

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE VIII

PODSTAWY PRAWNE:

Przedmiotowy system oceniania jest zgodny z:

- Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 22 lutego 2019 roku w sprawie zasad oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania egzaminów w szkołach publicznych.
- Wewnątrzszkolnym Systemem Oceniania.
- Podstawą programową kształcenia ogólnego na drugim etapie kształcenia w szkole podstawowej.
- Programem nauczania wychowania fizycznego w szkole podstawowej.

I. Formułowanie przez nauczycieli wymagań edukacyjnych niezbędnych do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z obowiązkowych przedmiotów i dodatkowych zajęć edukacyjnych.

Wymagania przedmiotowe i programowe dla klasy VII na podstawie Programu Nauczania Wychowania Fizycznego „Magia Ruchu” Urszula Białek i Joanna Wolfart – Piech, JU.DM-WF s.c.:

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:

Uczeń:

- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała,
- wykonuje próby Międzynarodowego testu Sprawności Fizycznej
- demonstruje zestaw ćwiczeń kształujących: zdolności szybkościowe, wytrzymałościowe, siłowe, koordynacyjne oraz gibkość,
- demonstruje zestaw ćwiczeń kształujących prawidłową postawę ciała.

2. Aktywność fizyczna:

Gimnastyka podstawowa:

- prowadzi rozgrzewkę gimnastyczną,
- wykonuje przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych,
- wykonuje układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce gimnastycznej,
- wykonuje stanie na rękach z asekuracją
- wykonuje skoki przez przyrządy gimnastyczne.

Lekka atletyka:

- wykonuje bieg ciągły o dużej intensywności w zróżnicowanym terenie,
- wykonuje bezbłędnie przekazanie pałeczki sztafetowej sposobem górnym i dolnym w strefie zmian,
- wykonuje skok w dal z rozbiegu odpowiednią techniką,
- samodzielnie wykonuje próby lekkoatletyczne wchodzące w skład ligi lekkoatletycznej,
- wykorzystuje nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej,
- prowadzi rozgrzewkę lekkoatletyczną.

Koszykówka:

- wykonuje podania piłki oburącz, jednorącz, kozłem, podania sytuacyjne w biegu,
- wykonuje kozłowanie piłki ze zmianą tempa i kierunku biegu oraz slalomem ze zmianą ręki kozłującej,

- wykonuje rzuty do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony, z przeciwnikiem biernym i aktywnym oraz rzuty z wyskoku,
- wykonuje rozegranie ataku szybkiego,
- wykorzystuje poznane elementy techniczno-taktyczne w grze szkolnej,
- sędziuje wybrane fragmenty gry,
- prowadzi rozgrzewkę z piłkami do koszykówki.

Pilka siatkowa:

- wykonuje odbicia dolne i górne,
- wykonuje wystawienie piłki sposobem dolnym i górnym,
- wykonuje atak przez plasowanie piłki,
- wykonuje zagrywkę sposobem dolnym,
- wykonuje zagrywkę sposobem tenisowym ze zmniejszonej odległości,
- wykorzystuje poznane elementy techniczno-taktyczne w grze uproszczonej i szkolnej,
- sędziuje wybrane fragmenty gry,
- prowadzi rozgrzewkę z wykorzystaniem piłek do siatkówki.

Pilka nożna:

- prowadzi piłkę po prostej i ze zmianą kierunku biegu, slalomem, prawą i lewą nogą,
- wykonuje przyjęcie i podanie piłki w miejscu i biegu,
- wykonuje podania i strzał na bramkę,
- wykonuje podania i strzał głową na bramkę,
- wykonuje atak szybki,
- wykorzystuje poznane elementy techniczno-taktyczne w grze uproszczonej i grze szkolnej,
- sędziuje wybrane fragmenty gry,
- prowadzi rozgrzewkę z wykorzystaniem piłek.

Pilka ręczna:

- wykonuje podania jednoręcz i półgórne, kozłem w biegu, zakończone rzutem na bramkę,
- wykonuje rzut do bramki z biegu, po przeskoku i z wyskoku,
- wykonuje zwód pojedynczy,
- wykonuje obronę „każdy swego” oraz obronę strefą,
- podejmuje grę na różnych pozycjach w tym grę bramkarza,
- wykorzystuje poznane elementy techniczno-taktyczne w grze uproszczonej i szkolnej,

- sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy
- prowadzi rozgrzewkę z wykorzystaniem piłek.

3. **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:**

Uczeń:

- stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji,
- potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych,
- wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu

4. **Edukacja zdrowotna:**

- wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania,
- opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej,
- zna konsekwencje zdrowotne stosowania używek,
- dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych,
- wie jak ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty o różnym ciężarze i wielkości,

Kryteria oceniania:

Ocena z wychowania fizycznego stanowi wypadkową ewaluacji czterech elementów:

- **chęci** – czyli wysiłku i zaangażowania wkładanego w realizację zadań,
- **postępu ucznia** – poziomu zmian w stosunku do diagnozy początkowej,
- **postawy** – zaangażowania w przebieg zajęć, stosunku do własnej aktywności, przygotowania do zajęć i systematyczności uczestnictwa w nich, stosunku do partnera/współwiczającego i przeciwnika,
- **rezultatu** – informacji o osiągniętych wynikach w sporcie, o dokładności wykonywania zadań, o poziomie wiedzy.

Najwyższa ocena z wychowania fizycznego dostępna jest dla każdego ucznia. Zarówno bardzo sprawnego ruchowo i fizycznie, jak i dla tych mniej sprawnych, ale wykazujących się odpowiednią postawą, dużym zaangażowaniem, dodatkową aktywnością na rzecz sportu i/lub rekreacji, dobrą wolą, a przede wszystkim wysiłkiem wkładanym w realizację założonych celów.

OCENA CELUJĄCA:

- uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracę, twórczą postawą,
- jest wzorem na zajęciach wychowania fizycznego, w szkole i środowisku, prowadzi aktywny i higieniczny tryb życia,
- aktywnie i chętnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły oraz innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną, bierze udział w zawodach i olimpiadach, reprezentuje szkołę na szczeblu gminnym, powiatowym, wojewódzkim,
- rozumie, zna oraz świadomie i systematycznie stosuje zasady zdrowego stylu życia, a także je promuje,
- zna i stosuje kulturę współzawodnictwa – zasady czystej gry (fair play),
- angażuje się w przebieg lekcji (sędziowanie, rozgrzewka, organizacja zawodów wewnątrzklasowych czy szkolnych),
- posiada rozszerzoną wiedzę z zakresu kultury fizycznej,
- zna i przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach z wychowania fizycznego,
- dokonuje rzetelnej samooceny i samokontroli,
- jest zdyscyplinowany,
- zawsze posiada właściwy strój, dostosowany do wymogów lekcji wf i ustaleń nauczyciela,
- szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy oraz umie go poprawnie wykorzystywać,
- wykazuje się bardzo dobrą znajomością przepisów gier sportowych i umiejętnością pomocy przy ich organizacji,

Oceny celującej nie otrzyma uczeń, który w trakcie trwania danego okresu zgłosił więcej niż dwa razy nieprzygotowanie do zajęć z wychowania fizycznego.

OCENA BARDZO DOBRA:

- uczeń opanował materiał programowy,
- cechuje go wysoka staranność, sumienność, zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopień przygotowania się do zajęć lekcyjnych,
- prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym,
- 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 doskonalą swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu,
- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą zastrzeżeń,
- bierze aktywny udział w zajęciach dodatkowych, zawodach sportowych, jest to jednak działalność doraźna nie systematyczna,
- posiada prawidłowe nawyki higieniczno-zdrowotne,
- szanuje i dba o sprzęt sportowy i potrafi go wykorzystać zgodnie z przeznaczeniem,
- regularnie bierze udział w lekcjach wychowania fizycznego, jest aktywny podczas lekcji, chętnie i z zaangażowaniem wykonuje powierzone mu zadania.

OCENA DOBRA:

- w dobrym stopniu uczeń opanował materiał programowy,
- dysponuje dobrą sprawnością motoryczną,
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie, z błędami technicznymi,
- posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela,
- nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem, wykazuje stałe, dość dobre postępy w tym zakresie,
- szanuje i dba o sprzęt sportowy,
- 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.

OCENA DOSTATECZNA:

- uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami, wynikającymi z nieodpowiedniego zaangażowania i uważności na lekcji wychowania fizycznego,
- często nie bierze czynnego udziału w zajęciach,
- swoim zachowaniem dezorganizuje pracę grupy rówieśniczej,
- stwarza niebezpieczeństwo dla siebie i innych,
- wykazuje braki w wiadomościach z zakresu kultury fizycznej,

- często jest nieprzygotowany do lekcji – nie przynosi stroju sportowego, nie ćwiczy, bardzo rzadko bierze udział w życiu sportowym szkoły,
- prowadzi mało higieniczny i sportowy tryb życia.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA:

- uczeń nie bierze czynnego udziału w lekcjach wychowania fizycznego,
- swoim zachowaniem i brakiem dyscypliny dezorganizuje grupę i zaburza tok lekcji,
- wykazuje duże braki w zakresie wiadomości z kultury fizycznej,
- notorycznie jest nieprzygotowany do lekcji,
- wykonuje tylko niektóre zadania przy pomocy nauczyciela,
- nie przestrzega zasad czystej gry i zasad bezpieczeństwa i kulturalnego kibicowania,
- ćwiczenia wykonuje niechętnie z dużymi błędami technicznymi,
- ma niechętny stosunek do ćwiczeń,
- wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu.

OCENA NIEDOSTATECZNA:

- uczeń jest daleki od spełniania jakichkolwiek wymagań stawianych przez program nauczania wychowania fizycznego,
- 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 odpowiedniego stroju i jest nieprzygotowany do udziału w lekcji,
- stwarza zagrożenie związane z nieznaną zasad BHP na lekcji wychowania fizycznego,
- swoim lekceważącym podejściem dezorganizuje grupę ćwiczących,
- nie jest aktywny, nie podchodzi do przewidywanych testów sprawnościowych.

II. Ocenianie bieżące i ustalenie śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z obowiązuujących i dodatkowych zajęć edukacyjnych według skali przyjętej w szkole.

1. Ocena jest wyrażona stopniami wg. obowiązującej skali:
 - 1) celujący w skrócie cel lub 6;
 - 2) bardzo dobry w skrócie bdb lub 5;
 - 3) dobry w skrócie db lub 4;
 - 4) dostateczny w skrócie dst lub 3;
 - 5) dopuszczający w skrócie dop lub 2;
 - 6) niedostatecznie w skrócie ndst lub 1;
2. Pozytywnymi ocenami klasyfikacyjnymi są oceny ustalone w stopniach, o których mowa w ust. 1 pkt 1–5.
3. Negatywną oceną klasyfikacyjną jest ocena ustalona w stopniu, o którym mowa w ust. 1 pkt 6.
4. Przy ocenach cząstkowych:
 - 1) bdb, db, dst, dop dopuszcza się stosowanie znaków „+”, „-”,
5. Przy ocenach cząstkowych w dziennikach lekcyjnych dopuszcza się używanie następującego skrótu: „np”- jako zgłoszenie nieprzygotowania do zajęć. Dopuszcza się **dwa** zgłoszenia nieprzygotowania **w ciągu półrocza**. Nie dotyczy **prac kontrolnych i zapowiadanych sprawdzianów**.
6. Wymagania na poszczególne oceny ustalają nauczyciele przedmiotów:

Szczegółowe kryteria oceniania:

Ocena za umiejętności:

Celująca (6) – uczeń spełnia warunki na ocenę „5” i potrafi omówić technikę. Jest asystentem nauczyciela, pomaga kolegom, potrafi asekurować oraz zachęca innych do ćwiczeń. Potrafi wykonywać elementy wykraczające poza podstawowe umiejętności nauczania objęte programem.

Bardzo dobra (5) - uczeń wykonuje ćwiczenia samodzielnie, bez błędów technicznych w odpowiednim tempie, dokładnie i pewnie. Jego ruchy są estetyczne i harmonijne.

Dobra (4) - uczeń wykonuje ćwiczenia samodzielnie, prawidłowo, lecz nie dość dokładnie i pewnie, z małymi błędami technicznymi.

Dostateczna (3) - uczeń wykonuje ćwiczenia niepewnie, z dużymi błędami technicznymi, z małą płynnością, wymaga pomocy nauczyciela.

Dopuszczająca (2) - ćwiczenie wykonywane bardzo niechętnie, z dużymi błędami technicznymi, uczeń wymaga ciągłej pomocy i korekty ze strony nauczyciela. W czasie lekcji na których nauczano i doskonalono dane ćwiczenie, nie wykazywał zaangażowania i wysiłku w jego nauczanie.

Niedostateczna (1) - brak podejścia i odmowa wykonania zadania.

Ocena za udział w próbach motorycznych: (MTSF)

Zdolności motoryczne podlegające ocenie:

- siła, - szybkość, - zwinność, - skoczność, - gibkość, - wytrzymałość.

Ocena bardzo dobra (5) – za wykonanie wszystkich prób na miarę swoich możliwości i z pełnym zaangażowaniem.

Ocena za gotowość do zajęć i systematyczną pracę:

Uczeń ma prawo do dwóch nieprzygotowań (brak stroju) w ciągu semestru. Za nieprzygotowanie uważa się brak odpowiedniego stroju zgodnie z regulaminem Sali gimnastycznej tj. sportowa biała koszulka, spodenki, skarpety, ew. dres sportowy, odpowiednie obuwie.

Ocena celująca (6) – uczeń uczestniczy we wszystkich zajęciach, a także wykazuje się systematyczną działalnością pozalekcyjną lub pozaszkolną.

Ocena bardzo dobra (5) – uczeń aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach.

Ocena dobra (4) – uczeń uczestniczy w zajęciach, a nieobecności ma usprawiedliwione.

Ocena dostateczna – kilka nieobecności, duża liczba zwolnień, niedyspozycji, bywa nieobecny bez usprawiedliwienia, często nieprzygotowany do lekcji.

Ocena dopuszczająca (2) - uczeń w zajęciach uczestniczy niesystematycznie, bywa nieobecny bez usprawiedliwienia, często nieprzygotowany, bez odpowiedniego stroju.

Ocena za udział w zawodach sportowych:

Uczeń ma prawo i możliwość uzyskania ocen częściowych za uczestnictwo w zawodach sportowych i rekreacyjnych co świadczy o jego zaangażowaniu.

III. Różnorodność form sprawdzania wiedzy i osiągnięć uczniów

1. Ocenia się wszystkie formy aktywności ucznia, a w szczególności:
 - 1) wiedzę teoretyczną zgodną z tematyką danych zajęć edukacyjnych,
 - 2) umiejętności ucznia,
 - 3) aktywność i zaangażowanie ucznia,
 - 4) udział w konkursach i olimpiadach,
2. Pomiar osiągnięć uczniów odbywa się za pomocą następujących narzędzi:
 - 1) obserwacja ucznia podczas lekcji,
 - 2) rozmowy i dyskusje w obszarze kontroli wiadomości,
 - 3) testy sprawnościowe,
 - 4) sprawdziany praktyczne,

IV. Częstotliwość kontroli i jej zakres

Ocena za przygotowanie do lekcji (gotowość do zajęć, strój sportowy): jedna ocena na dany miesiąc.

Praca na lekcji, postawa wobec przedmiotu i kultury fizycznej, zaangażowanie: jedna ocena za dany miesiąc oraz oceny uzyskane za plusy „+” (3x=bdb) i minusy „-” (3x=ndst).

Ocena za indywidualne umiejętności ruchowe: w zależności od zadań kontrolnych, testów sprawności motorycznej, zadań ruchowych 3-4 oceny w semestrze.

Ocena za udział w zawodach sportowych: jedna ocena za każdorazowy udział.

Pozaszkolna aktywność sportowa: jedna ocena na semestr.

Uczeń jest zwolniony z ćwiczeń na podstawie zwolnienia lekarskiego. W przypadku złego samopoczucia w trakcie pobytu w szkole uczeń może być zwolniony z ćwiczeń fizycznych, ale powinien być przygotowany do zajęć, tj. posiadać strój sportowy.

Oceny ucznia nauczyciel odnotowuje w dzienniku elektronicznym oraz w swoim zeszytzie pomocniczym.

V. Ustalanie warunków i trybu uzyskania wyższych niż przewidywane rocznych ocen

1. Rodzice/prawni opiekunowie ucznia mogą wnioskować pisemnie do dyrektora szkoły o podwyższenie o jeden stopień proponowanej oceny klasyfikacyjnej z obowiązkowych lub dodatkowych zajęć edukacyjnych oraz klasyfikacyjnej rocznej oceny zachowania w terminie do 3 dni od otrzymania informacji o przewidywanej ocenie. Wniosek składa się w sekretariacie szkoły. We wniosku musi być określona ocena, o jaką uczeń się ubiega oraz uzasadnienie prośby.

2. Informacja o proponowanej rocznej ocenie klasyfikacyjnej zostaje przekazana uczniowi (a za jego pośrednictwem rodzicom) w terminie ustalonym na dwa tygodnie przed radą klasyfikacyjną. Wszystkie proponowane oceny z poszczególnych przedmiotów oraz proponowana ocena zachowania, spisane na kartce, przekazuje uczniowi wychowawca, a rodzic zwrotnie potwierdza podpisem zapoznanie się z nimi. Brak podpisu nie oznacza, że rodzic nie został zaznajomiony z proponowanymi ocenami.

3. O podwyższenie oceny z zajęć edukacyjnych **może** ubiegać się uczeń, który w ramach danego przedmiotu:

- 1) usprawiedliwił wszystkie nieobecności na zajęciach,
- 2) posiada frekwencję nie niższą niż 90% (z wyjątkiem długotrwałej choroby potwierdzonej zwolnieniem lekarskim),
- 3) nie opuścił zajęć danego przedmiotu w sposób niedozwolony (np. wagary, ucieczka lekcji),
- 4) przystąpił w terminie do wszystkich sprawdzianów i prac klasowych (w przypadku wychowania fizycznego sprawdzianów praktycznych) przewidzianych przez nauczyciela i uzyskał z nich oceny pozytywne,
- 5) w II półroczu uzyskał oceny cząstkowe, z których przynajmniej połowa jest równa lub wyższa od oceny, o jaką uczeń się ubiega,
- 6) w przypadku plastyki, zajęć artystycznych i zajęć technicznych wykonał w terminie wszystkie prace zaplanowane przez nauczyciela.

4. O podwyższenie oceny z przedmiotu **nie może** ubiegać się uczeń, który:

- 1) posiada nieusprawiedliwione nieobecności na zajęciach,
 - 2) łamie regulamin obowiązujący w szkole,
 - 3) dopuścił się jakichkolwiek wykroczeń (kradzieże, bójki, palenie papierosów, spożywanie alkoholu i innych niedozwolonych środków, szantaż, wyłudzenia, zastraszanie, dewastacja i inne niedopuszczalne zachowania),
-
5. W uzasadnieniu wniosku należy przedstawić spełnianie kryteriów przewidzianych w Statucie Szkoły (WSO) na ocenę z przedmiotu, o którą uczeń się ubiega.
 6. Dyrektor szkoły rozpatruje wniosek o podwyższenie oceny w ciągu 3 dni roboczych od dnia złożenia wniosku
 7. W przypadku pozytywnego rozpatrzenia wniosku dotyczącego zmiany oceny z zajęć edukacyjnych, dyrektor wyznacza termin sprawdzianu z danego przedmiotu, który przeprowadza nauczyciel uczący ucznia. Sprawdzian odbywa się w ciągu 3 dni od rozpatrzenia wniosku i obejmuje część pisemną i ustną, a w przypadku muzyki, plastyki/zajęć artystycznych, zajęć technicznych, zajęć komputerowych/informatyki również zadania praktyczne. Sprawdzian z wychowania fizycznego ma przede wszystkim formę ćwiczeń praktycznych.
 8. Stopień trudności zadań na sprawdzianie odpowiada wymaganiom edukacyjnym na ocenę, o którą uczeń się ubiega i obejmuje treści realizowane w całym roku szkolnym.
 9. Jeżeli uczeń uzyska ze sprawdzianu min. 90% punktów możliwych do uzyskania, proponowana ocena roczna zostanie podwyższona .
 10. Klasyfikacyjna ocena roczna nie może być niższa od oceny wcześniej zaproponowanej przez nauczyciela.
 11. Sprawdzian napisany przez ucznia i oceniony przez nauczyciela oraz wniosek o podwyższenie oceny pozostają w dokumentacji szkoły.
 12. Jeżeli uczeń nie przystąpi do sprawdzianu z przyczyn nieusprawiedliwionych, traci prawo do ubiegania się o podwyższenie oceny. Usprawiedliwieniem jest wyłącznie zwolnienie lekarskie lub wyjątkowa sytuacja losowa.