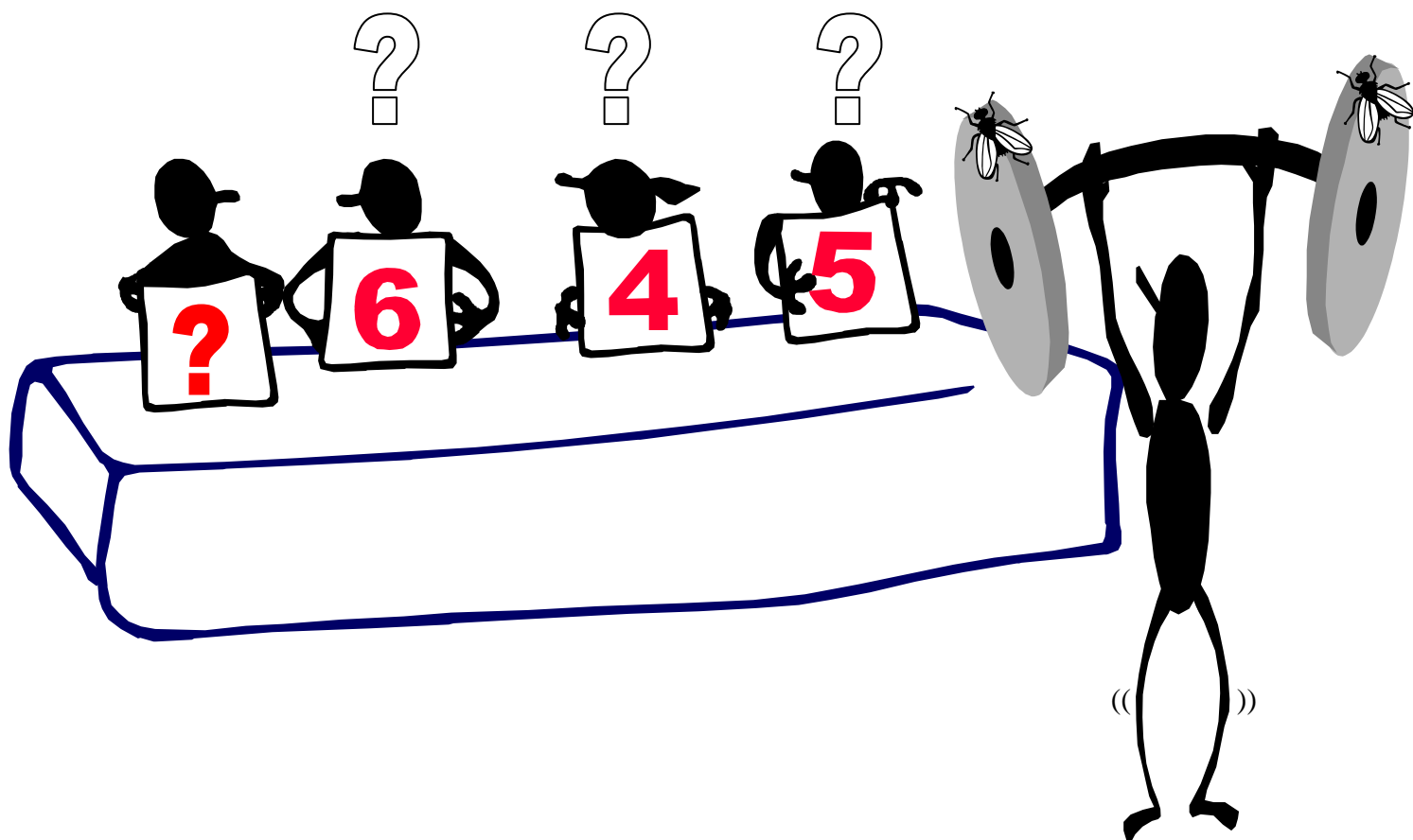


# SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

W PUBLICZNEJ SZKOLE  
PODSTAWOWEJ NR 3 IM. B. PRUSA  
W JELCZU - ŁASKOWICACH



Opracowali nauczyciele wf:  
mgr Paweł Majdura  
mgr Agnieszka Bajsarowicz

## **I. KRYTERIA OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

### **Standard 1.**

*Kontrolujemy rozwój fizyczny (nie ma wpływu na ocenę). Rozwój fizyczny ucznia jest monitorowany.*

Uczeń otrzymuje okresowe informacje o swojej wadze i wzroście. Ma to na celu wprowadzenie elementów samooceny i samokontroli ucznia, a tym samym monitorowanie rozwoju fizycznego poprzez semestralne porównywanie wyników w okresie pięcioletnim.

Poznanie wskaźnika BMI oraz siatek centylowych zgodnie z wiekiem - próba obliczenia i interpretacji.

### **Standard 2.**

*Uczeń poznaje cechy motoryczne wpływające na jego poziom sprawności fizycznej oraz konkurencje lekkoatletyczne.*

Do rubryki „sprawność” w TABELI NR 3 nauczyciel wpisuje wyniki uzyskane przez ucznia podczas sprawdzianów w konkurencjach lekkoatletycznych i zwinnościowych w I i II semestrze, jako wskaźniki pomiaru sprawności fizycznej.

Samo uczestniczenie w sprawdzianie oznacza jego zaliczenie, za które uczeń otrzymuje 1 pkt.

Maksymalnie uczeń może uzyskać 7 pkt. (7 sprawdzianów x 1 pkt.) w każdym semestrze.

**Dodatkowym elementem samooceny jest Indeks Sprawności Fizycznej Zuchory, za który można uzyskać dodatkowo pkt. od 1 do 6.**

**Kolejnym wskaźnikiem sprawności (wytrzymałości)**

**jest Test Coopera stanowiącym diagnozę wstępną i okresową. Za udział w teście bez względu na wynik i jego ukończenie uczeń otrzymuje 5 pkt.**

### **Standard 3**

*Uczeń jest świadomy kształtowanych umiejętności ruchowych.*

Uczniowie poznają i oceniają swoje umiejętności ruchowe podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych oraz elementów gier zespołowych. Sprawdziany oceniające umiejętności ruchowe ocenia się poprzez zaliczenie lub nie. Za poprawne zaliczenie każdego sprawdzianu uczeń otrzymuje maksymalnie po 3 pkt.

W I semestrze uczeń może uzyskać punkty za dwa zaliczone sprawdziany gimnastyczne oraz za testy z numerem 1 z elementów gier zespołowych. Razem za 5 sprawdzianów x 3 pkt. można uzyskać 15 pkt.

W II semestrze uczeń może uzyskać punkty za dwa zaliczone sprawdziany gimnastyczne oraz za testy z numerem 2 z elementów gier zespołowych. Razem za 5 sprawdzianów x 3 pkt. można uzyskać 15 pkt.

**Standard 4.**

Postawa ucznia i stosunek ucznia do przedmiotu są właściwe.

Standard ten jest oceniany poprzez najwyższą liczbę punktów.

Na starcie uczeń otrzymuje **55** pkt.

Na ocenę tego elementu mają wpływ poniższe wskaźniki:

1. Systematyczne uczęszczanie na zajęcia lekcyjne. W roku szkolnym zakłada się 32 tygodnie zajęć dydaktycznych po 4 godz. w tygodniu. Trzy nieobecności nieusprawiedliwione w czasie semestru powodują utratę : **15** pkt
2. Przygotowanie do zajęć- strój do ćwiczeń, zmienne obuwie, higiena osobista ucznia.  
3- krotne nieprzygotowanie do zajęć w czasie semestru powoduje utratę : **15** pkt
3. Pilność i aktywność w wykonywaniu ćwiczeń. Przestrzeganie zasad „fair play”.  
Po otrzymaniu trzeciego upomnienia ( trzecia żółta kartka ) uczeń traci : **15** pkt
4. Pomoc w organizacji lekcji oraz ustawianiu i sprzątaniu. Brak udzielania pomocy nauczycielowi lub koledze / koleżance oznacza utratę : **5** pkt
5. Troska o sprzęt i przybory. Po otrzymaniu trzeciego upomnienia uczeń traci : **5** pkt

Na koniec semestru lub roku szkolnego nauczyciel w obecności ucznia ocenia poszczególne zadania i podlicza punkty.

**6. Za każdy tydzień aktywnego udziału w lekcjach uczeń otrzymuje 2 pkt. (ok. 32 pkt. za semestr) lub 1 pkt. za 2 aktywne udziały w przypadku, kiedy raz uczeń jest zwolniony lub nie może uczestniczyć w lekcji w uzasadnionym przypadku.**

**Standard 5.**

W sprawności ucznia uwidaczniają się postępy.

Wskaźniki obserwacji:

Samo uczestnictwo w sprawdzianach jest równoznaczne z ich zaliczeniem. Dodatkowo uczeń może zdobyć maksymalnie 21 punktów za poprawę wyników sprawdzianu (7 sprawdzianów – standard 2 ) z poprzedniego semestru .

Uczeń zdobywa punkty za :

- |   |        |                 |
|---|--------|-----------------|
| 1/ wynik gorszy (uczestniczenie w sprawdzianie)                     | 1 pkt  |                 |
| 2/ wynik taki sam lub zbliżony                                      | 2 pkt. |                 |
| 3/ wynik lepszy   | 3 pkt. |                 |
| <b>4/ bonus za rekord klasy (za 3 najlepsze wyniki chl. i dzw.)</b> |        | <b>+ 1 pkt</b>  |
| <b>5/ bonus za rekord szkoły</b>                                    |        | <b>+ 5 pkt.</b> |

**Standard 6.***Uczeń chętnie uczestniczy w imprezach sportowych i zajęciach pozalekcyjnych.*

Za udział w zawodach sportowych, pomoc w ich organizacji i przeprowadzeniu uczeń może uzyskać maksymalnie 21 pkt

Wskaźniki:

1. Za każdy udział w zawodach sportowych uczeń otrzymuje : 5 pkt
2. Za zwycięstwo (1- 3 miejsce) uczeń otrzymuje : 8pkt
3. Za udział w zajęciach pozalekcyjnych SKS lub klubach sportowych uczeń może otrzymać do 6 pkt.
- 4. Za każdy udział w wyższym etapie zawodów uczeń otrzymuje dodatkowo 2 pkt.**
5. Uczeń może otrzymać także do 5 pkt. za pomoc w organizacji i przeprowadzeniu imprezy sportowej.

**Standard 7.***Uczeń wykazuje znajomość wiadomości uzyskanych na zajęciach.*

Pod koniec semestru uczniowie piszą test z podstawowych wiadomości z zakresu wychowania fizycznego, z którymi mieli do czynienia w każdym semestrze, osobno dla klasy IV-VIII. Test zawiera 7 pytań. Każda prawidłowa odpowiedź jest nagradzana 1 pkt.

**Standard 8.***Aktywność na zajęciach .*

Uczniowie mogą zdobyć dodatkowe punkty za wykonanie dodatkowych czynności tzw. „fuksy” – do 21pkt:

- przeprowadzenie rozgrzewki – do 3pkt,
- przeprowadzenie fragmentu lekcji – do 6 pkt,
- demonstracja ćwiczeń – do 3 pkt,
- sędziowanie – do 3 pkt,
- prace porządkowe, wykonanie gazetki, sprawozdanie z zawodów itp. – do 6 pkt.
- przygotowanie do lekcji nowoczesnych technologii (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe).



Każdy nauczyciel wychowania fizycznego będzie miał obowiązek systematycznie wpisywać, do dziennika elektronicznego oraz nauczyciela wychowania fizycznego, uzyskanych przez ucznia punktów z zaliczanych sprawdzianów wymienionych w karcie oceny.

Nagłówki w dzienniku lekcyjnym będą wyglądały wg następującej treści:

- Stosunek do przedmiotu
- Zwolnienia
- Sprawność (z podziałem na poszczególne sprawdziany)
- Braki stroju i żółte kartki
- Aktywność, „fuksy”
- Zawody
- Wiadomości
- Suma i ocena końcowa

2. Rodzice mają wgląd do postępów dziecka na konsultacjach lub w dzienniku elektronicznym.

### **III. ZAKOŃCZENIE**

Przedstawiony system oceny ma na celu:

- 1/ złagodzić trudności przy ustalaniu ostatecznej oceny,
- 2/ zmniejszyć podejrzenie o nieobiektywność oceniania uczniów przez nauczyciela,
- 3/ włączyć uczniów do samooceny- autorefleksji na temat swoich poczynań związanych z wychowaniem fizycznym na zajęciach szkolnych i poza szkołą,
- 4/ umożliwić rodzicom obserwację rozwoju fizycznego i sprawności ogólnej ich pociech,
- 5/ wskazać obserwatorom dominujące cechy motoryczne lub ich deficyt oraz uzdolnienia w danej dziedzinie sportu, ukierunkowując ucznia do dalszego rozwijania umiejętności w pozaszkolnych formach doskonalenia,
- 6/ uatrakcyjnić proces dydaktyczny,
- 7/ motywować uczniów do udziału w zajęciach,
- 8/ umożliwić uczniom niewyróżniającym się sprawnością fizyczną uzyskanie najwyższej oceny.

Każdy nauczyciel wychowania fizycznego będzie posiadał Dziennik Nauczyciela Wychowania Fizycznego w formie papierowej lub elektronicznej.

Dziennik składa się:

- 1/ ze stron do odnotowywania frekwencji,

2/ z karty do odnotowywania wyników sprawdzianów (standardów),

3/ z karty – zestawienie semestralne,

### **Dodatkowe czynniki mające wpływ na ocenę semestralną i końcową:**

- 1. Uczeń, który w semestrze otrzyma trzy żółte kartki lub sześciokrotnie będzie nieprzygotowany do lekcji (brak stroju) traci szansę na ocenę celującą pomimo uzyskania ilości punktów na tą ocenę.  
W przypadku uzyskania sześciu żółtych kartek lub powyżej sześciu razy nieprzygotowania do lekcji, uczeń traci szansę na ocenę wynikającą z sumy punktów pomimo uzyskania wymaganej ilości punktów na tą ocenę.**
- 2. W przypadku dłuższej absencji ucznia spowodowanej usprawiedliwioną nieobecnością np. choroba, pobyt w szpitalu lub innym zdarzeniem losowym, uczeń powinien mieć możliwość uzupełnienia braków. Jednak, jeżeli z powodów organizacyjnych lub innych przyczyn losowych nie ma takiej możliwości, uczniowi obniża się progi punktowe na daną ocenę o maksymalną ilość możliwych punktów do zdobycia zawsze na korzyść ucznia.**
- 3. W przypadku dłuższej absencji nauczyciela spowodowanej przyczynami losowymi i braku możliwości zorganizowania stałego zastępstwa uczniom obniża się progi punktowe na daną ocenę o maksymalną ilość możliwych punktów do zdobycia.**

Opracowali nauczyciele wf :

mgr Paweł Majdura

mgr Agnieszka Bajsarowicz

# KRYTERIA OCEN Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

## 1. Postawa i aktywność.

Postawa ucznia podczas zajęć może przejawiać się w:

- chęci i zaangażowaniu się ucznia w lekcję,
- postawie wobec kolegów – pomoc, życzliwość, nie używanie wulgaryzmów,
- postawie wobec nauczyciela np. pomoc w prowadzeniu części lekcji, pomoc w organizacji przyborów i przyrządów itp.,
- zachęcaniu innych do aktywności ruchowej,
- zainteresowaniu lekcją,
- stosowaniu zasad higieny osobistej,
- pomaganiu słabszym uczniom,
- inwencji ucznia podczas lekcji,
- zainteresowaniu się wybraną dyscypliną sportu,
- pomocy w organizowaniu imprez sportowych,
- stosowanie się do zasad zdrowego stylu życia,

Wpływ na ocenę semestralną za postawę ma również :

- udział w zajęciach sportowych w ramach istniejących sekcji, którą wystawia nauczyciel prowadzący, na podstawie obecności ucznia na zajęciach,
- udział w zawodach sportowych.

## 2. Systematyczny udział w zajęciach.

Bierze się pod uwagę gotowość i aktywny udział w zajęciach. Za każdy tydzień aktywnego udziału w lekcjach uczeń otrzymuje 2 pkt. (ok. 32 pkt. za semestr) lub 1 pkt. za 2 aktywne udziały w przypadku, kiedy raz uczeń jest zwolniony lub nie może uczestniczyć w lekcji w uzasadnionym przypadku. Suma zebranych punktów za frekwencje dodawana jest do pozostałych punktów.

## 3. Przygotowanie ucznia do lekcji

Za trzeci brak stroju uczniowi odejmuje się 15 pkt z bonusu, który otrzymał na początku semestru (55 pkt).

## 4. Wiadomości

Wiadomości z zakresu kultury fizycznej są istotnym czynnikiem w świadomym podejściu do aktywności ruchowej i dbałości o swoje zdrowie. Kontrola poziomu wiedzy jest połączona z czynnościami kontrolno-oceniającymi umiejętności ruchowe. Sprawdzenie wiadomości odbywa się w formie testu pisemnego. Maksymalna ilość punktów, które można zdobyć wynosi 7.

## 5. Indywidualne postępy w usprawnianiu.



Uczeń bierze udział w testach sprawnościowych, za które otrzymuje punkty.

Za wynik poprawiony w stosunku do poprzedniego otrzymuje 3 pkt.

Za taki sam 2 pkt. Za wynik pogorszony 1 pkt.

Uczniowie mają możliwość poprawiania pogorszonych wyników w miarę możliwości organizacyjnych.

#### **6. Poziom opanowania umiejętności ruchowych, zasad i przepisów dotyczących dyscyplin sportowych objętych programem.**

Oceniając sprawdziany umiejętności nauczyciele zwracają uwagę na nabytą technikę, staranność wykonania i chęć wykonania na możliwie najlepszym poziomie. Ocena za technikę wykonania danego elementu ma znaczenie przy ustalaniu oceny. Każdy uczeń ma prawo do poprawy zaliczenia w przypadku niepowodzenia w miarę możliwości organizacyjnych.

#### **7. Pozalekcyjna i pozaszkolna aktywność ruchowa i sportowa.**

Uczniowie, którzy w sposób zorganizowany rozwijają swoje pasje sportowe oraz reprezentują szkołę na zawodach sportowych otrzymują dodatkowe punkty.

### **OCENA UCZNIĄ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

Ostateczną ocenę semestralną i roczną ucznia stanowi suma punktów uzyskanych w poszczególnych standardach, która jest zamieniona na ocenę według skali ocen zgodnie z rozporządzeniem MEN, a także spełnianie odpowiednich kryteriów.

<b>1/ Stopień celujący -</b>	<b>co najmniej</b>	<b>150</b>	<b>pkt.</b>
<b>2/ Stopień bardzo dobry-</b>		<b>100- 149</b>	<b>pkt.</b>
<b>3/ Stopień dobry -</b>		<b>60- 99</b>	<b>pkt.</b>
<b>4/ Stopień dostateczny -</b>		<b>40- 59</b>	<b>pkt.</b>
<b>5/ Stopień dopuszczający</b>		<b>39 i mniej</b>	<b>pkt.</b>

Uczeń jest nieklasyfikowany, jeżeli ma ponad 50% nieusprawiedliwionej nieobecności i nieprzygotowania do lekcji.

\* Suma punktów jest wyznacznikiem na daną ocenę. Może ona być obniżona lub podwyższona w przypadkach, które ujęte są w **dotychczasowych czynnikach mających wpływ na ocenę semestralną i końcową.**

# KRYTERIA OCEN Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

**Przy ustalaniu oceny ucznia, obok ilości zdobytych punktów bierze się pod uwagę następujące kryteria:**

- 1. Postawę ucznia i jego stosunek do przedmiotu.**
- 2. Zaangażowanie na lekcji i włożony wysiłek.**
- 3. Systematyczność i gotowość do lekcji.**
- 4. Indywidualne postępy w usprawnianiu.**
- 5. Poziom opanowania techniki, taktyki, zasad i przepisów dotyczących dyscyplin sportowych objętych programem.**
- 6. Poziom wiedzy z zakresu wychowania fizycznego.**
- 7. Aktywność pozalekcyjna i pozaszkolna w zakresie aktywności ruchowej, działań na rzecz sportu.**
- 8. Wyniki i osiągnięcia sportowe ucznia.**



**Ocena celująca** Uczeń:

- spełnia wszystkie wymagania przynajmniej na ocenę bardzo dobrą (5)
- regularnie bierze udział w lekcjach wychowania fizycznego, jest aktywny podczas lekcji, chętnie i z zaangażowaniem wykonuje powierzone mu zadania
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły lub też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną
- godnie reprezentuje szkołę w zawodach, zajmując punktowane miejsca, posiada klasę sportową
- zawsze posiada właściwy strój, dostosowany do wymogów lekcji wf i ustaleń nauczyciela
- swoją postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń
- posiada prawidłowe nawyki higieniczno-zdrowotne
- szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy i potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem
- wykazuje się bardzo dobrą znajomością przepisów gier sportowych i umiejętnością pomocy przy ich organizacji

**Bardzo dobra**

Uczeń:

- całkowicie opanował materiał programowy
- jest bardzo sprawny fizycznie
- ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie
- posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym

działaniu

- systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu

- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń
- bierze aktywny udział w zajęciach SKS i zawodach sportowych, nie jest to jednak działalność systematyczna
- posiada prawidłowe nawyki higieniczno-zdrowotne
- szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy i potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem
- regularnie bierze udział w lekcjach wychowania fizycznego, jest aktywny podczas lekcji, chętnie i z zaangażowaniem wykonuje powierzone mu zadania

### **Dobra**

Uczeń:

- w dobrym stopniu opanował materiał programowy
- dysponuje dobrą sprawnością motoryczną
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie, z małymi błędami technicznymi
- posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela
- nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wykazuje stałe, dość dobre postępy w tym zakresie
- szanuje i dba o sprzęt sportowy
- zawsze posiada właściwy strój na lekcji
- Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń
- nie bierze udziału lub sporadycznie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych

### **Dostateczna**

Uczeń:

- opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami
- nie wykazuje zaangażowania w samorozwój, nie jest systematyczny
- nie dba o swoje zdrowie
- dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną
- ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi
- wykazuje małe postępy w usprawnieniu motorycznym

- przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej; jest mało zdyscyplinowany
- często nie posiada właściwego ubioru na lekcji
- nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych

#### **Dopuszczająca** Uczeń:

- nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma poważne luki ● jest mało sprawny fizycznie
- ćwiczenia wykonuje niechętnie, z dużymi błędami technicznymi
- nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu
- ma niechętny stosunek do ćwiczeń
- nie uczestniczy w żadnych dodatkowych formach aktywności ruchowej w szkole
- bardzo często nie posiada właściwego ubioru na lekcji

#### **Niedostateczna**

Uczeń:

- jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program nauczania wf
- posiada bardzo niską sprawność motoryczną
- wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia, w dodatku z rażącymi błędami
- charakteryzuje się niewiedzą w zakresie kultury fizycznej
- ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu
- nie uczestniczy w żadnych formach aktywności ruchowej w szkole
- regularnie nie posiada właściwego ubioru na lekcji

Opracowali nauczyciele wf :

mgr Paweł Majdura

mgr Agnieszka Bajsarowicz