

Przedmiotowe Zasady Oceniania
z wychowania fizycznego

I. Informacje ogólne

1. PZO lekcji wychowania fizycznego jest zgodne z Wewnątrzszkolnymi Zasadami Oceniania zawartymi w Statucie Szkoły.
2. Nauczanie wychowania fizycznego w Szkole Podstawowej Nr 6 w Białymstoku odbywa się na podstawie zmodyfikowanego programu nauczania wychowania fizycznego dla szkoły ośmioletniej „Czas na ruch” Urszula Białek i Joanna Wolfart- Piech.
3. Kontrola i ocena dotyczy sprawdzenia wiadomości i umiejętności z zakresu wychowania fizycznego. Ocenianiu podlega także aktywność ucznia oraz przestrzeganie zasad bezpieczeństwa na zajęciach.
4. Ocena jest jawna dla ucznia i jego rodziców (prawnych opiekunów). Uczniowie na bieżąco informowani są o uzyskiwanych ocenach.
5. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciel w szczególności bierze pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.
6. Uczeń może być zwolniony z określonych ćwiczeń (z których nie jest oceniany) przez dyrektora szkoły na podstawie opinii lekarza na czas określony w tej opinii lub może być całkowicie zwolniony z zajęć wychowania fizycznego przez dyrektora szkoły na podstawie opinii lekarza o braku możliwości uczestniczenia w zajęciach na czas określony w tej opinii.
7. Uczeń całkowicie zwolniony z zajęć wychowania fizycznego ma obowiązek przebywać na tych zajęciach. W szczególnych przypadkach, gdy zajęcia są umieszczone na końcu lub na początku planu, uczeń może być na nich nieobecny tylko wówczas, gdy rodzice/ prawni opiekunowie złożą dyrektorowi szkoły pisemne oświadczenie o odpowiedzialności za ucznia w tym czasie. W takiej sytuacji w dzienniku lekcyjnym zaznacza się nieobecność usprawiedliwioną.
8. W przypadku chwilowej niedyspozycji uczeń może być zwolniony z ćwiczeń przez nauczyciela prowadzącego zajęcia. We wszystkich wyżej wymienionych przypadkach uczeń ma obowiązek być na zajęciach.

II. Cele edukacyjne

1. Rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych.
2. Utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem.
3. Rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad *fair play* oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.
4. Stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznych w różnych warunkach i sytuacjach.
5. Rozwijanie zainteresowania różnorodnymi formami aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia i zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie.
6. Doskonalenie umiejętności współpracy w zespole i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną.
7. Rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie.

III. Metody i narzędzia sprawdzania i oceniania

Sprawdzanie i ocenianie wiadomości i umiejętności odbywa się na bieżąco, w czasie dwóch semestrów. Połączone jest z ocenianiem słownym, przekazaniem informacji zwrotnej o wynikach uczenia się, formułowaniem wskazówek oraz ocenianiem wyrażonym stopniem szkolnym.

Na ocenę z wychowania fizycznego składa się ocena z aktywności, umiejętności, przestrzegania zasad bezpieczeństwa i wiadomości.

1. AKTYWNOŚĆ

- ✓ przygotowanie do zajęć (strój sportowy, higiena osobista, obuwie sportowe, brak biżuterii wpływającej na bezpieczeństwo ćwiczących, upięcie włosów na czas ćwiczeń tak, aby nie zaburzały widoczności, higiena osobista),
- ✓ systematyczność, frekwencja, (uczeń nie ćwiczy na lekcji tylko z ważnych powodów zdrowotnych lub jeśli jest nieobecny ze względu na stan zdrowia)
- ✓ wykonywanie poleceń nauczyciela związanych z przedmiotem,
- ✓ zaangażowanie (ćwiczy na miarę swoich możliwości danego dnia),
- ✓ pomoc ucznia w organizacji i przeprowadzaniu zajęć,

2. UMIEJĘTNOŚCI I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

- ✓ LA (biegi, skoki, rzuty),
- ✓ gimnastyka (poprawne wykonywanie ćwiczeń, estetyka ruchu),

- ✓ gry zespołowe (zestaw umiejętności technicznych i taktycznych),
- ✓ zajęcia na lodowisku (umiejętność jazdy na łyżwach i rolkach),

3. ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

- ✓ utrzymywanie stroju sportowego we właściwym stanie wpływającym na
- ✓ bezpieczeństwo i higienę,
- ✓ zachowanie, zdyscyplinowanie ucznia na lekcjach,
- ✓ koleżeński stosunek do współwiczących i pomoc im w czasie lekcji wychowania fizycznego,
- ✓ współdziałanie w grupie, przeciwdziałanie wykluczeniu uczniów mniej sprawnych,
- ✓ przestrzeganie regulaminu związanego z przebywaniem w czasie lekcji na obiektach sportowych,
- ✓ odpowiedzialne korzystanie ze sprzętu sportowego,
- ✓ właściwa reakcja na zagrożenia (w tym kontuzje),

4. WIADOMOŚCI

- ✓ podstawowe przepisy konkurencji LA,
- ✓ podstawowe przepisy gier zespołowych,
- ✓ poprawne nazewnictwo ćwiczeń gimnastycznych,
- ✓ znajomość zasad zdrowego odżywiania,
- ✓ uczeń potrafi samodzielnie zaplanować i wykonać gimnastykę poranną, rozgrzewkę przed wysiłkiem fizycznym, ćwiczenia wzmacniające główne partie mięśniowe, ćwiczenia rozciągające i uspokajające,
- ✓ znajomość zasad zdrowego odżywiania,
- ✓ relaksacja i odprężenie (znaczenie, formy)

IV. Wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen

OCENA CELUJĄCA (cel)

Uczeń:

- samodzielnie rozwija własne uzdolnienia i udokumentuje to stosownym zaświadczeniem,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na szczeblu miejskim lub wyższym,
- systematycznie jest przygotowany do zajęć (strój sportowy),
- zawsze przestrzega zasad fair play

- wyróżnia się inicjatywą i aktywnością podczas lekcji, imprez sportowych, zawodów,
- chętnie pomaga w przygotowaniu, przeprowadzeniu i sędziowaniu zawodów sportowych na terenie szkoły,
- potrafi dokonać samooceny,
- propaguje zdrowy styl życia w szkole i w środowisku,
- uczeń spełnia minimum 7 z powyżej wymienionych warunków.

OCENA BARDZO DOBRA (bdb)

Uczeń:

- całkowicie opanował materiał programowy,
- aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach,
- systematycznie poprawia swoją sprawność motoryczną lub ma wysoką sprawność fizyczną, i utrzymuje ją na stałym poziomie,
- systematycznie rozwija swoje umiejętności sportowe lub ma wysokie umiejętności i utrzymuje na stałym poziomie,
- posiada duży zasób wiadomości z zakresu kultury fizycznej,
- potrafi dokonać samooceny,
- swoją postawą społeczną, zaangażowaniem i stosunkiem do wychowania fizycznego zachęca innych do uczestnictwa w lekcjach.

OCENA DOBRA (db)

Uczeń:

- utrzymuje sprawność motoryczną na stałym poziomie,
- mimo dużych możliwości nie wykazuje jeszcze osiągnięć rozwoju sprawności motorycznej i umiejętności sportowych,
- podejmuje próby oceny sprawności fizycznej,
- opanował materiał programowy,
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo, nie dość dokładnie, z małymi błędami technicznymi,
- posiadane wiadomości z zakresu kultury fizycznej, potrafi wykorzystać w praktyce, przy pomocy nauczyciela,
- nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie,
- jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń.

OCENA DOSTATECZNA (dst)

Uczeń:

- wykazuje spadek sprawności fizyczne,
- opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie,
- ma braki w wymaganych umiejętnościach,
- ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi,
- w jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki,
- nie potrafi określić poziomu swojej sprawności,
- przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w swojej postawie, stosunku do kultury fizycznej.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA (dop)

Uczeń:

- nie opanował materiału programowego i ma poważne braki,
- nie jest do ćwiczeń przygotowany (brak stroju),
- obniża się jego sprawność fizyczna,
- wykazuje braki w zakresie wymaganych umiejętności,
- nie potrafi określić poziomu swojej sprawności i możliwości jej rozwoju, na zajęciach wychowania fizycznego przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń.

OCENA NIEODPOWIEDNIA (ndst)

Uczeń:

- ma lekceważący stosunek do kultury fizycznej np. notoryczny brak stroju,
- nie przejawia chęci do pracy nad swoją bardzo niską sprawnością fizyczną,
- proste ćwiczenia wykonuje z błędami, nie stara się naprawić tych błędów mimo zachęć i pomocy ze strony nauczyciela i współćwiczących,
- nie potrafi dokonać samokontroli i oceny swojej niskiej sprawności fizycznej wynikającej.

V. Zasady oceniania

Oceny cząstkowe z wychowania fizycznego będą wystawiane w dzienniku lekcyjnym wg następującej skali ocen:

- stopień celujący – 6
- stopień bardzo dobry – 5
- stopień dobry- 4
- stopień dostateczny – 3

- e. stopień dopuszczający – 2
- f. stopień niedostateczny – 1

Pozytywnymi ocenami są oceny ustalone w stopniach określonych w podpunktach a- e. Negatywną oceną jest ocena określona w podpunkcie f.

Oceny mogą być opatrzone plusami „+” i minusami „-”. Górny próg procentowy ocena z plusem, dolny z minusem.

Przy obliczaniu średniej ważonej liczymy : np. 3+ jako 3,5; a 4- jako 3,8.

Zasady oceniania aktywności:

- uczeń otrzymuje ocenę z aktywności o każdym miesiącu nauki; jeśli ilość lekcji wychowania fizycznego w danym miesiącu jest mała dopuszcza się wystawienie oceny z aktywności raz na dwa miesiące,
- pomoc ucznia w organizacji i przeprowadzaniu zajęć może być promowana „+”, przy czym trzy takie „+” dają ocenę bardzo dobrą,
- niewykonywanie poleceń nauczyciela związanych z zajęciami to dla ucznia „-”, przy czym trzy takie „-” dają ocenę niedostateczną,

Zasady oceniania umiejętności i sprawności fizycznej:

- uczeń z działu umiejętności i sprawność fizyczna otrzymuje oceny w każdym semestrze; oceniany jest za indywidualny postęp w podnoszeniu swojej sprawności fizycznej.
- w przypadku nie wykonania lub nie ukończenia danego zadania bez uzasadnionych przyczyn uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną,
- jeżeli uczeń nie uczestniczy w sprawdzianach z powodu nieobecności lub nieprzygotowania do zajęć zobowiązany jest w ciągu tygodnia (od daty zgłoszenia zdolności do czynnego uczestnictwa w lekcji) przystąpić do sprawdzianu,

Zasady oceniania przestrzeganie zasad bezpieczeństwa:

- uczeń z działu zasady bezpieczeństwa oceniany jest w każdym semestrze,
- w przypadku rażących uchybień lub wyjątkowej, pozytywnej postawy w czasie lekcji uczeń może być oceniany z tego działu na każdych zajęciach,

Zasady oceniania wiadomości:

- uczeń z działu wiadomości otrzymuje ocenę w każdym semestrze,
- każdy uczeń w trakcie każdego semestru przygotowuje i przeprowadza rozgrzewkę pod kontrolą nauczyciela prowadzącego zajęcia,
- uczeń, podczas prowadzenia rozgrzewki potrafi wykonać i nazwać ćwiczenia wzmacniające główne partie mięśniowe, ćwiczenia rozciągające i uspokajające,
- uczeń, podczas pogadank potrafi wymienić zasady zdrowego odżywiania i wymienić sposoby relaksacji,
- na koniec każdego semestru dopuszcza się sprawdzenie wiedzy z zakresu wychowania fizycznego obejmujące zagadnienia omawiane w czasie zajęć w danym semestrze,

Zasady wystawiania oceny śródrocznej i rocznej:

Przy wystawieniu oceny śródrocznej i rocznej nauczyciel bierze pod uwagę wszystkie oceny cząstkowe uzyskane przez ucznia. Oceny semestralne są średnią ważoną wszystkich ocen cząstkowych uzyskanych w danym semestrze.

„Bonus”:

w przypadku gdy uczeń:

- wykazuje się dużą aktywnością i zaangażowaniem na lekcji,
- chętnie wykonuje dodatkowe prace zlecone przez nauczyciela,

nauczyciel może przyznać dodatkowo bonus maksymalnie 0,3 do średniej ważonej w ciągu roku szkolnego (bonus można przyznać jednorazowo w całości bądź dzielić na dwa półrocza).

Ocena roczna to średnia arytmetyczna średnich ważonych ocen za I i II półrocze.

Na koniec roku szkolnego przy wystawianiu ocen bierzemy pod uwagę wyższą średnią ważoną (za drugi semestr lub roczną) na korzyść ucznia.

Ocena końcowa nie może być niższa od oceny proponowanej, **w przypadku gdy uczeń nie otrzymał ocen wpływających na jej obniżenie.**

wskaźniki dla poszczególnych działów:

W1 (dział I. Aktywność) – iloczyn średniej arytmetycznej ocen cząstkowych i współczynnika wagi działu (4)

W2 (dział II. Umiejętności i sprawność fizyczna) – iloczyn średniej arytmetycznej ocen cząstkowych i współczynnika wagi działu (4)

W3 (dział III. Zasady bezpieczeństwa) – iloczyn średniej arytmetycznej ocen cząstkowych i współczynnika wagi działu (1)

W4 (dział IV. Wiadomości) – iloczyn średniej arytmetycznej ocen cząstkowych i współczynnika wagi działu (1)

Wskaźnik oceny oblicza się sumując wskaźniki z działów I, II, III, IV.

Wskaźnik oceny = $W1 + W2 + W3 + W4$

Wskaźniki przelicz się na ocenę wg skali:

klasy V-VIII

poniżej 1,59	niedostateczny
1,60 – 2,59	dopuszczający
2,60 – 3,59	dostateczny
3,60 – 4,59	dobry
4,60 – 5,59	bardzo dobry
powyżej 5,60	celujący

klasy IV

poniżej 1,49	niedostateczny
1,50 – 2,49	dopuszczający
2,50 – 3,49	dostateczny
3,50 – 4,49	dobry
4,50 – 5,49	bardzo dobry
powyżej 5,50	celujący

VI. Tryb oceniania

1. Uczniowie informowani są, które elementy sprawności fizycznej podlegają ocenie.

2. Zaliczanie nauczanych lub doskonalonych umiejętności na ocenę jest obowiązkowe. Jeżeli uczeń z przyczyn losowych (nieobecność usprawiedliwiona – np. choroba, wyjazd itp.) nie może do niego przystąpić, to powinien uczynić to w terminie dwutygodniowym od dnia przyścia do szkoły po nieobecności (termin ustala nauczyciel). Jeżeli uczeń nie zaliczy danych umiejętności w wyznaczonym terminie, otrzymuje ocenę niedostateczną.
3. Dopuszczalna jest poprawa wszystkich ocen z umiejętności i wiadomości, o ile warunki zewnętrzne (pogoda, przygotowanie ucznia) na to pozwalają. Poprawa jest dobrowolna i odbywać się poza lekcjami wychowania fizycznego lub w trakcie ich trwania.
4. Do dziennika lekcyjnego wpisuje się obie oceny; za sprawdzian pierwotny i za poprawę. Tylko lepsza ocena liczona jest do średniej ważonej.
5. Na ocenę końcowo roczną mają wpływ oceny śródroczne; ocena końcowo roczna jest średnią arytmetyczną średnich ważonych ocen za I i II semestr. W przypadku znacznej poprawy ucznia w drugim semestrze przy wystawianiu oceny końcowo rocznej bierzemy pod uwagę średnią ważoną za II sem (w tym szczególnym przypadku ocena końcowo roczna może być wyższa tylko o jeden stopień w stosunku do I semestru).
6. W przypadku, gdy uczeń systematycznie i starannie przygotowuje się do lekcji, wykazuje dużą aktywność i zaangażowanie na zajęciach, nauczyciel może dodatkowo przyznać maksymalnie 0,3 do średniej ważonej uzyskanej przez ucznia na I i II semestr.
7. Jeżeli okres zwolnienia ucznia z zajęć wychowania fizycznego przekracza 50% godzin przeznaczonych na realizację tego przedmiotu, to na koniec danego semestru zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się zwolniony/zwolniona.
8. Warunki i tryb przeprowadzenia egzaminów poprawkowych (rocznych) oraz warunki i tryb uzyskiwania wyższej niż przewidywane oceny roczne ocen klasyfikacyjnych określa wewnątrzszkolny system oceniania.

VII. Sposoby informowania uczniów i rodziców (prawnych opiekunów) o osiągnięciach edukacyjnych

1. Nauczyciel na początku roku szkolnego informuje uczniów oraz rodziców (prawnych opiekunów) o wymaganiach edukacyjnych wynikających z realizowanego materiału oraz z Przedmiotowymi Zasadami Oceniania. Fakt ten odnotowuje w dzienniku lekcyjnym. W przypadku nieobecności ucznia lub rodzica powyższe informacje należy przekazać w późniejszym terminie i potwierdzić datą i podpisem rodzica (prawnego opiekuna)
2. Oceny zdobywane przez uczniów są systematycznie odnotowywane w dzienniku lekcyjnym.

3. Przy ocenianiu bieżącym nauczyciel każdorazowo, ustnie wskazuje uczniowi co robi dobrze, co i jak wymaga poprawy oraz jak powinien dalej podnosić swoją sprawność fizyczną w ocenianym elemencie.
4. O przewidywanej rocznej (śródrocznej) ocenie uczeń i rodzic/prawny opiekun jest informowany na 7 dni przed terminem wystawienia.
5. O przewidywanej ocenie niedostatecznej uczeń i jego rodzic / prawny opiekun są informowani na miesiąc przed zakończenie roku szkolnego, fakt ten odnotowany jest w dzienniku lekcyjnym.