**Przedmiotowy System oceniania z wychowania fizycznego na rok szkolny 2018/2019**

**dla klas I – III Szkoły Podstawowej**

**WSTĘP**

Przedmiotowy System Oceniania ucznia (PSO) polega na badaniu przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia umiejętności, wiadomości, sprawności i postaw w stosunku do wymagań edukacyjnych wynikających z Podstawy Programowej Przedmiotu Wychowanie Fizyczne ze szczególnym uwzględnieniem:

- świadomości ucznia w zakresie jego sprawności fizycznej oraz jego rozwoju

psychiczno-fizycznego.

- treningu zdrowotnego ucznia odnoszącego się do działań prozdrowotnych.

- krzewieniu aktywności fizycznej jako pozytywnego czynnika społecznego.

- bezpieczeństwa i odpowiedzialności wynikającej z postaw ucznia.

Przedmiotowy System Oceniania jest zgodny z wewnątrzszkolnym systemem oceniania Szkoły Podstawowej w Nowej Wsi

**Zasady oceniania:**

- każdy uczeń jest oceniany obiektywnie i indywidualnie

- każdy uczeń zna zasady i kryteria oceniania oraz poziomy wymagań na poszczególne oceny

- uczeń jest informowany o każdej ocenie

- uczeń ma prawo do uzyskania uzasadnienia oceny

- uczeń jest na bieżąco informowany o stopniu realizacji wymagań określonych w PSO

**Obszary ocenia podczas lekcji wychowania fizycznego w klasie I:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Postawa ucznia**  **50%** | **Umiejętności**  **25%** | **Sprawność motoryczna**  **15%** | **Wiadomości**  **10%** |
| - **Aktywna frekwencja**  - Zaangażowanie na zajęciach  („+”, „ -”)  - Udział w zawodach sportowych  - Uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych.  - **Zwalnia z ćwiczeń tylko lekarz lub**  **w wyjątkowych przypadkach nauczyciel WF na pisemną prośbę rodziców.**  - **Szczególny brak dyscypliny na lekcji np. odmowa wykonania ćwiczenia lub sprawdzianu – ocena cząstkowa „1” niedostateczny ( bez możliwości poprawy)** | Sprawdziany zawierające elementy:  - chwytów i rzutów piłki,  - rzutów do celu oraz na odległość,  - toczenia, kozłowania piłki  - pokonywania przeszkód naturalnych oraz sztucznych  - ćwiczeń gimnastycznych (ćwiczenia równoważne)  **Uczeń, nie otrzymuje oceny „1” – niedostateczny, ze sprawdzianów umiejętności, z wyłączeniem sytuacji odmówienia przez ucznia wykonania sprawdzianu). Miernikiem oceny jest wykonanie zadań na miarę możliwości.** | Wykonywanie niektórych prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej.  1.Próba szybkości (odcinek – 30m., czas mierzony z dokładnością do 0,1s., każdy uczeń ma dwie próby  2.Próba skoczności (skok w dal obunóż z miejsca, każdy uczeń ma 3 próby)  3. Próba zwinności (bieg wahadłowy 4x10m z przenoszeniem 2 klocków, wynik mierzony z dokładnością do 0,1s.  **Uczeń, nie otrzymuje oceny „1” – niedostateczny, ze sprawdzianów motoryczności , z wyłączeniem sytuacji odmówienia przez ucznia wykonania sprawdzianu). Miernikiem oceny jest wykonanie zadań na miarę możliwości.** | - znajomość chorób oraz sposoby zapobiegania im,  - znajomość zasad prawidłowego odżywiania, przestrzegania higieny osobistej;  - wiedza na temat pomocy dzieciom niepełnosprawnym |

**Przy ustaleniu oceny z wychowania fizycznego i edukacji zdrowotnej, nauczyciel w szczególności bierze pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.**

**Obszary oceniania z wychowania fizycznego w klasie II:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Postawa ucznia**  **50%** | **Umiejętności**  **25%** | **Sprawność motoryczna**  **15%** | **Wiadomości**  **10%** |
| - **Aktywna frekwencja**  - Zaangażowanie na zajęciach  („+”, „ -”)  - Udział w zawodach sportowych  - Uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych.  - **Zwalnia z ćwiczeń tylko lekarz lub**  **w wyjątkowych przypadkach nauczyciel WF na pisemną prośbę rodziców.**  - **Szczególny brak dyscypliny na lekcji np. odmowa wykonania ćwiczenia lub sprawdzianu – ocena cząstkowa „1” niedostateczny ( bez możliwości poprawy)** | Sprawdziany zawierające elementy:  - chwytów i rzutów piłki,  - rzutów do celu oraz na odległość,  - toczenia, kozłowania piłki  - pokonywania przeszkód naturalnych oraz sztucznych  - ćwiczeń gimnastycznych (równoważne, skocznościowe, zwinnościowe)  **Uczeń, nie otrzymuje oceny „1” – niedostateczny, ze sprawdzianów umiejętności, z wyłączeniem sytuacji odmówienia przez ucznia wykonania sprawdzianu). Miernikiem oceny jest wykonanie zadań na miarę możliwości.** | Wykonywanie niektórych prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej.  1.Próba szybkości (odcinek – 40m., czas mierzony z dokładnością do 0,1s., każdy uczeń ma dwie próby  2.Próba skoczności (skok w dal obunóż z miejsca, każdy uczeń ma 3 próby)  3. Próba zwinności (bieg wahadłowy 4x10m z przenoszeniem 2 klocków, wynik mierzony z dokładnością do 0,1s.  4. Próba siły mm brzucha (ocenie podlegają poprawnie wykonane siady w czasie 30s  5. Próba gibkości (skłon T w przód w staniu)  Sprawdziany motoryczności:  Wykonuje próbę marszobiegu trwającego 15minut.  **Uczeń, nie otrzymuje oceny „1” – niedostateczny, ze sprawdzianów motoryczności , z wyłączeniem sytuacji odmówienia przez ucznia wykonania sprawdzianu). Miernikiem oceny jest wykonanie zadań na miarę możliwości.** | - znajomość chorób oraz sposoby zapobiegania im,  - znajomość zasad prawidłowego odżywiania, przestrzegania higieny osobistej;  - wiedza na temat pomocy dzieciom niepełnosprawnym  - znajomość odpowiedniego posługiwania się sprzętem sportowym |

**Przy ustaleniu oceny z wychowania fizycznego i edukacji zdrowotnej, nauczyciel w szczególności bierze pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.**

**Obszary oceniania z wychowania fizycznego w klasie III:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Postawa ucznia**  **50%** | **Umiejętności**  **25%** | **Sprawność motoryczna**  **15%** | **Wiadomości**  **10%** |
| - **Aktywna frekwencja**  - Zaangażowanie na zajęciach  („+”, „ -”)  - Udział w zawodach sportowych  - Uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych.  - **Zwalnia z ćwiczeń tylko lekarz lub**  **w wyjątkowych przypadkach nauczyciel WF na pisemną prośbę rodziców.**  - **Szczególny brak dyscypliny na lekcji np. odmowa wykonania ćwiczenia lub sprawdzianu – ocena cząstkowa „1” niedostateczny ( bez możliwości poprawy)** | Sprawdziany zawierające elementy:  - chwytów, rzutów, kozłowania oraz prowadzenia piłki;  - rzutów do celu oraz na odległość,  - pokonywania przeszkód naturalnych oraz sztucznych  - skoków jednonóż, obunóż nad niskimi przeszkodami,  - ćwiczeń gimnastycznych (równoważne, skocznościowe, zwinnościowe – przewrót w przód,)  **Uczeń, nie otrzymuje oceny „1” – niedostateczny, ze sprawdzianów umiejętności, z wyłączeniem sytuacji odmówienia przez ucznia wykonania sprawdzianu). Miernikiem oceny jest wykonanie zadań na miarę możliwości.** | Wykonywanie niektórych prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej.  1.Próba szybkości (odcinek – 50m., czas mierzony z dokładnością do 0,1s., każdy uczeń ma dwie próby  2.Próba skoczności (skok w dal obunóż z miejsca, każdy uczeń ma 3 próby)  3. Próba zwinności (bieg wahadłowy 4x10m z przenoszeniem 2 klocków, wynik mierzony z dokładnością do 0,1s.  4. Próba siły mm brzucha (ocenie podlegają poprawnie wykonane siady w czasie 30s  5. Próba gibkości (skłon T w przód w staniu)  Sprawdziany motoryczności:  Wykonuje próbę marszobiegu trwającego 15minut.  **Uczeń, nie otrzymuje oceny „1” – niedostateczny, ze sprawdzianów motoryczności , z wyłączeniem sytuacji odmówienia przez ucznia wykonania sprawdzianu). Miernikiem oceny jest wykonanie zadań na miarę możliwości.** | - znajomość chorób oraz sposoby zapobiegania im,  - znajomość zasad prawidłowego odżywiania, przestrzegania higieny osobistej;  - wiedza na temat pomocy dzieciom niepełnosprawnym  - znajomość odpowiedniego posługiwania się sprzętem sportowym  -wiedza na temat zażywania lekarstw oraz stosowania środków chemicznych |

**Przy ustaleniu oceny z wychowania fizycznego i edukacji zdrowotnej, nauczyciel w szczególności bierze pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.**

**System oceniania:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Celujący | Bardzo dobry | Dobry | Dostateczny | Dopuszczający | Niedopuszczający |
| - znakomicie opanował materiał programowy (chwyta piłkę, rzuca do celu, na odległość, toczy,  kozłuje; pokonuje przeszkody naturalne,  sztuczne; wykonuje  ćwiczenia równoważne);  -jest wyjątkowo sprawny ruchowo, zainteresowany  sportem ;  - wykonuje ćwiczenia nie  objęte programem  nauczania, przestrzega  założeń taktycznych  ćwiczeń i gier;  - wykazuje pozytywną  postawę oraz wyjątkowe  zaangażowanie na lekcjach wychowania  fizycznego;  - zna i zawsze przestrzega zasad prawidłowego siedzenia w ławce, przy stole;  - zawsze dba o swoje zdrowie, higienę i aktywność fizyczną;  - uczestniczy w sportowych sekcjach  pozaszkolnych i osiąga sukcesy sportowe  - osiąga sukcesy w  zawodach sportowych | - bardzo dobrze opanował materiał programowy ;  - jest bardzo sprawny fizycznie;  - ćwiczenia wykonuje  właściwą techniką, dokładnie i w odpowiednim tempie;  zna i przeważnie stosuje założenia taktyczne ćwiczeń i gier ;  - wykazuje pozytywną  postawę oraz właściwe  zaangażowanie na  lekcjach wychowania  fizycznego;  - zna i przeważnie przestrzega zasad  prawidłowego siedzenia w ławce, przy stole;  - przeważnie dba o swoje zdrowie, higienę i aktywność fizyczną | - opanował materiał  programowy ;  - dysponuje dużą  sprawnością motoryczną ;  - ćwiczenia wykonuje  prawidłowo lecz nie dość lekko i dokładnie, zdarzają  się niewielkie błędy techniczne ;  - zna zasady gier sportowych;  - nie potrzebuje  większych bodźców ze strony nauczyciela do  pracy nad osobistym  usprawnieniem , wykazuje stałe i dość dobre postępy  w tym zakresie ;  - zna i często przestrzega zasad prawidłowego  siedzenia w ławce, przy stole;  - często dba o swoje zdrowie, higienę i aktywność fizyczną | - opanował materiał  programowy na przeciętnym poziomie;  - dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną;  - ćwiczenia wykonuje  niepewnie, zdarzają się  większe błędy techniczne ; - zna zasady gier  sportowych jednak nie  przestrzega ich;  - wykazuje małe postępy w usprawnianiu swego  ciała ;  - zna, ale zapomina przestrzegać zasad  prawidłowego siedzenia w ławce, przy stole;  - zapomina o zasadach ochrony zdrowia, higienie i aktywności fizycznej; | - opanował materiał  programowy na słabym  poziomie; | - opanował materiał  programowy na bardzo  słabym poziomie; |

**Przedmiotowy System oceniania z wychowania fizycznego na rok szkolny 2019/2020**

**dla klas IV – VI Szkoły Podstawowej**

**I. WSTĘP**

Przedmiotowy System Oceniania ucznia (PSO) polega na badaniu przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia umiejętności, wiadomości, sprawności i postaw w stosunku do wymagań edukacyjnych wynikających z Podstawy Programowej Przedmiotu Wychowanie Fizyczne ze szczególnym uwzględnieniem:

- świadomości ucznia w zakresie jego sprawności fizycznej oraz jego rozwoju

psychiczno-fizycznego.

- treningu zdrowotnego ucznia odnoszącego się do działań prozdrowotnych.

- krzewieniu aktywności fizycznej jako pozytywnego czynnika społecznego.

- bezpieczeństwa i odpowiedzialności wynikającej z postaw ucznia.

Przedmiotowy System Oceniania jest zgodny z wewnątrzszkolnym systemem oceniania Szkoły Podstawowej w Nowej Wsi

Ocenianie kształtujące:

Ocena kształtująca jest stosowana w procesie uczenia się na etapie poznawania nowych wiadomości, nabywania umiejętności i sprawdzania osiągnięć. Jest wyrażana w postaci informacji zwrotnej, opisowej, w formie ustnej lub pisemnej (bez oceny w stopniu) i nie ma wpływu na ocenę sumującą.

Elementami oceniania kształtującego są: cele lekcji, wymagania – „NaCoBeZu”, Informacja Zwrotna

Ocenianie sumujące:

Ocena sumująca jest stosowana przy podsumowaniu nabytej wiedzy i umiejętności w celu sprawdzenia osiągnięć ucznia

**Skala ocen z lekcji wychowania fizycznego** dotyczy oceniania bieżącego, klasyfikacyjnego śródrocznego i rocznego wyrażana jest stopniem

1-6, w tym:

6- celujący

5- bardzo dobry

4- dobry

3- dostateczny

2- dopuszczający

1- niedostateczny

**Zasady oceniania:**

- każdy uczeń jest oceniany obiektywnie i indywidualnie

- każdy uczeń zna zasady i kryteria oceniania oraz poziomy wymagań na poszczególne oceny

- uczeń jest informowany o każdej ocenie

- uczeń ma prawo do uzyskania uzasadnienia oceny

- uczeń jest na bieżąco informowany o stopniu realizacji wymagań określonych w PSO

**II. Obszary oceniania podczas lekcji wychowania fizycznego.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Postawa ucznia**  **50%** | **Umiejętności**  **25%** | **Sprawność motoryczna**  **15%** | **Wiadomości**  **10%** |
| - **Aktywna frekwencja**  - Zaangażowanie na zajęciach  („+”, „ -”)  - Udział w zawodach sportowych  - Uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych.  - **Zwalnia z ćwiczeń tylko lekarz lub**  **w wyjątkowych przypadkach nauczyciel WF na pisemną prośbę rodziców.**  - Brak stroju (uczeń może być 3 razy  w semestrze nieprzygotowany, za każdy następny brak stroju otrzymuje ocenę cząstkową „1” niedostateczny. Uczeń  z oceną niedostateczny za brak stroju nie może otrzymać oceny celujący semestralnej lub końcoworocznej. Uczeń, który otrzyma ocenę niedostateczny za brak stroju, ma prawo do poprawienia tej oceny w ciągu dwóch tygodni, uczestnicząc w zajęciach pozalekcyjnych.  - **Szczególny brak dyscypliny na lekcji np. odmowa wykonania ćwiczenia lub sprawdzianu – ocena cząstkowa „1” niedostateczny ( bez możliwości poprawy)** | Sprawdziany umiejętności z poszczególnych dyscyplin:  - gimnastyka (przewroty, skoki przez skrzynię i kozła, układ ćwiczeń gimnastycznych)  - piłka koszykowa (kozłowanie piłki, rzuty po zatrzymaniu na 1 i 2 tempa, dwutakt, zwody ciałem i piłką, gra)  - piłka siatkowa (zagrywka, odbicia sposobem oburącz górnym i dolnym, gra)  - piłka ręczna (podania i chwyty, rzuty w biegu i w wyskoku, gra)  - piłka nożna (podania i przyjęcia, prowadzenia piłki, strzały, gra)  - RMT – krok podstawowy poloneza  i tańca współczesnego.  - kręgielnia – rozbieg + wyrzut kuli  **Uczeń, nie otrzymuje oceny „1” – niedostateczny, ze sprawdzianów umiejętności, z wyłączeniem sytuacji odmówienia przez ucznia wykonania sprawdzianu). Miernikiem oceny jest wykonanie zadań na miarę możliwości.** | Wykonywanie niektórych prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej.  1.Próba szybkości (odcinek – 50m., czas mierzony z dokładnością do 0,1s., każdy uczeń ma dwie próby  2.Próba skoczności (skok w dal obunóż z miejsca, każdy uczeń ma  3 próby)  3.Próba siły ( zwis na drążku na ugiętych RR)  4. Próba zwinności (bieg wahadłowy 4x10m z przenoszeniem  2 klocków, wynik mierzony z dokładnością do 0,1s.  5. Próba siły mm brzucha (ocenie podlegają poprawnie wykonane siady w czasie 30s  6. Próba gibkości (skłon T w przód w staniu)  Sprawdziany motoryczności:  - szybkość np. bieg na 60 m  -wytrzymałość np. bieg na 600 m i 1000 m  - skoczność np. skok w dal i wzwyż  -bieg na hali np. koperta, bieg zawracany  **Uczeń, nie otrzymuje oceny „1” – niedostateczny, ze sprawdzianów motoryczności , z wyłączeniem sytuacji odmówienia przez ucznia wykonania sprawdzianu). Miernikiem oceny jest wykonanie zadań na miarę możliwości.** | - Znajomość przepisów gier sportowych i konkurencji lekkoatletycznych.  - Znajomość nazewnictwa ćwiczeń oraz próba wykonania samodzielnie rozgrzewki  - Znajomość zasady i metody hartowania organizmu  - Znajomość zasady „fair play”  - Znajomość metod mierzenia tętna.  - Znajomość zasad asekuracji w czasie wykonywanych ćwiczeń  - Prawidłowość korzystania bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych.  - Znajomość ustalonych reguł w trakcie trwania rywalizacji sportowej |

**Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciel w szczególności bierze pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia**

**w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.**

**III. System oceniania**

**Celujący(6):**

* przejawy zaangażowania, wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych z maksymalnym wykorzystaniem swoich możliwości,
* inwencja twórcza, aktywny udział w zajęciach, pomoc w ich organizacji,
* dbałość o zdrowie i prawidłową postawę ciała,
* systematyczne usprawnianie, właściwa postawa społeczna i kultura osobista,
* zdyscyplinowanie, dbanie o higienę ciała i czystość, systematyczny udział w lekcjach,
* naprawa, konserwacja sprzętu i urządzeń sportowych, wykonywanie przyborów,
* wykonanie gazetki, projektu na wybrany temat związany ze sportem, rekreacją, edukacją prozdrowotną,
* pomoc w przygotowaniu i przeprowadzeniu szkolnej imprezy sportowej,
* praca w zarządzie SKS,
* aktywna postawa na zajęciach SKS
* udział w zawodach: szkolnych, miejskich, rejonowych, wojewódzkich, ogólnopolskich,
* wyniki sportowe np. pobicie rekordu szkoły, zwycięstwo w biegu, turnieju,
* udział w masowych imprezach rekreacyjno-sportowych,
* uczestniczenie w zajęciach sekcji klubu sportowego,
* udokumentuje osiągnięcia w dyscyplinach nie objętych programem,
* znajomość podstawowych przepisów i zasad org. zawodów w dyscyplinach objętych programem,
* znajomość i stosowanie zasad higieny osobistej

**Bardzo dobry(5)**

* przejawy zaangażowania, wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych z maksymalnym wykorzystaniem swoich możliwości,
* inwencja twórcza, aktywny udział w zajęciach, pomoc w ich organizacji,
* dbałość o zdrowie i prawidłową postawę ciała,
* systematyczne usprawnianie, właściwa postawa społeczna i kultura osobista,
* zdyscyplinowanie, dbanie o higienę ciała i czystość, systematyczny udział w lekcjach,
* naprawa, konserwacja sprzętu i urządzeń sportowych, wykonywanie przyborów,
* wykonanie gazetki, projektu na wybrany temat związany ze sportem, rekreacją, edukacją prozdrowotną,
* pomoc w przygotowaniu i przeprowadzeniu szkolnej imprezy sportowej,
* udział w zawodach między szkolnych,
* udział w masowych imprezach rekreacyjno-sportowych,
* uczestniczenie w zajęciach sekcji klubu sportowego,
* znajomość podstawowych przepisów i zasad org. zawodów w dyscyplinach objętych programem,
* uczeń całkowicie opanował materiał programowy.

**Dobry(4)**

* przejawy zaangażowania, wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych z maksymalnym wykorzystaniem swoich możliwości,
* inwencja twórcza, aktywny udział w zajęciach, pomoc w ich organizacji,
* dbałość o zdrowie i prawidłową postawę ciała,
* systematyczne usprawnianie, właściwa postawa społeczna i kultura osobista,
* zdyscyplinowanie, dbanie o higienę ciała i czystość, systematyczny udział w lekcjach,
* znajomość i stosowanie zasad higieny osobistej,
* przy pomocy nauczyciela umie wykorzystać w praktyce nabyte wiadomości,
* zna zasady podstawowych dyscyplin sportowych.

**Dostateczny(3)**

* spóźnienie na lekcję
* brak stroju sportowego
* przeciętne zaangażowanie, wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych,
* brak systematyczności udziału w lekcjach,
* brak dbania o higienę ciała i czystość,
* brak aktywnego udziału w zajęciach,
* posiada niepełne wiadomości, nie umie ich wykorzystać w praktycznym działaniu

**Dopuszczający(2)**

* spóźnienie na lekcję ,
* brak stroju sportowego,
* bardzo przeciętne zaangażowanie, wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych,
* brak dbania o higienę ciała i czystość,
* brak aktywnego udziału w zajęciach,
* nieodpowiednia kultura osobista,
* brak zainteresowania własnymi postępami, brak troski o zdrowie i bezpieczeństwo swoje i innych,
* jego wiadomości z zakresu przedmiotu są niewystarczające.

**Niedostateczny(1)**

* spóźnienie na lekcję,
* brak stroju sportowego,
* nieodpowiednia kultura osobista ,
* brak zaangażowania na zajęciach,
* brak zainteresowania własnymi postępami, brak troski o zdrowie i bezpieczeństwo swoje i innych,
* nieodpowiedni stosunek do przedmiotu, prowadzącego czy współćwiczących,
* działanie na szkodę klasy, szkoły,
* unikanie lub nie usprawiedliwione nie podejście do testu sprawnościowego,
* uczeń nie opanował umiejętności zawartych w podstawach programowych.