

**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA  
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 5 W JELENIEJ GÓRZE  
Kl. IV - VIII**

**Wymagania i kryteria ocen z wychowania fizycznego obejmują obszary:**

- A. Aktywność, postawa na lekcji
- B. Opanowanie umiejętności z różnych dyscyplin sportowych niezbędne w kształtowaniu i doskonaleniu sprawności fizycznej oraz postępy w osobistym usprawnianiu
- C. Sprawność motoryczna
- D. Przygotowanie do zajęć
- E. Wiadomości

***OCENA CELUJĄCA***

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- Jest zawsze przygotowany do lekcji i bierze aktywny udział we wszystkich lekcjach w ciągu semestru, roku szkolnego
- Doskonale opanował elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania
- posiada dużą znajomość zasad i przepisów gier zespołowych oraz konkurencji lekkoatletycznych, gimnastycznych.
- Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych
- Systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej
- Bierze czynny udział w organizacji imprez sportowo-rekreacyjnych w szkole
- Przejawia dbałość o własne ciało i zdrowie, dba o higienę osobistą
- Jest koleżeński, zdyscyplinowany. Podczas zajęć przestrzega zasad BHP, „fair play”, dba o bezpieczeństwo własne i innych
- Bierze częsty udział w zawodach sportowych na szczeblu miasta, rejonu, województwa, lub regionu (uzyskuje na szczeblu miasta od pierwszej do trzeciej lokaty)

***OCENA BARDZO DOBRA***

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- Nie opuszcza zajęć lekcyjnych wychowania fizycznego. Jest przygotowany do zajęć.
- W pełni opanował elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
- Wykazuje się znajomością zasad i przepisów gier sportowych, konkurencji lekkoatletycznych, gimnastycznych itp.
- Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych

- Podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej
- Jest koleżeński, zdyscyplinowany, przestrzega zasad BHP, „fair –play” na zajęciach
- Osiąga sukcesy w zawodach sportowych na szczeblu szkolnym, gminnym
- Prowadzi sportowy tryb życia.

### *OCENA DOBRA*

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- Na ogół nie opuszcza zajęć wychowania fizycznego, nie jest systematycznie przygotowany do lekcji
- Opanował w stopniu dobrym elementy z zakresu dyscyplin sportowych objętych programem nauczania
- Wykazuje dobrą znajomość zasad i przepisów gier sportowych
- Jest koleżeński, na ogół przestrzega zasad BHP.

### *OCENA DOSTATECZNA*

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- Niesystematycznie uczestniczy w zajęciach, często jest nieprzygotowany do lekcji
- Opanował w stopniu podstawowym elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania
- Wykazuje braki w znajomości zasad i przepisów gier sportowych.
- Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, narusza zasady BHP
- Prowadzi niehigieniczny i nie sportowy tryb życia

### *OCENA DOPUSZCZAJĄCA*

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który

- Opuszcza zajęcia wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji
- Ma trudności w opanowaniu w stopniu podstawowym elementów dyscyplin sportowych objętych programem nauczani
- Wykazuje znaczące braki w znajomości zasad i przepisów gier sportowych.
- Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, narusza zasady BHP.
- Nie pracuje nad podniesieniem swojej sprawności fizycznej i motorycznej
- Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia

## *OCENA NIEDOSTATECZNA*

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

- Nagminnie opuszcza zajęcia wychowania fizycznego. Bardzo często nie jest przygotowany do lekcji
- Nie opanował podstawowych umiejętności w zakresie dyscyplin sportowych objętych programem nauczania
- Nie zna podstawowych zasad i przepisów gier sportowych
- Nie pracuje w ogóle nad podniesieniem swojej sprawności fizycznej i motorycznej
- Jest niezdyscyplinowany, niekoleżeński, rażąco i często narusza przepisy BHP, stwarzając niebezpieczeństwo i zagrożenie dla siebie oraz innych.
- Na lekcjach wchodzi w konflikty z kolegami i nauczycielami.
- Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia. Jest niedostosowany społecznie.

## *NIEKLASYFIKOWANY*

Uczeń jest nieklasyfikowany kiedy ma mniej niż 50% obecności na lekcjach.

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciel bierze pod uwagę w szczególności wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a nie efekt końcowy i wynik.

1. Aktywność, postawa na lekcji – uczniowie otrzymują oceny (raz w miesiącu) za przejawy zaangażowania, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach i współzawodnictwo w ich realizacji. Minusy otrzymują uczniowie za wyjątkową oporność np. niechętnym, negatywnym stosunku do zajęć, braku dyscypliny, odpowiedzialności, nieposzanowaniu sprzętu sportowego; trzy minusy to ocena niedostateczna.
2. Sprawdzian umiejętności – na podstawie sprawdzianów z gimnastyki, gier zespołowych oceniamy poziom umiejętności ruchowych z uwzględnieniem postępu w skali roku szkolnego.
3. Sprawność motoryczna – poziom zdolności motorycznych mierzonej testem sprawności fizycznej dwa razy w ciągu roku szkolnego. Oceniając sprawność motoryczną bierzemy pod uwagę postęp, jaki wykazuje uczeń w trakcie swojej edukacji.
4. Przygotowanie do zajęć – właściwe przeprowadzenie rozgrzewki poprzez samodzielny dobór ćwiczeń wszechstronnie przygotowujących do wysiłku fizycznego, noszenie właściwego stroju sportowego (obuwie zmienne, biała koszulka, spodenki lub spodnie dresowe; dwa razy w semestrze uczeń może zgłosić brak stroju, każdy następny jest oceniany minusem – trzy minusy to ocena niedostateczna)

5. Wiadomości – znajomość przepisów gier sportowych, konkurencji lekkoatletycznych i zabaw, aktualności sportowych, tematyki dotyczącej zdrowego stylu życia, nazewnictwo ćwiczeń, znajomość pozycji wyjściowych do ćwiczeń.

Premiowane jest zaangażowanie ucznia poza lekcją wychowania fizycznego:

- udział w zajęciach pozalekcyjnych SKS (+)
- udział w zawodach sportowych - ocena bardzo dobra lub celująca w zależności od zajętej lokaty i szczebla zawodów
- udział w zajęciach klubu sportowego – ocena bardzo dobra

### **Zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego**

Zwolnienia z zajęć z powodu przewlekłej choroby dokonuje dyrektor szkoły na podstawie opinii wydanej przez lekarza oraz na czas określony w tej opinii.

Nauczyciel wychowania fizycznego i wychowawca klasy zwalnia ucznia z lekcji na podstawie prośby rodziców. Jeżeli liczba przekroczy 50% liczby godzin w semestrze zwolnienia te nie są podstawą do administracyjnego zwolnienia i mogą skutkować nieklasyfikowaniem ucznia z zajęć.

Uczeń ma obowiązek do zaliczania poszczególnych elementów obejmujących program nauczania.

Uczeń który jest nieobecny na sprawdzianie ma obowiązek przystąpić do niego w okresie dwóch tygodni lub zaliczyć w formie uzgodnionej z nauczycielem np. odpowiedź ustna z wiedzy sportowej, wykonanie gazetki szkolnej itp.



