**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 próby2.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 próby2.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 30s5. 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 próby2.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 30s5. 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; wykonujećwiczenia równoważne);-jest wyjątkowo sprawny ruchowo, zainteresowanysportem ;- wykonuje ćwiczenia nie objęte programemnauczania, przestrzega założeń taktycznych ćwiczeń i gier;- wykazuje pozytywną postawę oraz wyjątkowezaangażowanie 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 sekcjachpozaszkolnych i osiąga sukcesy sportowe- osiąga sukcesy wzawodach sportowych | - bardzo dobrze opanował materiał programowy ;- jest bardzo sprawny fizycznie;- ćwiczenia wykonujewłaściwą techniką, dokładnie i w odpowiednim tempie;zna i przeważnie stosuje założenia taktyczne ćwiczeń i gier ;- wykazuje pozytywnąpostawę oraz właściwezaangażowanie nalekcjach wychowaniafizycznego;- zna i przeważnie przestrzega zasadprawidłowego siedzenia w ławce, przy stole;- przeważnie dba o swoje zdrowie, higienę i aktywność fizyczną | - opanował materiałprogramowy ;- dysponuje dużąsprawnością motoryczną ;- ćwiczenia wykonujeprawidłowo lecz nie dość lekko i dokładnie, zdarzająsię niewielkie błędy techniczne ;- zna zasady gier sportowych;- nie potrzebujewiększych bodźców ze strony nauczyciela dopracy nad osobistymusprawnieniem , wykazuje stałe i dość dobre postępyw tym zakresie ;- zna i często przestrzega zasad prawidłowegosiedzenia w ławce, przy stole;- często dba o swoje zdrowie, higienę i aktywność fizyczną | - opanował materiałprogramowy na przeciętnym poziomie;- dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną;- ćwiczenia wykonuje niepewnie, zdarzają sięwiększe błędy techniczne ; - zna zasady giersportowych jednak nieprzestrzega ich;- wykazuje małe postępy w usprawnianiu swegociała ;- zna, ale zapomina przestrzegać zasadprawidłowego siedzenia w ławce, przy stole;- zapomina o zasadach ochrony zdrowia, higienie i aktywności fizycznej; | - opanował materiałprogramowy na słabympoziomie; | - opanował materiałprogramowy na bardzosłabym 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 próby2.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 30s6. 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.