

**Szkoła Podstawowa nr 130  
w Łodzi  
im. Marszałka Józefa Piłsudskiego**

**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA  
*Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO***

Opracował:  
mgr Krzysztof Bednarek

Obowiązujący od 01.09.2007. Zgodny z rozporządzeniem MENiS z dnia 7 września 2004 r. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych

Przedmiotowy System Oceniania z wychowania fizycznego jest spójny ze Szkolnymi Zasadami Oceniania i zgodne z rozporządzeniem MENiS z dnia 7 września 2004 r. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów szkołach publicznych.

Przedmiotowy System Oceniania składa się z dwóch części:

- Ogólnej dotyczącej wszystkich klas IV – VI.
- Załączników dotyczących zadań ruchowych, sprawności i umiejętności dla klas IV, V, VI.

## **CZEŚĆ OGÓLNA**

Przedmiotowy System Oceniania z wychowania fizycznego ma za zadanie wyrównanie szans uczniów na starcie (zgodnie z ideą fair play) i stworzenie jednolitych warunków do uzyskania jak najlepszej oceny. Odstąpiono od klasycznego oceniania tylko sprawności fizycznej, proponując rozłożenie oceny końcowej na trzy obszary: postęp w usprawnianiu, poziom wiedzy i aktywność podczas lekcji, systematyczny udział w zajęciach. Podstawową funkcją oceny z wychowania fizycznego jest informacja o poziomie sprawności fizycznej, wiedzy i wkładzie pracy własnej ucznia. Zmniejszenie wpływu sprawności na ocenę końcową w stronę zaangażowania powinno motywować uczniów słabszych do podejmowania kolejnych działań prowadzących do rozwoju szeroko rozumianej aktywności fizycznej.

### **I. Obszary podlegające ocenie**

**1. Postęp w usprawnianiu** – motywowanie do systematycznego podnoszenia poziomu umiejętności w różnych formach aktywności fizycznej. Wdrażanie do samokontroli, samooceny i samodoskonalenia sprawności fizycznej.

**2. Poziom wiedzy i aktywność na zajęciach.**

- aktywizowanie do pogłębiania wiedzy o:

- wpływie wysiłku fizycznego na prawidłowy rozwój organizmu,
- bezpieczeństwie i higienie,
- przepisach gier i zabaw,

- wdrażanie do podejmowania maksymalnego wysiłku, aktywnej pracy w grupie, pełnego zaangażowania, organizacji uczenia się.

**3. Systematyczny udział w zajęciach sportowych** – wdrażanie do podejmowania aktywności ruchowej.

## II. Zasady oceniania obszarów

### Postęp w usprawnianiu

Ocenie podlega poprawa sprawności uwzględniająca specyfikę różnych form aktywności ruchowej oraz zdolności motorycznych w stosunku do diagnozy wstępnej lub najlepszego dotychczasowego wyniku.

Na etapie diagnozy

#### Kryteria oceny:

**Celująca** - za poprawę próby i uzyskanie wyniku zbliżonego do rekordu rocznika lub szkoły.

**Bardzo dobra** –poprawa próby i uzyskanie wyniku lepszego od średniej klasy.

**Dobra** – uzyskanie wyniku na dotychczasowym poziomie lub nieznaczna poprawa próby i uzyskanie wyniku zbliżonego do średniej rocznika.

**Dostateczna** – za pogorszenie próby.

**Dopuszczająca** – podejście do próby z lekceważącym stosunkiem.

**Niedostateczna** – nieprzystąpienie do próby bez usprawiedliwienia.

Oceny dopuszczająca i niedostateczna powinny być wystawiane w wyjątkowych sytuacjach.

Sprawdziany są obowiązkowe z wyjątkiem osób, które mają dłuższe zwolnienia i nie mogą się odpowiednio do nich przygotować. Uczeń ma prawo poprawić ocenę. Do poprawy przystąpić można tylko jeden raz w terminie nie dłuższym niż dwa tygodnie od jej uzyskania lub powrotu po nieobecności.

**Ocena półroczna i końcoworoczna obszaru wyliczane jest na podstawie średniej arytmetycznej ocen cząstkowych.**

### Poziom wiedzy i aktywność na zajęciach

Ocenie podlega umiejętność praktycznego wykorzystania wiedzy z zakresu: oceny poziomu wytrenowania organizmu na podstawie pomiaru tętna, przygotowania organizmu do wysiłku, doboru ćwiczeń do rozwijania umiejętności ruchowych i zdolności kondycyjnych, udzielania pierwszej pomocy, asekuracji, znajomości przepisów i zasad organizacji zajęć sportowych. Ocenie podlega również zaangażowanie podczas wykonywania zadań i ćwiczeń, praca indywidualna i grupowa, wykorzystywanie i przestrzeganie zasad fair play, zdyscyplinowanie, dbałość o higienę osobistą. Ocena wystawiana jest w formie plusów i minusów (za negatywny stosunek do uczestnictwa w zajęciach, dyscypliny, higieny).

Ocena końcowa obszaru „poziom wiedzy i aktywność na zajęciach” wystawiana jest na podstawie ilości uzyskanych plusów i minusów.

#### Kryteria oceny:

**Celująca** -powyżej 14 plusów bez żadnego minusa.

**Bardzo dobra** – powyżej 9 plusów, maksymalnie jeden minus.

**Dobra** – powyżej 5 plusów, maksymalnie dwa minusy.

**Dostateczna** – powyżej 2 plusów, maksymalnie trzy minusy.

**Dopuszczająca** – do 2 plusów.

**Niedostateczna** – przewaga minusów nad plusami

**Ocena za poziom wiedzy i aktywność na zajęciach sportowych wystawiana jest na podstawie ilości uzyskanych plusów i minusów na zakończenie półrocza i roku szkolnego.**

### **Systematyczny udział w zajęciach sportowych**

Ocenić podlega bezpośrednio uczestnictwo w zajęciach. Każde nieprzygotowanie lub nieobecność nieusprawiedliwiona skutkuje wstawieniem „znaku nieprzygotowania”.

**Kryteria oceny:**

**Celująca** – brak nieprzygotowań.

**Bardzo dobra** – maksymalnie jedno nieprzygotowanie i do czterech zwolnień od rodziców i osób pełnoletnich.

**Dobra** – maksymalnie dwa nieprzygotowania.

**Dostateczna** – maksymalnie cztery nieprzygotowania.

**Dopuszczająca** – powyżej czterech nieprzygotowań.

**Niedostateczna** – powyżej dziewięciu nieprzygotowań.

Na ocenę nie wpływa nieobecność w szkole, zwolnienie z zajęć wystawione przez lekarza lub nagła niedyspozycja ucznia.

**Ocena za systematyczny udział w zajęciach sportowych wystawiana jest na podstawie ilości opuszczonych zajęć na zakończenie półrocza i roku szkolnego.**

**Ocenę półroczną i końcoworoczną z wychowania fizycznego stanowi średnia arytmetyczna ocen końcowych z poszczególnych obszarów.**

**Kryteria oceny:**

**Celująca** – średnia powyżej 5,0

**Bardzo dobra** – średnia powyżej 4,49.

**Dobra** – średnia powyżej 3,49.

**Dostateczna** – średnia powyżej 2,49.

**Dopuszczająca** – średnia powyżej 1,49.

**Niedostateczna** – średnia poniżej 1,5.

W pozostałych przypadkach obowiązują ustalenia wewnętrznych zasad oceniania.

**ZAŁĄCZNIK DO CZĘŚCI SZCZEGÓŁOWEJ DLA KLASY IV, V, VI**  
**ROK SZKOLNY 2008/2009**

**1. Szczegółowe kryteria oceny poziomu sprawności fizycznej i umiejętności w klasie IV**  
Kryteria oceny opisane są w planie wynikowym klasy czwartej.

L.p.	Sprawdzian	Nr. strony plany	Pozycja	Uwagi
1.	Dokonujemy pomiaru szybkości.	1	5	
2.	Oceniamy wytrzymałość w biegu na dystansie 600 m.	2	3	
3.	Oceniamy poznane elementy gimnastyczne w wielozadaniowy m torze przeszkód.	3	9	
4.	Pokonujemy przeszkody różnymi sposobami – omijanie, pełzanie, przetaczanie.	4	7	
5.	Oceniamy poznane elementy piłki koszowej w formie wielozadaniowego toru przeszkód.	6	1	
6.	Oceniamy wyrzuty siatkarskie w postawie wysokiej.	6	8	
7.	Oceniamy kozłowanie piłki PR i LR w wielozadaniowym torze przeszkód.	7	8	
8.	Oceniamy podania i przyjęcia piłki w torze wielozadaniowym	8	1	

Próby sprawności ogólnej badane minimum trzy razy w roku:

- gibkość
- unoszenie tułowia w pozycji leżąc tyłem

Kryteria oceny przedstawione są w planie wynikowym na stronie dziewiątej w pozycji siódmej.

**2. Szczegółowe kryteria oceny poziomu sprawności fizycznej i umiejętności w klasie V**  
Kryteria oceny opisane są w planie wynikowym klasy piątej.

L.p.	Sprawdzian	Nr. strony plany	Pozycja	Uwagi
1.	Dokonujemy pomiaru szybkości w biegu na dystansie 60m.	2	8	
2.	Oceniamy wytrzymałość biegową poprzez udział w biegu na dystansie 600 m	3	11	
3.	Dokonujemy oceny siły obręczy barkowej w rzutach piłką lekarską;	3	18	
4.	Oceniamy siłę RR w rzutach piłeczką palantową ręką P i L na odległość.	3	19	

5.	Oceniamy siłę RR w rzutach piłeczkami palantowymi ręką P i L na odległość	3	21	
6.	Oceniamy technikę wyrzutów siatkarskich nad sobą.	7	58	
7.	Dokonujemy samokontroli i oceny elementów technicznych piłki siatkowej w wielozadaniowym torze przeszkód.	8	64	
8.	Oceniamy i kontrolujemy umiejętności koszykarskie w wielozadaniowym torze przeszkód	8	72	
9.	Ocena i samokontrola podstawowych umiejętności z piłki ręcznej w wielozadaniowym torze przeszkód;	9	81	

Próby sprawności ogólnej badane minimum trzy razy w roku:

- gibkość
- uginanie ramion w podporze leżąc przodem

Kryteria oceny przedstawione są w planie wynikowym na stronie jedenastej w pozycji dziewięćdziesiątej trzeciej.

## 2. Szczegółowe kryteria oceny poziomu sprawności fizycznej i umiejętności w klasie VI

Kryteria oceny opisane są w planie wynikowym klasy szóstej.

L.p.	Sprawdzian	Nr. strony plany	Pozycja	Uwagi
1.	Oceniamy wytrzymałość biegową w biegu na dystansie 600 metrów.	2	4	
2.	Dokonujemy oceny szybkości w biegu na dystansie 60m.	2	11	
3.	Dokonujemy pomiaru i oceny siły obręczy barkowej w rzutach piłką lekarską.	3	2	
4.	Dokonujemy oceny i kontroli rzutu piłeczką palantową.	3	5	
5.	Dokonujemy oceny poznanych elementów gimnastycznych w wielozadaniowym torze przeszkód.	4	4	
6.	Dokonujemy oceny i kontroli umiejętności piłkarskich w wielozadaniowym torze przeszkód;	5	1	
7.	Dokonujemy samokontroli i oceny elementów technicznych piłki siatkowej w wielozadaniowym torze przeszkód.	6	3	
8.	Dokonujemy oceny i kontroli umiejętności koszykarskich w wielozadaniowym torze przeszkód.	7	1	

9.	Ocena i samokontrola podstawowych umiejętności z piłki ręcznej w wielozadaniowym torze przeszkód;	8	2	
----	---	---	---	--

Próby sprawności ogólnej badane minimum trzy razy w roku:

- gibkość
- uginanie ramion w podporze leżąc przodem

Kryteria oceny przedstawione są w planie wynikowym na stronie dziewiątej w pozycji piątej.

### **III. Warunki uzyskania oceny końcowej**

#### **Ocena celująca.**

Uczeń:

- Spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą.
- Aktywnie uczestniczy w różnych formach ruchu, lub uprawia dowolną dyscyplinę sportu.
- Jest wzorem na zajęciach wychowania fizycznego.

#### **Ocena bardzo dobra.**

Uczeń:

- Aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach.
- Całkowicie opanował materiał.
- Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu.
- Jego zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzi zastrzeżeń a swoją postawą zachęca innych do udziału w lekcjach.
- Posiada duży zakres wiadomości z wychowania fizycznego i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.

#### **Ocena dobra.**

Uczeń:

- Jest obecny na zajęciach, a nieobecności ma usprawiedliwione.
- W zasadzie opanował materiał programowy.
- Posiada wiadomości, które potrafi wykorzystać przy pomocy nauczyciela.
- Wybiórczo uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.
- Nie potrzebuje motywacji do pracy nad osobistym usprawnieniem.

#### **Ocena dostateczna.**

Uczeń:

- Opuszcza zajęcia sporadycznie i nie zawsze chętnie w nich uczestniczy.
- Opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie z pewnymi brakami.
- Wykazuje małe postępy w usprawnianiu motorycznym.
- Wykazuje brak zainteresowania jakimikolwiek formami ruchu.
- W wiadomościach z zakresu wychowania fizycznego ma braki i nie potrafi wykorzystać ich w praktyce.

#### **Ocena dopuszczająca.**

Uczeń:

- Uczestniczy w zajęciach niesystematycznie i bywa nieobecny bez usprawiedliwienia.
- Przynosi strój sportowy sporadycznie.
- Opanował materiał w niewielkim stopniu i ma duże braki.
- Nie jest pilny i wykazuje małe postępy w usprawnianiu motorycznym.
- Przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń.

#### **Ocena niedostateczna.**

Uczeń:

- Ma lekceważący stosunek do nauczyciela, przedmiotu, kolegów.
- W zajęciach uczestniczy wybiórczo i jest nieprzygotowany.
- Swoją postawą negatywnie wpływa na klasę.
- Nie reaguje na polecenia nauczyciela.
- Nie chce wykonywać ćwiczeń, prób testów pomimo prawidłowego rozwoju psychofizycznego.

Charakteryzuje się praktyczną niewiedzą w zakresie wychowania fizycznego.