PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH IV – VIII W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 29 W SOSNOWCU

1. Podstawa opracowania

Przedmiotowy System Oceniania (PSO) opracowano z uwzględnieniem nowej podstawy programowej wychowania fizycznego klas IV-VIII , zasad oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów oraz szkolnych zasad oceniania.

2. Cele oceniania

- monitorowanie postępów ucznia w zakresie wiadomości, umiejętności i sprawności fizycznej
- motywowanie ucznia do systematycznej aktywności fizycznej i podejmowania wysiłku na miarę własnych możliwości
- kształtowanie odpowiedzialności za własne zdrowie i bezpieczeństwo
- rozwijanie umiejętności współpracy, zasad fair play i właściwego zachowania podczas rywalizacji
- udzielanie uczniowi informacji zwrotnej: co wykonuje dobrze, co wymaga poprawy i jak może dalej pracować
- uwzględnianie indywidualnych możliwości, postępów i ograniczeń zdrowotnych ucznia

3. Obszary oceniania

- wysiłek i zaangażowanie w lekcję
- systematyczność udziału w zajęciach
- postęp w sprawności fizycznej
- umiejętności ruchowe i techniczne
- wiadomości z zakresu aktywności fizycznej, zdrowia i bezpieczeństwa
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, higieny i fair play
- współpraca i kompetencje społeczne
- samodzielność, odpowiedzialność i przygotowanie do zajęć
- samoocena i umiejętność rozpoznawania własnych mocnych stron oraz potrzeb rozwojowych

4. Zasady oceniania

- Ocena z wychowania fizycznego uwzględnia przede wszystkim wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć, a także systematyczność udziału w zajęciach i aktywność ucznia w działaniach szkoły na rzecz kultury fizycznej.
- Ocenianie ma charakter wspierający i motywujący. Nauczyciel bierze pod uwagę indywidualne możliwości psychofizyczne ucznia oraz jego postęp.
- Ocena nie jest uzależniona wyłącznie od poziomu sprawności fizycznej, wyniku sportowego ani od porównania ucznia z innymi uczniami.
- Wyniki prób sprawności fizycznej służą diagnozie, monitorowaniu rozwoju i planowaniu dalszej pracy. Nie stanowią samodzielnego kryterium oceny klasyfikacyjnej.

- Uczeń jest oceniany za rzeczywiste zaangażowanie i wykonywanie zadań na miarę swoich możliwości, z uwzględnieniem zaleceń lekarskich lub opinii specjalistycznych.
- Uczniowie dobrze znają kryteria oceniania.
- Sprawdziany umiejętności technicznych są zapowiadane tydzień wcześniej wraz z zakresem materiału jaki będzie oceniany.
- Ocenę sprawności motorycznej, nauczyciel przeprowadza bez wcześniejszej zapowiedzi.
- Uczeń nieobecny na sprawdzianie, zalicza ten sprawdzian, jeżeli jest możliwość, w ciągu dwóch tygodni. Jeśli uczeń nie skorzysta z możliwości zaliczenia, nauczyciel wpisuje ocenę niedostateczną.
- Za szczególny wkład pracy, zaangażowanie w tok lekcji, udział w nadobowiązkowych zajęciach uczeń może otrzymać ocenę czastkową celującą lub bardzo dobrą.
- Za brak dyscypliny na lekcji, używanie sprzętu bez pozwolenia i niezgodnie z jego przeznaczeniem, stwarzanie zagrożenia dla siebie i współćwiczących uczeń może otrzymać oceną niedostateczną.
- Za osiąganie wysokich wyników sportowych na szczeblu regionalnym uczeń otrzymuje ocenę cząstkową celującą.
- Za rażące łamanie podstawowych przepisów BHP na lekcji w –f uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną.

5. Formy sprawdzania osiągnięć

- obserwacja aktywności i zaangażowania podczas lekcji
- wykonanie poznanych umiejętności ruchowych
- udział w zabawach i uproszczonych formach gier
- zadania praktyczne dotyczące bezpieczeństwa, zdrowia i organizacji aktywności
- odpowiedzi ustne i krótkie zadania dotyczące wiadomości z WF
- samoocena ucznia i rozmowa podsumowująca postępy
- diagnoza sprawności fizycznej, w tym próby: bieg wahadłowy 10 × 5 m, 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy, plank oraz skok w dal z miejsca

6. Kryteria ocen klasyfikacyjnych

Ocena	Ogólne wymagania
Celujący – 6	Uczeń bardzo aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach, podejmuje wysiłek na miarę swoich możliwości, wykazuje bardzo dobre wiadomości i umiejętności, bezpiecznie wykonuje zadania, stosuje zasady fair play, współpracuje z grupą, jest samodzielny i dostrzega własne postępy.
Bardzo dobry – 5	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach, prawidłowo wykonuje większość poznanych zadań, zna i stosuje zasady bezpieczeństwa, zdrowia i fair play,

	współpracuje z innymi oraz systematycznie doskonali swoje umiejętności.
Dobry – 4	Uczeń zazwyczaj aktywnie uczestniczy w zajęciach, poprawnie wykonuje podstawowe zadania, zna najważniejsze zasady bezpieczeństwa i współpracy, podejmuje próby doskonalenia umiejętności i wykazuje postęp.
Dostateczny – 3	Uczeń uczestniczy w zajęciach, ale jego aktywność jest nierówna. Wykonuje podstawowe zadania z pomocą lub wskazówkami nauczyciela, zna podstawowe zasady bezpieczeństwa, lecz wymaga zachęty do systematycznej pracy.
Dopuszczający – 2	Uczeń rzadko angażuje się w wykonywanie zadań, ma trudności z opanowaniem podstawowych umiejętności, wymaga stałej zachęty i pomocy oraz nie zawsze przestrzega zasad bezpieczeństwa i współpracy.
Niedostateczny – 1	Uczeń, mimo działań nauczyciela, nie podejmuje prób wykonywania podstawowych zadań, uporczywie odmawia udziału w ćwiczeniach bez uzasadnionej przyczyny lub rażąco narusza zasady bezpieczeństwa i obowiązujące zasady zajęć.

7. Przygotowanie do lekcji i nieprzygotowanie

- Uczeń powinien posiadać strój sportowy odpowiedni do miejsca i rodzaju zajęć oraz obuwie sportowe.
- Brak stroju lub nieprzygotowanie (np) do zajęć jest odnotowywane zgodnie z zasadami przyjętymi w szkole (brak stroju więcej niż trzy razy w półroczu skutkuje oceną niedostateczną)
- Nieprzygotowanie nie może prowadzić do obniżenia oceny klasyfikacyjnej w sposób sprzeczny z zasadami oceniania obowiązującymi w szkole.
- Uczeń powinien zgłosić nauczycielowi przed rozpoczęciem zajęć ograniczenia zdrowotne lub inne okoliczności wpływające na możliwość wykonywania ćwiczeń.

8. Zwolnienia i ograniczenia zdrowotne

Uczeń z czasowym lub długotrwałym ograniczeniem możliwości wykonywania określonych ćwiczeń realizuje zadania dostosowane do zaleceń lekarskich, opinii specjalistycznej lub jego indywidualnych potrzeb. Nauczyciel nie wymaga wykonywania ćwiczeń przeciwwskazanych. Ocenianie uwzględnia możliwości ucznia i jego wysiłek.

9. Diagnoza sprawności fizycznej

- Diagnoza obejmuje m.in. bieg wahadłowy 10 × 5 m, 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy, plank i skok w dal z miejsca.
- Próby służą rozpoznaniu poziomu sprawności, obserwacji postępów i planowaniu pracy z uczniem.
- Uczeń nie otrzymuje oceny klasyfikacyjnej wyłącznie za osiągnięty wynik próby.
- Wynik należy interpretować w odniesieniu do możliwości i postępów ucznia, a nie jako podstawę rywalizacji między uczniami.

10. Kompetencje ucznia podlegające obserwacji

- rozwija sprawność fizyczną odpowiednio do swoich możliwości
- wykonuje rozgrzewkę i zna jej znaczenie
- stosuje podstawowe umiejętności z gimnastyki, lekkoatletyki i gier zespołowych
- przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas aktywności w sali, na boisku i w terenie
- dba o higienę, właściwy strój i zdrowy styl życia
- współpracuje z innymi, przestrzega zasad fair play i szanuje przeciwnika
- potrafi dokonać prostej samooceny własnej aktywności i postępów
- potrafi podejmować aktywność fizyczną w szkole, domu i na świeżym powietrzu

11. Informacja zwrotna

W bieżącym ocenianiu nauczyciel przekazuje uczniowi informację o osiągnięciach, wskazuje mocne strony, elementy wymagające poprawy oraz sposób dalszej pracy. Informacja może być ustna, pisemna lub przekazana w formie przyjętej w szkolnych zasadach oceniania.