

Publiczna Szkoła Podstawowa
im Ziemi Kujawskiej
w Dobrem

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Przedmiotowe Zasady Oceniania

- I. Ogólne kryteria oceny z wychowania fizycznego.
- II. Wymagania podstawowe i ponadpodstawowe.
- III. Przedmiotowe Zasady Oceniania.

OGÓLNE KRYTERIA OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. *Aby mówić o ocenie z zakresu wychowania fizycznego, zakłada się:*

- obecność ucznia na zajęciach;
- posiadanie stroju sportowego określonego przez nauczyciela prowadzącego na lekcji organizacyjnej w danym roku szkolnym;
- minimalny poziom motywacji skłaniający ucznia do udziału w zajęciach ruchowych;
- obecność na sprawdzianach – regularne zdobywanie przez ucznia bieżących ocen z zaliczeń poszczególnych elementów technicznych danej dyscypliny sportu;

2. *Osiągnięcie takiego poziomu wiedzy, który umożliwi dbałość o zdrowie:*

- posiadanie wiadomości na temat charakteru związków pomiędzy ciałem człowieka a zdrowym stylem życia, zapobieganiem chorobom i racjonalnie prowadzona rekreacją ruchową;
- postrzeganie zdrowia rozumianego w aspekcie sześciu wzajemnie przenikających się sfer: fizycznej, intelektualnej, emocjonalnej, społecznej, osobistej i duchowej;
- posiadanie przez ucznia zasobu wiedzy z zakresu samobadania, profilaktyki i korekcji wad postawy oraz podstawowych zachowań użytecznych;
- posiadanie i dalsze nabywanie kompetencji do samodzielnego utrzymywania higieny osobistej i porządku w najbliższym otoczeniu;
- znajomość zasad hartowania na bodźce fizyczne i psychiczne;
- stopień umiejętności praktycznego zastosowania wiadomości nabytych w trakcie lekcji, wyrażający się w stosunku do siebie samego i innych (uczestnictwo w szeroko rozumianej kulturze fizycznej);

3. *Wiadomości z zakresu rozwoju sprawności kondycyjno – koordynacyjnych oraz możliwości ich kontroli:*

- sposoby kształtowania siły, skoczności, wytrzymałości, szybkości i zwinności – terminologia dotycząca ćwiczeń i pozycji wyjściowych do nich;
- wiadomości o kształtowaniu równowagi, orientacji przestrzennej, czucia oraz rytmizacji ruchu;
- znajomość co najmniej jednego testu pomiaru sprawności fizycznej;

4. *Wiadomości dotyczące organizacji i przebiegu poszczególnych dyscyplin sportowych:*

- przygotowania boiska do danej zabawy ruchowej czy gry sportowej;
- bezpieczeństwa jej przebiegu, latem i zimą, w różnych warunkach, indywidualnie i w grupie rówieśniczej;
- przepisów obowiązujących w danej zabawie, grze, dyscyplinie oraz sportowego kodeksu honorowego *fair play*;

5. *Posiadanie umiejętności określenia specyfiki wysiłku fizycznego i przygotowania organizmu do jego podjęcia w różnych warunkach pogodowych oraz terenowych:*

- wysiłki krótkotrwałe o dużej intensywności i wysiłki długotrwałe o niskiej intensywności;
- wysiłki o specyfice szybkościowej, wytrzymałościowej, skocznościowej, siłowej itd.;

6. *Pełnienie przez ucznia ról: organizatora, trenera, sędziego, zawodnika, kibica – w zabawach i grach ruchowych, poszczególnych dyscyplinach sportowych, zawodach – z pomocą i bez pomocy nauczyciela.*

7. *Tendencja do samodoskonalenia oraz postępy ruchowe w poszczególnych dyscyplinach sportu.*

WYMAGANIA PODSTAWOWE I PONADPODSTAWOWE

KOMPE- TENCJE	POZIOM PODSTAWOWY	POZIOM PONADPODSTAWOWY
1	2	3
Wiadomości	<p>1. Osiągnięcie takiego poziomu wiedzy, który umożliwi dbałość o zdrowie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - posiadanie wiadomości na temat charakteru związków pomiędzy ciałem człowieka a zdrowym stylem życia, zapobieganiem chorobom i racjonalnie prowadzona rekreacją ruchową; - postrzeganie zdrowia rozumianego w aspekcie sześciu wzajemnie przenikających się sfer: fizycznej, intelektualnej, emocjonalnej, społecznej, osobistej i duchowej; - posiadanie przez ucznia zasobu wiedzy z zakresu samobadania, profilaktyki i korekcji wad postawy oraz podstawowych zachowań utylitarnych; - posiadanie i dalsze nabywanie kompetencji do samodzielnego utrzymywania higieny osobistej i porządku w najbliższym otoczeniu; - znajomość zasad hartowania na bodźce fizyczne i psychiczne; - stopień umiejętności praktycznego zastosowania wiadomości nabytych w trakcie lekcji, wyrażający się w stosunku do siebie samego i innych (uczestnictwo w szeroko rozumianej kulturze fizycznej); <p>2. Wiadomości z zakresu rozwoju sprawności kondycyjno – koordynacyjnych oraz możliwości ich kontroli:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sposoby kształtowania siły, skoczności, wytrzymałości, szybkości i zwinności – terminologia dotycząca ćwiczeń i pozycji wyjściowych do nich; - wiadomości o kształtowaniu równowagi, orientacji przestrzennej, czucia oraz rytmizacji ruchu; - znajomość co najmniej jednego testu pomiaru sprawności fizycznej; <p>- Wiadomości dotyczące organizacji i przebiegu poszczególnych dyscyplin sportowych:</p> <ul style="list-style-type: none"> - przygotowania boiska do danej zabawy ruchowej czy gry sportowej; - bezpieczeństwa jej przebiegu, latem i zimą, w różnych warunkach, indywidualnie i w grupie rówieśniczej; - przepisów obowiązujących w danej zabawie, grze, dyscyplinie oraz sportowego kodeksu honorowego <i>fair play</i>; 	<p>1. Osobiste zaangażowanie i dążenie do samodoskonalenia, pogłębiania i poszerzania własnych wiadomości w zakresie dbałości o zdrowie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - korzystanie z dostępnej literatury, czasopism, prasy, audycji radiowych i telewizyjnych; - dzielenie się posiadanymi informacjami z innymi uczniami w ramach zajęć wf; <p>2. Eksponowanie posiadanych wiadomości, wyrażające się w aktywności na lekcji wf:</p> <ul style="list-style-type: none"> - częste odpowiedzi na pytania zadane przez nauczyciela; - znajomość więcej niż jednego testu; <p>3. Jak wyżej:</p> <ul style="list-style-type: none"> - samodzielną organizacją wybranych dyscyplin; - prowadzenie i sędziowanie; - wiadomości o aktualnie odbywających się imprezach sportowych o zasięgu krajowym i międzynarodowym.
Umiejętności	<p>1. Rozgrzewka – umiejętność określenia specyfiki wysiłku fizycznego i przygotowania organizmu do jego podjęcia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wysiłki krótkotrwałe o dużej intensywności i wysiłki długotrwałe o niskiej intensywności; - wysiłki o specyfice szybkościowej, wytrzymałościowej, skocznościowej, siłowej itd.; <p>2. Gimnastyka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach i ćwiczeniach, stawia się i bierze udział w zaliczeniach poszczególnych elementów techniki gimnastycznej; - zna zakresy ruchomości największych stawów w organizmie i umie je porównać z własnymi; - zna podstawowe ćwiczenia stosowane w korekcji wad postawy i potrafi wykorzystać je w praktyce; <p>3. Lekkoatletyka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach i ćwiczeniach, stawia się i bierze udział w zaliczeniach poszczególnych elementów techniki lekkoatletycznej; - z pomocą nauczyciela uczeń pełni w zabawie rolę zawodnika, sędziego, organizatora, kibica; 	<p>1. Rozgrzewka trzyczęściowa (trucht, marsz, rozsypka, z zachowaniem zasady „od góry ku dołowi” oraz zastosowaniem pozycji wysokich, półwysokich i niskich w rozsypce);</p> <p>2. Uczeń samodzielnie określi poziom swoich możliwości wynikających z predyspozycji gimnastycznych. Potrafi ułożyć i zaprezentować własny prosty układ gimnastyczny.</p> <p>3. Uczeń samodzielnie stosuje w praktyce nabyte wiadomości i umiejętności oraz samodzielnie pełni rolę zawodnika, organizatora, trenera, sędziego, kibica.</p>

1	2	3
Umiejętności	<p>4. Koszykówka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach i ćwiczeniach, stawia się i bierze udział w zaliczeniach poszczególnych elementów techniki mini piłki koszykowej; - z pomocą nauczyciela uczeń pełni w zabawie w zawody rolę zawodnika, sędziego, organizatora, kibica; <p>5. Piłka ręczna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach i ćwiczeniach, stawia się i bierze udział w zaliczeniach poszczególnych elementów techniki mini piłki ręcznej; - z pomocą nauczyciela uczeń pełni w zabawie w zawody rolę zawodnika, sędziego, organizatora, kibica; <p>6. Siatkówka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach i ćwiczeniach, stawia się i bierze udział w zaliczeniach poszczególnych elementów techniki mini piłki siatkowej; - z pomocą nauczyciela uczeń pełni w zabawie w zawody rolę zawodnika, sędziego, organizatora, kibica; <p>7. Piłka nożna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach i ćwiczeniach, stawia się i bierze udział w zaliczeniach poszczególnych elementów techniki mini piłki nożnej; - z pomocą nauczyciela uczeń pełni w zabawie w zawody rolę zawodnika, sędziego, organizatora, kibica; <p>8. Sporty zimowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uczeń uczestniczy w zajęciach na śniegu lub lodzie; - z pomocą nauczyciela uczeń pełni w zabawie w zawody rolę zawodnika, sędziego, organizatora, kibica; <p>9. Inne formy ruchu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach i ćwiczeniach, zna przepisy i podstawy techniki gry w ringo, „Dwa ognie”, unihoca, badmintona, tenisa stołowego, ulubionych zabaw i gier ruchowych; - uczeń zapoznał się ze sposobem poruszania się na wrotkach; - zna praktyczne zasady bezpiecznego zachowania się w środowisku wodnym; 	<p>4. Uczeń podczas gry samodzielnie stosuje nabyte umiejętności techniczne. Pełniąc określone role w zawodach nie wymaga wsparcia nauczyciela. Stosuje zasadę „<i>fair play</i>”.</p> <p>5. Uczeń podczas gry samodzielnie stosuje nabyte umiejętności techniczne. Pełniąc określone role w zawodach nie wymaga wsparcia nauczyciela. Stosuje zasadę „<i>fair play</i>”.</p> <p>6. Uczeń podczas gry samodzielnie stosuje nabyte umiejętności techniczne. Pełniąc rolę zawodnika, sędziego, organizatora nie wymaga wsparcia nauczyciela. Stosuje zasadę „<i>fair play</i>”.</p> <p>7. Uczeń podczas gry samodzielnie stosuje nabyte umiejętności techniczne. Pełniąc określone role w zawodach nie wymaga wsparcia nauczyciela. Stosuje zasadę „<i>fair play</i>”.</p> <p>8. Uczeń posiada podstawowe umiejętności z zakresu zjazdu na sankach w linii prostej i po łuku, jazdy na łyżwach, zabaw i gier na świeżym powietrzu zimą.</p> <p>9. Uczeń na bieżąco doskonali swoje umiejętności ruchowe w poszczególnych dyscyplinach sportu i wykorzystuje je dla zachowania zdrowia. Potrafi aktywnie wypoczywać i spędzać swój czas wolny na sportowo.</p>

PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA

Ustalając zasady oceniania wyszliśmy z założenia, że każdemu uczniowi powinno się umożliwić zdobycie oceny bardzo dobrej. Każdemu, więc nie wyłącznie bardzo sprawnemu, ale również uczniowi sprawnemu w mniejszym stopniu a wykazującym zaangażowanie i dobrą wolę, zainteresowanie problematyką wychowania fizycznego. Wymagania edukacyjne przy ustalaniu oceny wychowania fizycznego uwzględniają wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.

Kryteria brane pod uwagę przy wystawianiu oceny:

1. Postawa wobec przedmiotu.
2. Umiejętności – ocenia się dla orientacji ucznia i nauczyciela, w jakim stopniu została opanowana dana czynność ruchowa. Kryterium to nie ma jednak decydującego znaczenia przy wystawianiu końcowej oceny.
3. Wiadomości – sprawdza się, by mieć pewność, że udział ucznia w lekcji jest w pełni świadomy.
4. Inwencja twórcza – będzie premiowana, aby uczniowie czuli się doceniani i chcieli się dalej rozwijać.
5. Współpraca z nauczycielem i innymi uczniami – ważna umiejętność, która daje możliwość zorganizowania sobie czasu wolnego.
6. Zaangażowanie poza lekcją wychowania fizycznego będzie premiowane, aby zmobilizować uczniów do uczestnictwa w zajęciach dodatkowych.
7. Poziom rozwoju sprawności i wydolności – postępy: przeprowadzane sprawdziany są wyznacznikami pracy nad sobą i dają możliwość porównywania swoich wyników z normami dla danego wieku oraz z najlepszymi rezultatami szkoły, które wywieszane są na tablicach.

Na ocenę bardzo dobrą wystarczy odrobina dobrej woli i zaangażowania. Oto elementy, za które będzie można otrzymać „+” i „-”, z wyjątkiem umiejętności, które podlegają ocenie w skali sześciostopniowej.

Postawa wobec przedmiotu:

- a) zaangażowanie, czynny, aktywny udział w lekcji – otrzymujesz „+”;
- b) prowadzenie kącika kultury fizycznej; jeden temat realizują dwie osoby – otrzymujesz „+”;
- c) brak stroju – karany „•” (raz w semestrze, każdy kolejny raz – ocena niedostateczna);
- d) w grupach żeńskich, podczas niedyspozycji możliwe jest dodatkowo zwolnienie z ćwiczeń na zajęciach w każdym miesiącu zaznaczane przez nauczyciela „N”;
- e) nieodpowiednie zachowanie: brak dyscypliny, wulgarność, nieposzanowanie sprzętu karane „-”;

Wiadomości:

- a) odpowiedź na pytanie nauczyciela premiowana „+”;
- b) przygotowanie krótkiej wypowiedzi na zadany temat – otrzymujesz „+”;
- c) propozycja spędzenia czasu wolnego (np. weekend) – otrzymujesz „+”;

Współpraca z nauczycielem i uczniami:

- a) przeprowadzenie rozgrzewki – otrzymujesz „+” (lub ocenę);
- b) propozycja ćwiczenia, układu ćwiczeń, fragmentu gry do realizacji tematu głównego zajęć: „+”;
- c) organizacja zawodów międzyklasowych – otrzymujesz „+”;

Inwencja twórcza:

- a) wykorzystanie nietypowych przyborów przyniesionych na lekcję, propozycje ćwiczeń
- b) otrzymujesz „+”;
- c) zaproponowanie formy zajęć rekreacyjnych;
- d) otrzymujesz „+”;

Poziom rozwoju sprawności i wydolności – postępy:

- a) porównanie wyników testów i prób przeprowadzonych na początku i końcu roku szkolnego: wybrany przez nauczyciela test sprawności fizycznej – za poprawę otrzymujesz „+”;

Zaangażowanie poza lekcją wf:

- a) udział w SKS-ie – otrzymujesz „+”;
- b) udział w zawodach – otrzymujesz „+”;
- c) udział w zajęciach rekreacyjnych – otrzymujesz „+”;

Zasady oceniania:

		O C E N A				
		Celująca	Bardzo dobra	Dobra	Dostateczna	Dopuszczająca
KRYTERIA	–	wiad. i umiejętności na poziomie bdb, min. 8 plusów, udział w zajęciach dodatkowych oraz reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych;	– wiad. i umiejętności na poziomie bdb i min. 3 plusy; – wiad. i umiejętności na poziomie db i min. 5 plusów; – wiad. i umiejętności na poziomie dst i min. 7 plusów; – wiad. i umiejętności na poziomie dop. i min. 8 plusów;	– wiad. i umiejętności na poziomie bdb i 0-2 plusy, małe zaangażowanie; – wiad. i umiejętności na poziomie db i min. 1-4 plusy; – wiad. i umiejętności na poziomie dst i min. 4-5 plusów; – wiad. i umiejętności na poziomie dop. i min. 5-7 plusów;	– wiad. i umiejętności na poziomie bdb oraz 0 plusów i 3 minusy; – wiad. i umiejętności na poziomie db i 0-1 plusów; – wiad. i umiejętności na poziomie dst oraz 2-3 plusy; – wiad. i umiejętności na poziomie dop. oraz 3-4 plusy;	– wiad. i umiejętności na poziomie bdb, brak zaangażowania i 6 minusów; – wiad. i umiejętności na poziomie db oraz 0-1 plusów i 3 minusy; – wiad. i umiejętności na poziomie dst oraz 0-1 plusów; – wiad. i umiejętności na poziomie dop. oraz 0-2 plusy;

Uczeń otrzymuje plusy i minusy, które nauczyciel zapisuje w swoim notesie. W dzienniku lekcyjnym nauczyciel zapisuje oceny za umiejętności oraz – na koniec semestru – wszystkie plusy i minusy uzyskane przez danego ucznia.

Tworząc swoją koncepcję wzięliśmy pod uwagę konkretność, jawność, egalitaryzm i indywidualizację podstawowych wymogów oceniania.

Mamy nadzieję, że jasno sformułowane kryteria i ich dobór sprawią, że uczeń wykaże się większą aktywnością, która zaowocuje pozytywną postawą wobec kultury fizycznej.

Narzędzia i czas sprawdzania osiągnięć uczniów:

Oceny predyspozycji ruchowych uczniów dokonuje się:

- na bieżąco, podczas analizy wyników założonych sprawdzianów umiejętności;
- dwa razy w roku szkolnym, podczas porównania prób w zakresie rzutu, skoku i biegu w każdym roczniku (uczniowie otrzymują „+” za poprawę wyniku);
- dwa razy w danym etapie kształcenia – porównując osiągnięcia edukacyjne uczniów pomiędzy rocznikami.

Za narzędzie służy analiza porównawcza wyników notowanych w nauczycielskich zeszytach obserwacji.

Zasady ustalania oceny bieżącej:

Ocena bieżąca ustalana jest:

- w poszczególnych dyscyplinach stosuje się zasadę rozpiętości wyników w skali rocznika.

Sposoby informowania rodziców:

Przedmiotowe Zasady Oceniania z wychowania fizycznego nauczyciel przybliży uczniom na pierwszych zajęciach w danym roku szkolnym, a rodzice mogą się z nim zapoznać na pierwszym zebraniu. System upubliczniony jest ponadto na gazetce przedmiotowej, a także na stronie internetowej szkoły www.pspdobre.pl

O efektach bieżących osiągniętych przez uczniów rodzice informowani są w formie wpisów w dzienniczek ucznia.

Ewaluacja systemu:

Ewaluacja PZO dokonywana jest po przepracowaniu jednego cyklu kształcenia, w trybie analizy wyników semestralnych i końcoworocznych uzyskiwanych przez uczniów.

Opracowanie:

mgr Robert Dulęba
mgr Witold Pilak