie kryteriów danego obszaru.

Uczeń posiadający zwolnienie lekarskie długoterminowe ma wpisywane na koniec semestru/roku zwolniony(a).

Na początku roku szkolnego uczniowie są informowani o bieżących zasadach oceniania z wychowania fizycznego. Oceny cząstkowe są jawne, uczeń informowany jest na bieżąco o nich w formie słownej. Wszystkie oceny, jakie otrzymuje uczeń na lekcji znajdują się w zeszytach nauczyciela, a także w dzienniku po koniec semestru. Uczeń informowany jest o proponowanej ocenie semestralnej i końcowej na tydzień przed klasyfikacyjnym posiedzeniem Rady Pedagogicznej, a na miesiąc przed końcem danego semestru o przewidywanej ocenie.

PODSUMOWANIE

System ten uwzględnia różny stan rozwoju psychofizycznego ucznia, a przede wszystkim jego wysiłek, zaangażowanie i systematyczną pracę nad sobą.

Priorytetem w tym systemie oceniania jest uczestnictwo i aktywność, które pozwolą uczniom o słabszym poziomie sprawności fizycznej osiągnąć ocenę na poziomie dobrym a nawet bardzo dobrym. Aktywność ponadprogramowa ucznia jest również skierowana na ten cel.

Nauczyciel powinien pomagać uczniom w odkrywaniu możliwości fizycznych ich organizmów, w dążeniu do zdobycia wiedzy i umiejętności oraz świadomości pozwalającej na utrzymanie sprawności fizycznej i zdrowia przez całe życie.

Powyższy system oceniania nie jest rozwiązaniem ostatecznym. Będzie podlegał ocenie wszystkich nauczycieli wf, ocenie uczniów (ankieta), a w konsekwencji ewaluacji.

