

WYMAGANIA EDUKACYJNE, KRYTERIA OCENIANIA, DOSTOSOWANIA ORAZ ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Szkoła Podstawowa z Oddziałami Sportowymi nr 35 w Gdańsku Klasy IV–VIII

I. Podstawa prawna i założenia ogólne

Przedmiotowe zasady oceniania z wychowania fizycznego opracowano w oparciu o obowiązującą podstawę programową kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej oraz przepisy dotyczące oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów.

Wychowanie fizyczne jest przedmiotem, którego celem jest nie tylko rozwój sprawności fizycznej, lecz przede wszystkim przygotowanie ucznia do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie, troski o zdrowie, bezpiecznego uczestnictwa w różnych formach ruchu oraz rozwijania kompetencji osobistych i społecznych.

Podstawa programowa dla klas IV–VIII określa pięć głównych celów kształcenia:

1. kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej;
2. zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej;
3. poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej;
4. rozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowanie zachowań prozdrowotnych;
5. kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających aktywności fizycznej przez całe życie.

II. Główne zasady oceniania z wychowania fizycznego

1. Ocenianie ma charakter wspierający, motywujący i rozwojowy.
2. Ocenie podlega przede wszystkim postawa ucznia, jego wysiłek, zaangażowanie, systematyczność, aktywność oraz postępy, a nie poziom uzdolnień ruchowych.
3. Nauczyciel uwzględnia indywidualne możliwości psychofizyczne ucznia.
4. Ocena nie jest uzależniona od osiągnięcia określonego poziomu sprawności fizycznej.
5. Uczeń może otrzymać wysoką ocenę, jeżeli systematycznie pracuje nad własnym rozwojem, nawet jeżeli jego poziom sprawności jest niższy niż innych uczniów.

6. Uczeń uzdolniony ruchowo nie otrzymuje automatycznie najwyższej oceny wyłącznie za swoje predyspozycje.
7. Wyniki testów sprawnościowych nie są przeliczane na oceny.
8. Testy sprawnościowe służą diagnozie, samoocenie i planowaniu dalszego rozwoju sprawności ucznia.
9. Nauczyciel bierze pod uwagę możliwości ucznia wynikające m.in. ze stanu zdrowia, opinii i orzeczeń poradni psychologiczno-pedagogicznej oraz zaleceń lekarskich.
10. Ocenianie powinno zachęcać ucznia do podejmowania aktywności fizycznej i budować jego poczucie sprawczości.

III. Obszary podlegające ocenianiu

1. Wysiłek i zaangażowanie

Uczeń:

- aktywnie uczestniczy w zajęciach;
- podejmuje wysiłek na miarę swoich możliwości;
- stara się wykonywać powierzone zadania;
- podejmuje próby wykonania nowych ćwiczeń;
- nie rezygnuje z działania po nieudanej próbie;
- reaguje na wskazówki nauczyciela;
- pracuje nad poprawą własnych umiejętności.

Najważniejsza zasada: oceniamy wysiłek i postęp ucznia w odniesieniu do jego możliwości.

2. Systematyczność

Uczeń:

- regularnie uczestniczy w zajęciach;
- jest przygotowany do lekcji;
- posiada odpowiedni strój sportowy;
- aktywnie wykorzystuje czas przeznaczony na zajęcia;
- przestrzega ustalonych zasad dotyczących przygotowania do lekcji;
- uzupełnia zaległości wynikające z usprawiedliwionej nieobecności, jeżeli jest to możliwe.

3. Aktywność fizyczna

Uczeń:

- uczestniczy w różnych formach aktywności;
- wykonuje ćwiczenia zgodnie z instrukcją;
- doskonali poznane umiejętności;
- podejmuje aktywność indywidualną i zespołową;
- potrafi wykorzystać poznane umiejętności w grach i zabawach;
- zna zasady wybranych dyscyplin sportowych i potrafi je stosować.

4. Umiejętności ruchowe

Ocenie podlega:

- technika wykonywania poznanych ćwiczeń;
- umiejętność zastosowania poznanych elementów w praktyce;
- poprawność wykonania;
- postęp w opanowaniu umiejętności;
- samodzielność;
- umiejętność wykorzystania umiejętności ruchowych podczas gier i zabaw.

Nie stosuje się wyłącznie kryterium: „wykonał – nie wykonał”.

Uwzględnia się drogę ucznia do osiągnięcia określonej umiejętności.

5. Wiedza

Uczeń zdobywa wiedzę dotyczącą:

- zasad bezpiecznego uczestnictwa w aktywności fizycznej;
- higieny;
- zdrowego stylu życia;
- wpływu aktywności fizycznej na organizm;
- prawidłowej postawy ciała;

- zasad zdrowego odżywiania;
- zasad wybranych gier sportowych;
- podstawowych zasad taktyki;
- rozgrzewki;
- pomiaru i interpretacji podstawowych parametrów organizmu;
- różnych form aktywności fizycznej;
- idei olimpijskiej i paraolimpijskiej;
- aktywności fizycznej podejmowanej poza szkołą.

IV. Kompetencje społeczne i zachowanie podczas zajęć

Uczeń:

- przestrzega zasad bezpieczeństwa;
- respektuje zasady fair play;
- współpracuje z zespołem;
- szanuje przeciwnika;
- szanuje nauczyciela i innych uczniów;
- właściwie reaguje na zwycięstwo i porażkę;
- pomaga słabszym lub mniej sprawnym kolegom;
- respektuje różnice w poziomie sprawności;
- właściwie korzysta ze sprzętu sportowego;
- dba o bezpieczeństwo swoje i innych;
- potrafi pełnić różne role podczas zajęć, np. zawodnika, sędziego, organizatora lub pomocnika.

V. Wymagania edukacyjne według poziomów ocen

OCENA CELUJĄCA – 6

Uczeń:

- systematycznie i bardzo aktywnie uczestniczy w zajęciach;
- podejmuje wysiłek na najwyższym poziomie swoich możliwości;

- wykazuje dużą samodzielność i inicjatywę;
- systematycznie rozwija własne umiejętności;
- bardzo dobrze wykorzystuje poznane umiejętności w praktyce;
- zna i stosuje zasady bezpieczeństwa;
- prezentuje postawę fair play;
- aktywnie współpracuje z zespołem;
- potrafi pełnić różne role podczas zajęć;
- posiada bardzo dobrą wiedzę z zakresu kultury fizycznej i zdrowia;
- podejmuje działania na rzecz aktywności fizycznej w szkole;
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych lub aktywnie uczestniczy w przedsięwzięciach sportowych szkoły – jeżeli ma taką możliwość;
- samodzielnie podejmuje działania służące własnemu rozwojowi fizycznemu.

Ocena celująca nie jest uzależniona od wyniku sportowego ani od reprezentowania szkoły w zawodach.

OCENA BARDZO DOBRA – 5

Uczeń:

- systematycznie uczestniczy w zajęciach;
- jest aktywny i zaangażowany;
- wykonuje ćwiczenia z dużą starannością;
- systematycznie doskonali swoje umiejętności;
- bardzo dobrze stosuje zasady bezpieczeństwa;
- zna podstawowe zasady gier i aktywności;
- potrafi zastosować poznane umiejętności w praktyce;
- współpracuje z zespołem;
- przestrzega zasad fair play;
- dba o sprzęt i bezpieczeństwo;
- wykazuje pozytywną postawę wobec aktywności fizycznej.

OCENA DOBRA – 4

Uczeń:

- zazwyczaj systematycznie uczestniczy w zajęciach;
- jest aktywny podczas większości lekcji;
- wykonuje ćwiczenia zgodnie z instrukcją;
- podejmuje wysiłek odpowiedni do swoich możliwości;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa;
- opanował większość wymaganych umiejętności;
- potrafi zastosować poznane elementy w prostych sytuacjach;
- współpracuje z innymi;
- zazwyczaj przestrzega zasad fair play;
- reaguje na uwagi i wskazówki nauczyciela.

OCENA DOSTATECZNA – 3

Uczeń:

- uczestniczy w zajęciach, ale jego aktywność jest nierówna;
- podejmuje wysiłek, jednak wymaga częstego motywowania;
- opanował podstawowe umiejętności na poziomie umożliwiającym dalszą naukę;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa;
- nie zawsze przestrzega zasad obowiązujących podczas zajęć;
- wymaga pomocy i dodatkowych wskazówek nauczyciela;
- podejmuje współpracę z zespołem, choć nie zawsze jest aktywnym jego członkiem;
- wykazuje podstawową wiedzę dotyczącą aktywności fizycznej i zdrowia.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA – 2

Uczeń:

- uczestniczy w zajęciach w sposób mało aktywny;

- często wymaga dodatkowej motywacji;
- podejmuje wysiłek w ograniczonym zakresie;
- opanował jedynie podstawowe elementy wymaganych umiejętności;
- ma trudności z samodzielnym wykonywaniem ćwiczeń;
- wymaga stałej pomocy lub instruktażu;
- zna niektóre podstawowe zasady bezpieczeństwa;
- nie zawsze stosuje się do zasad obowiązujących podczas lekcji;
- jego postępy są niewielkie, ale podejmuje próby uczestnictwa w zajęciach.

OCENA NIEDOSTATECZNA – 1

Uczeń:

- systematycznie uchyla się od aktywnego udziału w zajęciach;
- nie podejmuje wysiłku adekwatnego do swoich możliwości;
- odmawia wykonywania większości proponowanych zadań bez uzasadnionej przyczyny;
- nie reaguje na podejmowane przez nauczyciela działania motywujące;
- nie przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa;
- swoim zachowaniem może stwarzać zagrożenie dla siebie lub innych;
- nie wykazuje chęci opanowania podstawowych wiadomości i umiejętności;
- nie podejmuje współpracy pomimo podejmowanych przez nauczyciela działań wspierających.

Ocena niedostateczna nie może wynikać wyłącznie z niskiego poziomu sprawności fizycznej, słabych wyników testów lub braku uzdolnień ruchowych.

VI. Testy sprawności fizycznej

Testy sprawnościowe mają charakter diagnostyczny, a nie ocenowy.

Ich celem jest:

- określenie aktualnego poziomu sprawności;
- obserwowanie zmian zachodzących w czasie;
- poznanie mocnych i słabszych stron ucznia;
- kształtowanie umiejętności samooceny;

- planowanie dalszej aktywności fizycznej.

W klasach IV–VIII realizowane są wymagane testy sprawnościowe, obejmujące m.in.:

1. bieg wahadłowy 10×5 m;
2. 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy;
3. podpór leżąc przodem na przedramionach – „deska”;
4. skok w dal z miejsca.

Wyniki testów nie są przeliczane na oceny i nie stanowią podstawy do obniżenia oceny klasyfikacyjnej. ([Zintegrowana Platforma Edukacyjna](#))

VII. Dostosowanie wymagań edukacyjnych

Wymagania edukacyjne dostosowuje się do indywidualnych potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych ucznia.

Dostosowanie może obejmować:

1. Dostosowanie ćwiczeń

- zmniejszenie intensywności;
- skrócenie czasu wykonywania ćwiczenia;
- zmniejszenie liczby powtórzeń;
- zmianę pozycji wyjściowej;
- zastosowanie lżejszego sprzętu;
- zmianę odległości;
- ograniczenie zakresu ruchu;
- zastosowanie ćwiczeń zastępczych.

2. Dostosowanie sposobu wykonania

Uczeń może wykonywać zadanie:

- w wolniejszym tempie;
- z dodatkową asekuracją;
- z pomocą nauczyciela;
- z pomocą partnera;
- w uproszczonej formie;

- według indywidualnego wariantu ćwiczenia.

3. Dostosowanie wymagań

Nauczyciel może uwzględnić:

- ograniczenia wynikające ze stanu zdrowia;
- niepełnosprawność;
- dysfunkcje narządu ruchu;
- ograniczenia wydolnościowe;
- zaburzenia koordynacji;
- trudności emocjonalne;
- trudności koncentracji;
- zalecenia poradni psychologiczno-pedagogicznej;
- zalecenia lekarza;
- inne indywidualne potrzeby ucznia.

4. Uczeń przewlekłe chory lub czasowo ograniczony zdrowotnie

W przypadku czasowych ograniczeń zdrowotnych nauczyciel:

- nie wymaga wykonywania przeciwwskazanych ćwiczeń;
- proponuje ćwiczenia alternatywne, jeżeli jest to możliwe;
- uwzględnia aktualną dyspozycję ucznia;
- nie obniża oceny za ograniczenie aktywności wynikające z udokumentowanych przeciwwskazań zdrowotnych.

VIII. Uczeń z opinią lub orzeczeniem poradni psychologiczno-pedagogicznej

W przypadku ucznia posiadającego opinię lub orzeczenie nauczyciel:

1. zapoznaje się z zaleceniami;
2. dostosowuje wymagania do indywidualnych potrzeb ucznia;
3. uwzględnia zalecane formy pracy;
4. stosuje odpowiednie modyfikacje ćwiczeń;
5. dostosowuje sposób sprawdzania wiedzy i umiejętności;
6. ocenia przede wszystkim indywidualny wysiłek i postęp ucznia.

IX. Przygotowanie do zajęć

Uczeń powinien posiadać:

- strój sportowy odpowiedni do rodzaju zajęć;
- obuwiu sportowe;
- strój dostosowany do warunków atmosferycznych w przypadku zajęć na zewnątrz.

Brak stroju:

- odnotowuje się zgodnie z zasadami przyjętymi w szkole;
- nie może automatycznie skutkować oceną niedostateczną z całego przedmiotu;
- wpływa na ocenę w zakresie wywiązywania się z obowiązków ucznia, jeżeli sytuacje te są częste i nieuzasadnione.

X. Nieprzygotowanie do zajęć

Uczeń może zgłosić nieprzygotowanie zgodnie z zasadami określonymi w statucie szkoły i PZO.

Nieprzygotowanie może dotyczyć w szczególności:

- braku stroju;
- chwilowej niedyspozycji;
- braku możliwości wykonania określonego ćwiczenia.

W przypadku niedyspozycji zdrowotnej uczeń powinien poinformować nauczyciela przed rozpoczęciem zajęć.

XI. Zwolnienia z ćwiczeń

Zwolnienie z wykonywania określonych ćwiczeń lub aktywności należy respektować zgodnie z dokumentacją medyczną oraz zasadami obowiązującymi w szkole.

Uczeń, który nie może wykonywać określonych ćwiczeń, w miarę możliwości uczestniczy w lekcji poprzez:

- obserwację;
- wykonywanie bezpiecznych ćwiczeń zastępczych;
- udział w organizacji zajęć;
- sędziowanie;

- pomoc w prowadzeniu ćwiczeń;
- zdobywanie wiedzy dotyczącej aktywności fizycznej.

XII. Zasady poprawiania i uzupełniania ocen

Uczeń ma możliwość poprawy oceny częściowej zgodnie z zasadami określonymi w statucie szkoły.

W przypadku nieopanowania umiejętności:

- nauczyciel wskazuje element wymagający poprawy;
- uczeń otrzymuje możliwość ponownego wykonania zadania;
- termin ustalany jest indywidualnie;
- przy ponownej ocenie uwzględnia się postęp ucznia.

Nie stosuje się obowiązku poprawiania wyniku testu sprawnościowego na ocenę.

XIII. Kryteria oceny śródrocznej i rocznej

Przy ustalaniu oceny klasyfikacyjnej nauczyciel bierze pod uwagę przede wszystkim:

1. wysiłek i zaangażowanie ucznia;
2. systematyczność udziału w zajęciach;
3. aktywność podczas lekcji;
4. postęp w stosunku do indywidualnych możliwości;
5. opanowanie wiadomości i umiejętności określonych w podstawie programowej;
6. przestrzeganie zasad bezpieczeństwa;
7. postawę fair play;
8. współpracę w grupie;
9. samodzielność i inicjatywę;
10. aktywność na rzecz kultury fizycznej w szkole.

XIV. Czego NIE bierze się jako samodzielnej podstawy oceny

Ocena z wychowania fizycznego nie może być uzależniona wyłącznie od:

- wyniku biegu;

- czasu biegu;
- liczby wykonanych brzuszków;
- odległości skoku;
- poziomu sprawności fizycznej;
- predyspozycji genetycznych;
- budowy ciała;
- osiągnięcia norm sportowych;
- wyniku testów sprawnościowych;
- umiejętności, których uczeń nie może opanować ze względu na udokumentowane ograniczenia zdrowotne.

XV. Informacja dla uczniów

„Co muszę zrobić, żeby otrzymać dobrą ocenę z WF?”

Na WF nie musisz być najlepszym sportowcem.

Najważniejsze jest to, abyś:

- regularnie uczestniczył w lekcjach;
- miał odpowiedni strój;
- ćwiczył na miarę swoich możliwości;
- starał się robić postępy;
- słuchał poleceń nauczyciela;
- przestrzegał zasad bezpieczeństwa;
- szanował innych;
- grał fair;
- współpracował z zespołem;
- dbał o sprzęt;
- próbował nowych aktywności;
- nie zniechęcał się niepowodzeniami.

Twoja ocena nie zależy od tego, czy jesteś najszybszy, najsilniejszy lub najbardziej wysportowany.

Liczy się przede wszystkim Twój wysiłek, zaangażowanie, systematyczność i postęp.

XVI. Informacja dla rodziców

Szanowni Państwo,

wychowanie fizyczne jest przedmiotem, którego celem jest wspieranie wszechstronnego rozwoju dziecka oraz kształtowanie trwałego nawyku aktywności fizycznej.

Oceniając ucznia, nauczyciel bierze pod uwagę przede wszystkim jego wysiłek, zaangażowanie, systematyczność udziału w zajęciach, postępy oraz aktywność, a nie wyłącznie poziom sprawności fizycznej.

Wyniki testów sprawnościowych mają charakter diagnostyczny. Służą monitorowaniu rozwoju ucznia i planowaniu dalszej pracy. Nie są podstawą wystawienia oceny z wychowania fizycznego.

Rodzic powinien poinformować nauczyciela o istotnych ograniczeniach zdrowotnych dziecka oraz przekazać odpowiednią dokumentację, jeżeli wpływa ona na możliwość bezpiecznego uczestniczenia w zajęciach.

Prosimy również o wspieranie dziecka w budowaniu pozytywnego stosunku do aktywności fizycznej. Celem wychowania fizycznego jest nie tylko uzyskanie dobrej oceny, lecz przede wszystkim przygotowanie młodego człowieka do aktywnego i zdrowego życia.

XVII. Zasada nadrzędna

Każdy uczeń ma prawo do sukcesu na miarę swoich możliwości.

Wychowanie fizyczne nie jest konkursem sprawności.

Oceniany jest przede wszystkim proces:

„Skąd uczeń startuje → jak pracuje → jaki robi postęp → jaką postawę prezentuje”.

Takie podejście jest zgodne z założeniami nowej podstawy programowej, która akcentuje rozwój kompetencji ruchowych, motywację do aktywności, zdrowie, bezpieczeństwo i kompetencje społeczne. (Gov.pl)

Dokument przeznaczony do stosowania w klasach IV–VIII szkoły podstawowej.