



**ZESPÓŁ SZKÓŁ-  
SZKOŁA PODSTAWOWA  
im. prof. Jana Czekanowskiego w Cmolasie**  
36-105 Cmolas 269, tel./fax 17 283-77-08



zscmolas@zscmolas.pl

---

# **PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W SZKOLE PODSTAWOWEJ**

**PSO jest zgodny z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej i sportu z dnia 30 kwietnia 2007 r. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych (Dz. U. Nr 83, poz. 562) § 3 ust.3 i ust. 4 z póź. Zm. , Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej i sportu z dnia 13 lipca 2007 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych (Dz. U. Nr 130, poz. 906)z póź.. zm. Jak również z WSO w Zespole Szkół – Szkole Podstawowej im. prof. J. Czekanowskiego w Cmolasie.**

**Opracował:  
Jacek Tyczka**

# Przedmiotowy System Oceniania z wychowania fizycznego w Szkole Podstawowej w Cmolasie

## Kontrakt z uczniami

### Przedmiot oceny z wychowania fizycznego:

- Wszyscy nauczyciele oceniają ucznia kierując się zasadą sprawiedliwości. Każda ocena jest uzasadniana.
- Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.

### Ocena z wychowania fizycznego spełnia następujące funkcje:

- **motywującą** – wspierającą rozwój ucznia, motywująca do działania i poprawy.
- **diagnostyczną** – opisującą rozwój umiejętności ucznia, rozpoznającą braki ucznia, które jednocześnie weryfikowałyby stosowane przez nauczyciela metody.
- **klasyfikującą** – oceniającą poziom opanowania wiedzy, umiejętności ruchowych, informującą o osiągnięciach ucznia.

### Sposoby oceniania osiągnięć uczniów:

Osiągnięcia uczniów podlegają ocenie bieżącej, semestralnej i końcoworocznej.

Ocena semestralna i końcoworoczna podsumowuje pracę ucznia.

Wyróżniamy następujące sposoby oceniania:

- ocena stopniem szkolnym (bieżąca, śródroczna, końcoworoczna),
- ocena werbalna.

### Wychowanie fizyczne klasy IV-VI prowadzone w systemie klasowo-lekcyjnym w blokach tematycznych:

1. diagnoza sprawności i rozwoju fizycznego,
2. trening zdrowotny,
3. sporty całego życia i wypoczynek,
4. sport (zajęcia w pozaszkolnych sekcjach sportowych,
5. rekreacja ruchowa.

## **System klasowo-lekcyjny**

Ocena z wychowania fizycznego na koniec semestru i na koniec roku szkolnego jest wypadkową takich składników jak:

1. Stopień opanowania wymagań programowych:

- Postęp umiejętności ruchowych,
- Poziom wiedzy,
- Postęp w usprawnianiu.

2. Aktywność:

- Zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń i zadań,
- Inwencję twórczą,
- Aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji,
- Udział w zawodach w różnorodnych rolach,
- Udział w zajęciach pozalekcyjnych (SKS, kółka sportowe).

3. Frekwencja – uczestnictwo w zajęciach:

- Spóźnienia,
- Nieobecności nieusprawiedliwione,
- Nieobecności usprawiedliwione,
- Jednostkowe zwolnienia z ćwiczeń,
- Ucieczki z zajęć.

4. Postawa ucznia:

- Dyscyplina podczas zajęć,
- Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas lekcji,
- Przestrzeganie regulaminu korzystania z obiektów sportowych,
- Postawa „fair play” podczas lekcji,
- Higiena ciała i stroju,
- Współpraca z grupą.

## **Kryteria oceniania**

### **Celujący (6):**

- Spełnia wszystkie wymagania na ocenę bdb,
- uczeń osiągnął wysoki poziom umiejętności i wiedzy, postęp w usprawnianiu z zakresu wychowania fizycznego,
- aktywnie uczestniczył we wszystkich lekcjach wychowania fizycznego,
- zna przepisy i zasady mini gier sportowych, potrafi współorganizować i sędziować imprezę rekreacyjno - sportową,
- rozumie sens uprawiania ćwiczeń ruchowych i ich wpływ na rozwój organizmu,
- posiadał nawyki dbałości o higienę stroju, osobistą i estetykę miejsca ćwiczeń,
- uczęszcza na zajęcia pozalekcyjne o charakterze sportowym i godnie reprezentuje szkołę na zawodach sportowych,
- jest kulturalny na imprezie sportowej i obiektywny w samoocenie i ocenianiu innych.

### **Bardzo dobry (5):**

- uczeń opanował zakres wymaganych wiadomości i umiejętności,
- aktywnie uczestniczył w lekcjach wychowania fizycznego,
- rozumie i stosuje zasady higieniczno-zdrowotne podczas nauki i wypoczynku,
- uczęszcza na zajęcia pozalekcyjne o charakterze sportowym, reprezentuje szkołę na zawodach sportowych,
- uczestniczy i współorganizuje zawody sportowe oraz przestrzega zasady „fair-play”,
- jest koleżeński i kulturalny w szkole i w życiu codziennym.

### **Dobry (4):**

- uczeń prezentuje dobrą sprawność fizyczną,
- nie opuszcza zajęć wychowania fizycznego oraz wykazuje się dużą aktywnością i zaangażowaniem na lekcjach,
- troszczy się o higienę osobistą,

- opanował wiadomości i umiejętności obejmujące podstawowe elementy wiedzy o zajęciach ruchowych,
- potrafi dokonywać obiektywnej samooceny sprawności swojej i kolegów,
- jest opanowany, koleżeński, kulturalny w szkole, na imprezie sportowej.

### **Dostateczny (3):**

- uczeń systematycznie pracuje na zajęciach wychowania fizycznego,
- opanował podstawowe wymagania z wiadomości, umiejętności i motoryczności w zakresie umożliwiającym postęp w dalszym kontynuowaniu zajęć wychowania fizycznego,
- posiada nawyki higieniczno - zdrowotne,
- jest koleżeński i uczynny.

### **Dopuszczający (2):**

- uczeń w minimalnym stopniu spełnia podstawowe wymagania programowe lub jest bliski ich spełnienia,
- wykazuje niską aktywność na zajęciach wychowania fizycznego lub często je opuszcza,
- w ograniczonym stopniu opanował nawyki higieniczno-zdrowotne,
- nie uczestniczy w organizacji imprez rekreacyjnych przez zespół klasowy.

### **Niedostateczny (1):**

- uczeń nie spełnia podstawowych wymagań programowych,
- nie jest pilny i systematyczny na zajęciach wychowania fizycznego, często je opuszcza,
- nie dba o fizyczny rozwój swego organizmu i nie czyni żadnych postępów w sprawności fizycznej,
- wykazuje znaczące braki w integracji zespołowej i wychowaniu społecznym oraz zdrowotnym.

Za jednorazowe, zgłoszone na początku lekcji nieprzygotowanie się do zajęć, brak aktywności, brak zaangażowania w przebieg zajęć uczeń otrzymuje „-”. Pięć takich znaków w ciągu semestru zamienia się na częściową ocenę niedostateczną.

Za dodatkowe przygotowanie się do zajęć, aktywność i zaangażowanie w ich przebieg uczeń otrzymuje „+”. Pięć takich znaków w ciągu semestru zamienia się na częściową ocenę bardzo dobrą (Znaki te są wpisywane w notatkach nauczyciela).

### ***Kategorie oceniania***

#### **1. Uczestnictwo w wychowaniu fizycznym**

- Obecność na lekcjach,
- Przygotowanie ucznia do lekcji,
- Aktywność na lekcjach wychowania fizycznego,
- Usprawnienia własne ucznia,
- Pomoc w realizacji zajęć lekcyjnych,
- Udział w zawodach sportowych.

#### **2. Umiejętności społeczne**

- Kultura języka,
- Poszanowanie praw własnych,
- Poszanowanie praw drugiego człowieka,
- Odpowiedzialność za współwiczących,
- Odpowiedzialność za wykonywanie zadań grupowych,
- Poszanowanie własności społecznej.

#### **3. Wykorzystanie wiedzy i umiejętności**

- Stosowanie przepisów w grze.
- Zachowanie bezpieczeństwa,
- Zachowania prozdrowotne,
- Właściwa samoocena,
- Umiejętności przeprowadzania ćwiczeń kształtujących,
- Prawidłowe nazewnictwo.

**Na ocenę semestralną lub roczną dodatni wpływ mogą mieć:**

- wzorowa postawa na wszystkich zajęciach lekcyjnych, pozalekcyjnych (w tym zawodach sportowych),
- propagowanie zdrowego stylu życia w szkole i poza szkołą,
- uczestnictwo w pozaszkolnych formach kultury fizycznej (kluby sportowe, towarzystwa związane z kulturą fizyczną),
- pomoc w organizacji pozaszkolnych imprez rekreacyjno – sportowych,
- prace na rzecz szkoły (plakaty, gazetki, kronika, plansze).

**Na ocenę semestralną lub roczną ujemny wpływ mogą mieć:**

- niepożądane zachowania w obrębie kultury fizycznej i zdrowia (np. stosowanie różnego rodzaju używek),
- niewłaściwe zachowanie na imprezach rekreacyjno – sportowych w szkole lub poza szkołą,
- nieusprawiedliwione nieobecności na zajęciach (wagary),
- nadużywanie zwolnień z czynnego uczestnictwa w lekcji.