

- 1. Schemat**
- 2. Cele wychowania fizycznego,**
- 3. Kryteria oceniania z wychowania fizycznego,**
- 4. Wymagania programowe na poszczególne stopnie szkolne,**
- 5. Częstotliwość oceniania,**
- 6. Sposób oceniania,**
- 7. Ocena za postęp sprawności (rozwój motoryczności),**
- 8. Ocena za wiadomości,**
- 9. Ocena za aktywność,**
- 10. Ocena za frekwencję,**
- 11. Ocena umiejętności**
- 12. Zasady egzaminu poprawkowego,**

Przedmiotowy system oceniania oparty jest na WSO. Wszystkie pozostałe elementy PSO, czyli: egzamin klasyfikacyjny, sposoby informowania rodziców, zwolnienia z lekcji WF zawarte zostały w WSO.

## 1. Cele Wychowania Fizycznego

1. Wszechstronny rozwój fizyczny i motoryczny, ogólne usprawnienie ruchowe i uodpornienie na niekorzystne bodźce środowiska.
2. Rozbudzenie zainteresowań różnymi formami aktywności ruchowej: zdrowotnej, użytecznej, sportowej, rekreacyjno-hedonistycznej oraz wyposażenie uczniów w wiedzę i umiejętności umożliwiające im aktywne uczestnictwo w tych formach ruchowych.
3. Ukształtowanie postawy odpowiedzialności za rozwój i sprawność oraz potrzeby ustawicznego działania dla zachowania i pomnożenia zdrowia, harmonijnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej.
4. Utrwalenie umiejętności współpracy oraz dojrzałego współdziałania w zespole.

## 2. Kryteria oceniania

1. **Postawa wobec Kultury Fizycznej** – uczestnictwo w różnych formach Kultury Fizycznej (sport, rekreacja, turystyka, fitness) organizowanych przez szkołę i ośrodki samorządowe. Rozumienie potrzeby zdrowego stylu życia (zachowania pro zdrowotne, hartowanie organizmu) dyscyplina i aktywność na lekcji, wzorowa frekwencja oraz postępowanie według zasady „fair play”. Posiadanie umiejętności samooceny.
2. **Sprawność morfofunkcjonalna i motoryczna** – poziom sprawności ucznia (kondycyjnej i morfofizjologicznej) z uwzględnieniem postępu na danym etapie kształcenia (rozwoju).
3. **Umiejętności** – poziom umiejętności ucznia z zakresu realizowanych form aktywności ruchowej (z uwzględnieniem postępu).
4. **Wiadomości** – stan wiedzy dotyczący sprawności morfofunkcjonalnej, motorycznej, troski o zdrowie, umiejętności sędziowania i olimpizmu. Wiadomości z zakresu treści wychowania fizycznego, ścieżki edukacyjnej, pro zdrowotnej oraz własnych wiadomości z uwzględnieniem właściwego doboru i praktycznego zastosowania odpowiednich narzędzi pomiaru. Znajomość przepisów gry i zachowań.
5. **Opanowanie treści programowych** z określonego poziomu wymagań. Standardy wymagań w zakresie postawy, wiadomości i umiejętności na poszczególnych poziomach są integralną częścią niniejszych zasad.

### 3. Treści:

|   |               |                     |
|---|---------------|---------------------|
| - | Konieczne     | ocena dopuszczająca |
| - | Podstawowe    | ocena dostateczna   |
| - | Dopełniające  | ocena dobra         |
| - | Rozszerzające | ocena bardzo dobra  |
| - | Wykraczające  | ocena celująca      |

### 4. Wymagania programowe

1. **Niedostateczny** - Uczeń ma lekceważący stosunek do przedmiotu, nauczyciela

i kolegów. Na zajęciach ćwiczy wybiórczo, często jest nieprzygotowany. Nie chce wykonywać żadnych ćwiczeń, prób i testów mimo zachęty ze strony nauczyciela. Wykazuje znaczne braki w opanowaniu treści programowych.

2. **Dopuszczający** – Uczeń nie wykazuje zainteresowania poprawą swojej sprawności fizycznej i umiejętności, nie stosuje zasad zdrowego stylu życia. W zajęciach uczestniczy niesystematycznie, opuszcza lekcje (duża ilość nieobecności nieusprawiedliwionych). Wykonuje niechętnie najprostsze ćwiczenia. Wykazuje duże braki w opanowaniu treści programowych, ograniczając się tylko do treści koniecznych.

3. **Dostateczny** – Uczeń niesystematycznie podejmuje działania na rzecz poprawy swojej sprawności fizycznej i nabycia umiejętności. Zajęcia opuszcza sporadycznie (ma nieobecności nieusprawiedliwione). Zadania i ćwiczenia wykonuje niepewnie i z dużymi błędami. Opanował treści programowe w zakresie podstawowym.

4. **Dobry** – Uczeń podejmuje działania na rzecz poprawy swojej sprawności fizycznej

i nabycia umiejętności, rozumie potrzebę zdrowego stylu życia. Jest obecny na zajęciach (dopuszcza się nieobecności nieusprawiedliwione). Chętnie uczestniczy w lekcjach oraz zajęciach pozalekcyjnych. Opanował materiał programowy w zakresie rozszerzonym.

5. **Bardzo dobry** – Uczeń systematycznie działa na rzecz poprawy swojej sprawności fizycznej i umiejętności, biorąc czynny udział w zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych. Zna zasady zdrowego stylu życia i świadomie samodzielnie próbuje je wdrażać w życiu rodzinnym. Jego zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzi zastrzeżeń. Swoją postawą zachęca innych do udziału w zajęciach.

6. **Celujący** – Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą. Jest wzorem do naśladowania na zajęciach w szkole i środowisku. Reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych. Świadomie i systematycznie stosuje zasady zdrowego stylu życia oraz je promuje. Opanował materiał programowy w zakresie treści wykraczających.

## 5. Częstotliwość oceniania

1. Minimalna ilość ocen w semestrze (zgodnie z WSO).
2. Aktywność na każdej lekcji (udział w zajęciach pozalekcyjnych na koniec semestru lub roku).
3. Frekwencja sprawdzana na każdej lekcji (ocena na koniec semestru lub roku).
4. Postęp sprawności fizycznej (2-3 razy w roku)
5. Umiejętności, nie mniej niż jeden raz w miesiącu.
6. Wiadomości, na bieżąco.

## 6. Sposób oceniania

Zgodnie z WSO wg skali 1 – 6.

Graficznie (+) (-). (.) (N), (Nch) (str.) (sp.)

Słownie.

Wg skali punktowej

## 7. Ocena za postęp sprawności (rozwój motoryczności)

Cechy motoryczne podlegające ocenie np. siła, szybkość, wytrzymałość, skoczność, zwinność.

Mierzymy je wybranymi testami.

| <i><b>Próba</b></i> | <i><b>Sposób wykonania</b></i>  |
|---------------------|---|
| Szybkość i zwinność | Bieg z przenoszeniem klocka (test międzynarodowy)   |
| Wytrzymałość        | Test Coopera  |
| Moc                 | Skok w dal z miejsca  |
| Gibkość             | Skłon w przód na ławeczce szwedzkiej (pomiar głębokości skłonu w cm.)   |
| Siła mm. Brzucha    | Z leżenia tyłem przejście do siadu i powrót do leżenia tyłem (RR na karku, NN ugięte w kolanach) test międzynarodowy) |
| Siła mm ramion      | Dziewczęta: w zwisie na ugiętych RR (czas zwisu)<br>Chłopcy: podciąganie na drążku ze zwisu (ilość podciągnięć)       |

Ocena semestralna lub roczna jest wynikiem analizy postępu określonych cech motorycznych (w wyniku długotrwałej choroby ucznia możemy odstąpić od regulaminu).

Próby wykonane po raz pierwszy są oceniane zgodnie z tabelą. Następne próby punktowane są zgodnie z postępowaniem sprawności:

- 6 pkt. Wybitna poprawa wyniku w danej próbie (ok. 10 %)
- 5 pkt. Wynik lepszy od diagnozy wstępnej
- 4 pkt. Tendencja do poprawy, brak poprawy
- 3 pkt. Wynik gorszy od diagnozy wstępnej
- 2 pkt. Wynik wybitnie gorszy od diagnozy wstępnej
- 0 pkt. Brak udziału w wykonaniu próby

## **8. Ocena za wiadomości**

- 6 – uczeń posiada wiadomości nadprogramowe z zakresu kultury fizycznej i wykorzystuje je w praktyce,
- 5 – uczeń posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i wykorzystuje je w praktycznym działaniu,
- 4 - uczeń posiada wiadomości, umie wykorzystać w praktyce inspirowany przez nauczyciela,
- 3 - uczeń posiada liczne braki w wiadomościach, a tych, które posiada nie umie wykorzystać w praktyce,
- 2 - uczeń posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej,
- 1 - uczeń charakteryzuje się niewiedzą z zakresu kultury fizycznej.

## 9. Ocena za aktywność

Nauczyciel może podnieść ocenę o jeden stopień, jeżeli suma punktów dodatkowych zdobytych przez ucznia wynosi 18 i więcej.

**Uczeń może zdobyć punkty dodatkowe za:**

- **Udział w zajęciach pozalekcyjnych 5 pkt.**
- **Aktywność ucznia na lekcji, która przejawia się w jego zaangażowaniu, wykonywaniu ćwiczeń i zadań w sposób zbliżony do jego maksymalnych możliwości 2 pkt.**
- **Pomoc na lekcji 2 pkt.**
- **Organizacja i sędziowanie zawodów szkolnych 2 pkt.**
- **Wiedza z zakresu kultury fizycznej 5 pkt.**
- **Prace społeczne na rzecz szkolnej kultury fizycznej 4 pkt.**

**REPREZENTOWANIE SZKOŁY LUB KLASY NA ZAWODACH SPORTOWYCH:**

| POZIOM ZAWODÓW       | PUNKTY  |
|----------------------|---------|
| Zawody szkolne       | 1 pkt.  |
| Zawody międzyszkolne | 2 pkt.  |
| Zawody powiatowe     | 3 pkt.  |
| Zawody rejonowe      | 4 pkt.  |
| Zawody w regionie    | 5 pkt.  |
| Zawody wojewódzkie   | 10 pkt. |
| Zawody ogólnopolskie | 15 pkt. |

**Za zajęcie w zawodach sportowych miejsca I – III**

| POZIOM ZAWODÓW       | PUNKTY  |
|----------------------|---------|
| Zawody szkolne       | 2 pkt.  |
| Zawody międzyszkolne | 3 pkt.  |
| Zawody powiatowe     | 4 pkt.  |
| Zawody rejonowe      | 5 pkt.  |
| Zawody w regionie    | 7 pkt.  |
| Zawody wojewódzkie   | 15 pkt. |
| Zawody ogólnopolskie | 20 pkt. |

## 10. Ocena za frekwencję i przygotowanie do zajęć

|         |  |
|---------|--|
| 36 pkt. | Uczestniczy we wszystkich zajęciach                      |
| 33 pkt. | Brak uczestnictwa w <b>jednych</b> zajęciach             |
| 30 pkt. | Brak uczestnictwa w <b>dwóch</b> zajęciach               |
| 27 pkt. | Brak uczestnictwa w <b>trzech</b> zajęciach              |
| 24 pkt. | Brak uczestnictwa w <b>czterech</b> zajęciach            |
| 21 pkt. | Brak uczestnictwa w <b>pięciu</b> zajęciach              |
| 18 pkt. | Brak uczestnictwa w <b>sześciu</b> zajęciach             |
| 15 pkt. | Brak uczestnictwa w <b>siedmiu</b> zajęciach             |
| 12 pkt. | Brak uczestnictwa w <b>ośmiu</b> zajęciach               |
| 9 pkt.  | Brak uczestnictwa w <b>dziwięciu</b> zajęciach           |
| 6 pkt.  | Brak uczestnictwa w <b>dziesięciu</b> zajęciach          |
| 3 pkt.  | Brak uczestnictwa w <b>jedenastu</b> zajęciach           |
| 0 pkt.  | Brak uczestnictwa w <b>dwunastu</b> zajęciach            |
| -3 pkt  | Brak uczestnictwa w <b>trzynastu</b> zajęciach..... itd  |
| -6 pkt  | Brak uczestnictwa w <b>czternastu</b> zajęciach..... itd |
| Itd.    |  |

### UWAGI:

trzy spóźnienia traktowane są jako brak jednego uczestnictwa  
każde następne traktowane jest jako brak jednego uczestnictwa.  
trzykrotny brak stroju traktowany jest jako brak jednego uczestnictwa  
każdy następny traktowany jest jako brak jednego uczestnictwa.  
nieobecność nie jest liczona jeżeli:

- Uczeń uczestniczył w innych zajęciach organizowanych przez szkołę
- W przypadkach losowych (np. udokumentowana choroba)
- Ucieczka, czyli nieobecność nieusprawiedliwiona, traktowana jest jako trzy nieobecności
- Nieusprawiedliwiona odmowa reprezentowania klasy na zawodach szkolnych traktowana jest jako brak jednego uczestnictwa w lekcji.
- Nieusprawiedliwiona odmowa reprezentowania szkoły na zawodach międzyszkolnych traktowana jest jako brak uczestnictwa w dwóch zajęciach.

## 11. Ocena umiejętności

W trakcie semestru odbywa się określona ilość sprawdzianów z opanowanych indywidualnych i zespołowych umiejętności, z których uczeń otrzymuje oceny w skali sześciopunktowej.

Oceny cząstkowe są przeliczane na punkty. Za każdy sprawdzian można otrzymać następujące oceny (punkty)

| <b>OCENA</b>          | <b>ZAKRES PUNKTÓW</b>  | <b>UMIEJĘTNOŚCI UCZNIĄ</b>  |
|-----------------------|--|---|
| <b>Celujący</b>       | <b>6 pkt.</b>  | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia właściwą techniką, w odpowiednim tempie, dokładnie i pewnie.            |
| <b>Bardzo dobry</b>   | <b>5 pkt.</b>  | Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia właściwą techniką, w odpowiednim tempie.                                |
| <b>Dobry</b>          | <b>4 pkt.</b>  | Uczeń umie wykonać ćwiczenia prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie z małymi błędami technicznymi. |
| <b>Dostateczny</b>    | <b>3 pkt.</b>  | Uczeń wykonuje ćwiczenia niepewnie i z większymi błędami technicznymi.                                  |
| <b>Dopuszczający</b>  | <b>2 pkt.</b>  | Uczeń potrafi przy dużej pomocy nauczyciela wykonać ćwiczenia z błędami technicznymi.                   |
| <b>Niedostateczny</b> | <b>1 pkt. ( w przypadku nie przystąpienia do sprawdzianu 0 pkt.)</b> | Nawet przy dużej pomocy nauczyciela uczeń nie potrafi wykonać ćwiczeń.                                  |



## Ocenę za semestr otrzymuje uczeń za sumę punktów zdobytych w semestrze.

### ELEMENTY SKŁADOWE OCENY:

- I. UMIEJĘTNOŚCI
- II. POSTĘP W SPRAWNOŚCI
- III. FREKWENCJA I PRZYGOTOWANIE DO ZAJĘĆ maksymalnie do 36 pkt.
- IV. AKTYWNOŚĆ maksymalnie do 18 pkt.

TABELA PROCENTOWO-PUNKTOWA W ZALEŻNOŚCI OD ILOŚCI OCEN ZA UMIEJĘTNOŚCI, POSTĘP W SPRAWNOŚCI I FREKWENCJĘ I PRZYGOTOWANIE DO ZAJĘĆ WG SCHEMATU:

PRZY 10 OCENACH = 10 X 6 + 36 (ZA FREKWENCJĘ I PRZYGOTOWANIE DO ZAJĘĆ

PRZY 11 OCENACH = 11 X 6 + 36 (ZA FREKWENCJĘ I PRZYGOTOWANIE DO ZAJĘĆ

ITD.

|                |                | Przy 5<br>ocenach | Przy 6<br>ocenach | Przy 7<br>ocenach | Przy 8<br>ocenach | Przy 9<br>ocenach | Przy 10<br>ocenach | Przy 11<br>ocenach | Przy 12<br>ocenach | Przy 13<br>ocenach | Przy 14<br>ocenach | Przy 15<br>ocenach |
|----------------|----------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Celujący       | Powyżej<br>95% | Powyżej<br>63     | Powyżej<br>68     | Powyżej<br>74     | Powyżej<br>80     | Powyżej<br>86     | Powyżej<br>91      | Powyżej<br>97      | Powyżej<br>103     | Powyżej<br>108     | Powyżej<br>114     | Powyżej<br>120     |
| Bardzo dobry   | 80-94%         | 62 – 53           | 67 - 58           | 73 – 62           | 79 – 67           | 85 - 72           | 90 - 77            | 96 – 82            | 102 - 86           | 107 - 91           | 113 – 96           | 119 - 101          |
| Dobry          | 55-79%         | 52 - 36           | 57 - 40           | 61 - 43           | 66 - 46           | 71 – 50           | 76 - 53            | 81 - 56            | 85 - 59            | 90 - 63            | 95 - 66            | 100 - 69           |
| Dostateczny    | 35-54%         | 35 -23            | 39 - 25           | 42 - 27           | 45 - 29           | 49 - 32           | 52 - 34            | 55 - 36            | 58 - 38            | 62 - 40            | 65 – 42            | 68 - 44            |
| Dopuszczający  | 15-34%         | 22 – 11           | 24 - 12           | 26 - 13           | 28 - 14           | 31 - 15           | 33 - 16            | 35 - 17            | 37 - 18            | 39 - 19            | 41 – 20            | 43 - 21            |
| niedostateczny | Poniżej 15%    | Poniżej<br>11     | Poniżej<br>12     | Poniżej<br>13     | Poniżej<br>14     | Poniżej<br>15     | Poniżej<br>16      | Poniżej<br>17      | Poniżej<br>18      | Poniżej<br>19      | Poniżej<br>20      | Poniżej<br>21      |

## **UWAGI KOŃCOWE DO KRYTERIÓW OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO.**

1. Uczniowie, którzy ze względu na stan zdrowia nie mogą uczestniczyć w zajęciach wychowania fizycznego są zobowiązani do przedstawienia odpowiedniego zaświadczenia lekarskiego.
2. Decyzję o zwolnieniu z zajęć wychowania fizycznego na okres semestru lub dłużej podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii wydanej przez lekarza.
3. W przypadku ciągłej usprawiedliwionej nieobecności w szkole (trwającej dłużej niż miesiąc) możliwe jest odstępstwo od w/w zasad.
4. Uczeń, który uczestniczył w mniej niż 50% zajęć jest nieklasyfikowany.
5. Ocenę z wychowania fizycznego semestralną oraz końcową (roczną) uczeń otrzymuje z sumy punktów.
6. Standardy wymagań znajdują się w pracowni przedmiotowej wychowania fizycznego.
7. Uczeń ma prawo do zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego po przebytej chorobie (jeśli nie posiada zwolnienia lekarskiego). W każdym innym przypadku tylko zaświadczenie lekarskie zwalnia ucznia z zajęć wychowania fizycznego (lub ustne zwolnienie od rodzica) Brak takiego zaświadczenia powoduje, że uczeń otrzymuje punkty ujemne.
8. Uczeń ma prawo poprawić ocenę z umiejętności i uzupełnić sprawdziany.
9. Uczeń, który w II semestrze posiada zwolnienie lekarskie z wychowania fizycznego otrzymuje ocenę końcową taką, jaką uzyskał w pierwszym semestrze.