

# PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

## Zespół Szkół w Jegłowniku - Szkoła Podstawowa im. Obrońców Westerplatte

### II etap edukacyjny KLASY VIII

Przedmiotowy system oceniania ucznia polega na rozpoznaniu przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia umiejętności i wiadomości w stosunku do wymagań edukacyjnych wynikających z podstaw programowych ze szczególnym uwzględnieniem chęci i zaangażowania ucznia w proces dydaktyczny.

Jako wymagania priorytetowe przyjmujemy umiejętności:

- a/ stosowania języka przedmiotu – terminologia stosowana na lekcjach wychowania fizycznego,
- b/ diagnozowanie własnej sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych,
- c/ dbałość o prawidłową postawę ciała i własne zdrowie,
- d/ pełnienie roli organizatora, widza i sędziego,
- e/ zaangażowanie, aktywność, systematyczność

Na lekcjach wychowania fizycznego stosuje się ocenianie sumujące (podsumowujące pracę ucznia, czyli określające na ile opanował on dane zagadnienia) oraz elementy oceniania kształtującego (OK), według którego jedną z najważniejszych kwestii jest ustalanie kryteriów oceniania – wskazywanie na to, co jest najważniejsze i na co uczniowie powinni zwrócić szczególną uwagę. Podstawą oceny kształtującej jest informacja zwrotna uwzględniająca to, co uczeń zrobił dobrze, jak też to, co powinien wykonać inaczej. Ma ona formę komentarza do pracy ucznia.

#### ZAŁOŻENIA OGÓLNE

- Celem głównym wychowania fizycznego jest zaszczepienie nawyków systematycznego uczestnictwa przez całe życie w różnorodnych formach zajęć ruchowych, poprzez zwiększenie aktywności fizycznej i ruchowej.
- Nauczyciel na początku roku szkolnego informuje uczniów o wymaganiach edukacyjnych i sposobach sprawdzania wiedzy i umiejętności.
- Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, nauczyciel w szczególności bierze pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.
- Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikających z programu nauczania.
- Uczeń może być zwolniony z ćwiczeń (częściowo lub na stałe) przez dyrektora szkoły po przedłożeniu zwolnienia lekarskiego. W przypadku zwolnienie półrocznego lub rocznego uczeń jest zwolniony z zajęć. W dokumentacji szkolnej wpisuje się

zwolniony/ - a. Ustala się termin dwóch tygodni od wystąpienia zdarzenia/ choroby na dostarczenie przez rodzica zaświadczenia lekarskiego oraz złożenia prośby o zwolnienie dziecka z wychowania fizycznego w sekretariacie szkoły.

- Uczeń może być zwolniony przez nauczyciela w przypadku niedyspozycji na podstawie pisemnego zwolnienia lub wiadomości w e-dzienniku.
- Jeżeli uczeń nie może uczestniczyć w konkursach sprawnościowych z powodu nieobecności lub nie przygotowania do zajęć jest zobowiązany w ciągu tygodnia uzupełnić braki.
- W przypadku opuszczenia ponad 50% lekcji bez usprawiedliwienia uczeń jest nieklasyfikowany. Rodzice mogą złożyć wniosek o egzamin klasyfikacyjny.

## **Uczeń**

- zna zasady i kryteria oceniania oraz poziomy wymagań na poszczególne oceny
- jest informowany o każdej ocenie, otrzymuje informacje zwrotną
- jest oceniany obiektywnie i indywidualnie
- ma prawo do uzyskania uzasadnienia oceny
- jest na bieżąco informowany o stopniu realizacji wymagań określonych w PZO
- w przypadku rażącego naruszenia PZO, powodującego zagrożenie oceną niedostateczną, uczeń i jego wychowawca są o tym niezwłocznie powiadamiani
- każda nieobecność, lub nieuczestniczenie w zajęciach lekcyjnych musi być usprawiedliwione przez rodziców ucznia (uczeń zgłaszający przed lekcją nagłą niedyspozycję fizyczną powinien okazać strój sportowy), w przypadkach nadużywania zwolnień z ćwiczeń respektowane będą wyłącznie usprawiedliwienia lekarskie.

## **1. Skala ocen**

Zarówno w ocenianiu częściowym, jak i semestralnym oraz rocznym stosowane są następujące stopnie i ich cyfrowe odpowiedniki:

- 1- niedostateczny
- 2- dopuszczający
- 3- dostateczny
- 4- dobry
- 5- bardzo dobry
- 6- celujący

dodatkowe oznaczenia „-” , „+”

## **2. Przedmiot oceny:**

### **Ocenianiu podlegają :**

- Sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu.
- Zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć.
- Stosunek do partnera i przeciwnika.

- Stosunek do własnego ciała.
- Aktywność fizyczna.
- Frekwencja.
- Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.
- Osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadania i poziom zdobytej wiedzy.

### **3. Kryteria ocen**

#### ***Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:***

- wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą, umiejętnościami i wiadomościami wykraczającymi poza program nauczania w danej klasie;
- prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia;
- chętnie uczestniczy w zajęciach sportowo - rekreacyjnych;
- bierze udział w konkursach, zawodach i olimpiadach, reprezentując szkołę.

#### ***Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:***

- całkowicie opanował zadania z poziomu rozszerzonego dla danej klasy;
- bardzo wysoka jest staranność i sumienność w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopień przygotowania się do zajęć;
- prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia;
- systematycznie doskonalili swoją sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnianiu;
- uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym.

#### ***Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:***

- bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków;
- w poszczególnych klasach osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym;
- przy pomocy nauczyciela realizuje zadania poziomu rozszerzonego;
- duża jest staranność i sumienność w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz przygotowanie się do zajęć.
- prowadzi higieniczny tryb życia;

- uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym.

***Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:***

- prezentuje słaby poziom umiejętności i rozwoju sprawności koordynacyjno-kondycyjnej w zakresie poniżej wymagań przewidzianych programem nauczania;
- nie wykazuje się aktywnością podczas lekcji;
- niechętnie wykonuje polecenia nauczyciela;
- nie wykazuje starań w kierunku samodzielnego doskonalenia swoich umiejętności i sprawności koordynacyjno-ruchowej;
- jest mało zdyscyplinowany;
- jego nawyki higieniczno - zdrowotne przedstawiają pewne braki;
- nie zawsze posiada właściwy ubiór na lekcji w-f;
- nie uczestniczy w pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo - rekreacyjnych.

***Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:***

- prezentuje bardzo słaby poziom umiejętności i rozwoju sprawności koordynacyjno-kondycyjnej w dużo niższym zakresie niż przewiduje to program nauczania;
- nie wykazuje się aktywnością podczas lekcji;
- z dużym oporem wykonuje polecenia nauczyciela;
- nie widzi potrzeby samodzielnego doskonalenia swoich umiejętności i sprawności koordynacyjno-ruchowej;
- jest niezdyscyplinowany;
- wykazuje duże braki prawidłowych nawyków higieniczno – zdrowotnych;
- bardzo często nie posiada właściwego ubioru na lekcji w-f;
- nie uczestniczy w żadnych dodatkowych formach aktywności ruchowej w szkole.

***Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:***

- wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu;
- nie bierze czynnego udziału w lekcji;
- swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych,;
- jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć;
- prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

**Dodatkowe zasady:**

Za jednorazowe, zgłoszone przed lekcją nieprzygotowanie się do zajęć, brak aktywności, brak zaangażowania w przebieg zajęć uczeń otrzymuje „-”. Trzy takie znaki w ciągu semestru zamieniane są na częściową ocenę **niedostateczną**.

Za dodatkowe przygotowanie się do zajęć, aktywność i zaangażowanie się w przebieg zajęć uczeń otrzymuje „+”. Trzy takie znaki w ciągu semestru zamieniane są na częściową ocenę **celującą**.

#### **4. Sposób informowania o ocenach**

- O uzyskaniu ocen częściowych uczniowie i rodzice będą informowani przez wpis do dziennika internetowego, na prośbę ucznia również do „Dzienniczka Ucznia”
- O proponowanej ocenie śródrocznej i rocznej rodzice (prawni opiekunowie) i uczniowie zostaną poinformowani najpóźniej na dwa tygodnie przed radą klasyfikacyjną.

#### **5. Częstotliwość oceniania**

- Minimalna ilość ocen w semestrze 4.
- Aktywność na lekcji za pomocą +/-.
- Frekwencja sprawdzana na każdej lekcji (ocena na koniec semestru).
- Postęp sprawności fizycznej (2 razy w roku), klasa IV na koniec roku.
- Umiejętności, nie mniej niż 4 razy w semestrze.
- Wiadomości, na bieżąco w formie +/-.
- Ocena kształtująca przekazywana ustnie w formie komentarza do każdego sprawdzianu umiejętności,

#### **6. Warunki poprawy oceny**

Oceniając sprawność motoryczną oceniamy postęp, jaki wykazuje uczeń w trakcie swojej edukacji. Uczeń może poprawić jedynie ocenę z umiejętności. Termin poprawy ustala nauczyciel w zależności od realizacji kolejnych zajęć, nie później jednak niż miesiąc od terminu właściwego sprawdzianu.

#### **7. Sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych dla uczniów objętych pomocą psychologiczno – pedagogiczną na lekcjach wychowania fizycznego.**

**Uczniom objętym pomocą psychologiczno-pedagogiczną oferuje się pomoc poprzez:**

- aktywizację uczniów poprzez zachęcanie do wykonania dodatkowych zadań,

- wydłużenie czasu przeznaczonego na wykonanie ćwiczeń,
- możliwość rozbicia ćwiczeń złożonych na prostsze i ocenianie ich wykonania etapami,
- wydłużenie czasu na nauczenie się danego ćwiczenia,
- wykonanie zadań pod kierunkiem nauczyciela.

### **Uczniowie o inteligencji poniżej przeciętnej**

Symptomy trudności

- niezdolność ruchowa i trudności w wykonywaniu niektórych ćwiczeń (potrzeba dłuższego treningu, aby opanować dane ćwiczenie, rzucanie do celu itp.),
- trudności w zrozumieniu zasad i reguł różnych gier.

#### **Sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych:**

- zapewnienie większej ilości ćwiczeń, aby uczeń opanował daną sprawność (w razie potrzeby zwolnienie z wykonania ćwiczeń przerastających możliwości ruchowe ucznia),
- wielokrotne tłumaczenie i wyjaśnianie zasad i reguł gier sportowych,
- podpowiadanie, częste podchodzenie do ucznia, ukierunkowywanie w działaniu,
- w ocenianiu zwracanie większej uwagi na wysiłek włożony w wykonanie zadania, niż ostateczny efekt pracy.

### **Uczniowie słabowidzący**

U takich dzieci niepełnosprawność w zakresie widzenia oznacza osłabienie wzroku, które nawet przy użyciu szkielek korekcyjnych wpływa negatywnie na ich osiągnięcia szkolne.

Symptomy trudności:

- obniżona sprawność spostrzegania i zakłóconą koordynację wzrokowo-ruchową,
- wolniejsze tempo wykonywania ćwiczeń.

#### **Sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych:**

- właściwe umiejscowienie dziecka na sali gimnastycznej (zapobiegające odbłaskowi pojawiającemu się w pobliżu okna, zapewniające właściwe oświetlenie i widoczność),
- podawanie piłek z mniejszej odległości,
- zwracanie uwagi na szybką męczliwość dziecka związaną ze zużywaniem większej energii na patrzenie i interpretację informacji uzyskanych drogą wzrokową (wydłużanie czasu na wykonanie określonych zadań),
- częste zadawanie pytania - „co widzisz?” w celu sprawdzenia i uzupełnienia słownego trafności doznań wzrokowych.

### **Uczniowie słabosłyszący**

Uczeń słabosłyszący, to dziecko, które ma pozostałości słuchu wystarczające do skutecznego odbierania informacji językowych za pomocą słuchu, najczęściej przy użyciu aparatu słuchowego. Nie ma związku przyczynowego między osłabieniem słuchu a inteligencją dziecka.

Symptomy trudności:

- dziecko sprawia wrażenie nie uważającego lub śniącego na jawie, może nie słyszeć instrukcji nauczyciela,

- jest niechętnie angażowaniu się w działania klasowe, obawia się porażki, ponieważ ma kłopoty z rozumieniem,
- może reagować niewłaściwie w sytuacjach zabawowych (nie rozumie zasad gry lub intencji innych osób),
- reaguje nietypowo na ustne instrukcje,
- może mieć zaburzenia mowy, mały zasób słów i pojęć.

#### **Sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych:**

- należy odwracać się w kierunku ucznia, nauczyciel nie powinien chodzić po klasie, należy mówić do dziecka wyraźnie używając normalnego głosu i intonacji, unikać gwałtownych ruchów głową czy nadmiernej gestykulacji,
- nauczyciel winien upewnić się czy polecenia kierowane do całej grupy są właściwie rozumiane przez dziecko niedosłyszające. W przypadku trudności zapewnić mu dodatkowe wyjaśnienia, sformułować inaczej polecenie, używając prostego, znanego dziecku słownictwa. Można też wskazać jak to polecenie wykonuje jego kolega,
- dziecko z wadą słuchu ma trudności z równoczesnym wykonywaniem kilku czynności w tym samym czasie, nie jest w stanie słuchać nauczyciela,

#### **Specyficzne trudności w uczeniu się**

Symptomy trudności:

- trudności z odtwarzaniem rytmu, śpiewem, tańcem,
- mylenie prawej i lewej strony,
- trudności z opanowaniem układów gimnastycznych (sekwencje ruchowe zorganizowane w czasie i przestrzeni),
- trudności w bieganiu, ćwiczeniach równoważnych,
- trudności w opanowaniu gier wymagających użycia piłki (siatkówka, koszykówka, tenis ziemny i stołowy, itp.),
- niechęć do uprawiania sportów wymagających dobrego poczucia równowagi.

#### **Sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych:**

- zawsze uwzględniać trudności ucznia,
- w miarę możliwości pomagać, wspierać, dodatkowo instruować, naprowadzać, pokazywać na przykładzie,
- dzielić dane zadanie na etapy i zachęcać do wykonywania małymi krokami
- nie zmuszać na siłę do wykonywania ćwiczeń sprawiających uczniowi trudność,
- dawać więcej czasu na opanowanie danej umiejętności, cierpliwie udzielać instruktażu,
- nie krytykować, nie oceniać negatywnie wobec klasy,
- podczas oceniania brać przede wszystkim pod uwagę stosunek ucznia do przedmiotu, jego chęci, wysiłek, przygotowanie do zajęć w materiały, niezbędne pomoce itp.,
- włączyć do rywalizacji tylko tam, gdzie uczeń ma szansę.

#### **Uczeń z ADHD**

Symptomy trudności:

- nadmierna ruchliwość,
- gadulstwo lub ciągłe powtarzanie słów,

- nieprzewidywalność,
- trudności z utrzymaniem koncentracji,
- częste odpowiedzi na pytania bez zastanowienia.

#### **Sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych:**

- ukierunkowanie nadmiernej energii ruchowej,
- zwiększenie tolerancji na nietypowe zachowania podczas lekcji,
- aktywizowanie ucznia podczas zajęć - zapewnienie odpowiedniego (szybkiego) tempa pracy i zróżnicowanie zadań,
- wymagać od ucznia większej koncentracji,
- skupienie uwagi na danej czynności ze względów bezpieczeństwa,
- formułowanie jasnych i krótkich poleceń,
- odwracanie uwagi dziecka od własnej impulsywności poprzez wyznaczanie dodatkowych zadań,
- ustalenie realnych i możliwych do przestrzegania wymagań,
- sprawdzanie, czy uczeń rozumie przekazywane mu informacje,
- ustalenia dopuszczalnych form rozładowania napięcia, np. określony okrzyk, bieg, wyznaczoną trasą, skakanie po materacach, kopanie piłką lub rzuty do celu itp.,
- wzmacniania pozytywnego (chwalenia).

#### **Uczniowie z zespołem Aspergera**

Symptomy trudności:

- zaburzenia interakcji społecznej, nieumiejętność lub brak chęci współpracy w grupie,
- zawężone, specjalistyczne zainteresowania, połączone czasem z obsesyjnym zainteresowaniem jedną dziedziną,
- zachowania powtarzalne, rutynowe, niezmiennie,
- niezdarność ruchowa (czasem).

#### **Sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych:**

- należy bazować na materiale odpowiadającym zainteresowaniom ucznia,
- powtarzać uczniowi indywidualnie polecenia kierowane do całej klasy,
- unikać zadawania niejasnych pytań, takich jak „Dlaczego to zrobiłeś?”,
- często oceniać ucznia za prace na lekcji,
- prowadzić precyzyjny pokaz.

#### **Uczniowie niepełnosprawni ruchowo:**

Symptomy trudności:

- częściowe zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego zgodnie z zaleceniami podanymi w orzeczeniu lekarza specjalisty,
- całkowite zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego na podstawie orzeczenia lekarza specjalisty lub orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego wydanego przez poradnię psychologiczno-pedagogiczną,
- uczniowie, którzy posiadają wady postawy tzw. plecy okrągłe, zwalniani będą z następujących ćwiczeń na lekcji:
  - a. z leżenia tyłem łukiem(mostek),



- b. z leżenia przodem łukiem(foka),
- c. z wszelkiego rodzaju opadów (ćwiczeń na drążkach, poręczach),
  - uczniowie, którzy posiadają boczne skrzywienie kręgosłupa zwalniani będą z następujących ćwiczeń:
    - a. skoków,
    - b. przewrotów,
    - c. stania na rękach,
    - d. dźwigania,
    - e. biegów wytrzymałościowych.
  - uczniowie, którzy posiadają zniekształcenie kończyn dolnych zwalniani będą z następujących ćwiczeń:
    - a. chodu na zewnętrznych krawędziach stóp - dotyczy kolan szpotawych,
    - b. długotrwałego stania,
    - c. dźwigania dużych ciężarów,
    - d. zeskoków i skoków biernych na twarde podłoże,
    - e. dużych rozkroków w pozycji stojącej.

#### **Uczniowie z deficytami rozwoju fizycznego, alergicznych, asteników i z nadwagą**

- uczniowie asteniczni zwalniani będą z następujących ćwiczeń:
  - a. wysiłków o charakterze statycznym,
  - b. długotrwałych ćwiczeń o charakterze wysiłkowym,
  - c. stosowane będą ograniczenia w wykonywaniu: zwisów, odporów, wspinania, skoków,
- wobec uczniów alergicznych stosowane będą ograniczenia w wykonywaniu ćwiczeń powodujących duszności,
- wobec uczniów z nadwagą stosowane będą ograniczenia w wykonywaniu ćwiczeń wysiłkowych statycznych, dynamicznych, skokach.
- uczniowie, którzy w uzasadnionych przypadkach potwierdzonych przez lekarza (np. długotrwała choroba) nie będą mogli przystąpić do sprawdzianów praktycznych (motoryka, umiejętności ruchowe) otrzymują zadania alternatywne,

#### **Praca z uczniem zdolnym na lekcjach wychowania fizycznego**

- formułowanie zadań w taki sposób, aby miały optymalny poziom trudności i motywowały ucznia dzięki odpowiednio wprowadzonej ocenie,
- stosowanie odpowiednich metod, dzięki którym opanowanie konkretnych umiejętności nastąpi w najkrótszym czasie tj.:
  - a. metoda syntetyczna (całościowa) - nauczanie ćwiczenia w całości bez naruszania zasadniczego schematu ruchu. Pokazanie ruchu w całości bez dzielenia go na elementy składowe,
  - b. metoda stawiania dodatkowych zadań,
  - c. metoda treningowa (realizowana na zajęciach dodatkowych) – dostosowana do rozwoju dzieci i młodzieży oraz ich indywidualnego zaawansowania w treningu sportowym, zgodnie z wytycznymi teorii sportu i metodyki WF,
  - d. metoda kreatywna (twórcza) np. problemowa,

e. metoda kierowania samowychowaniem – przybliżanie wychowankowi celów i ideałów pracy nad sobą, stymulowanie wychowanka do realizacji określonego programu pracy nad sobą, przyswajanie przez wychowanka odpowiednich technik pracy nad sobą, poznawanie różnych sposobów wpływania na własny rozwój przez stawianie sobie określonych celów, ukazywanie wychowankowi różnych technik regularnej samokontroli i samooceny; wdrażanie wychowanka do świadomego ćwiczenia się, opanowania pożądanych dyspozycji.

Inne rodzaje dysfunkcji – oceniane zgodnie ze wskazaniami poradni.

## **8. Uwagi końcowe**

- Uczeń reprezentujący szkołę w zawodach sportowych może mieć podwyższoną ocenę końcową o jeden stopień.
- Uczeń uczęszczający systematycznie na dodatkowe zajęcia sportowe, na podstawie zaświadczenia z klubu, uzyskuje podwyższenie oceny o jeden stopień.

## **9. Ewaluacja Przedmiotowych Zasad Oceniania**

Na koniec roku szkolnego nauczyciel WF dokonuje ewaluacji PZO. Ewaluacja obejmuje podsumowanie wyników nauczania oraz analizę ilości zwolnień lekarskich. Wyniki ewaluacji są podstawą do formułowania wniosków do planu pracy na kolejny rok szkolny.

opracowała:

*Aleksandra Rusinowska*