

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA SZKOŁY PODSTAWOWEJ

I. PODSTAWA PROGRAMOWA KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO DLA SZKOŁY PODSTAWOWEJ – WYCHOWANIE FIZYCZNE.

Cele edukacyjne

1. Wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów.
2. Rozwijanie i doskonalenie sprawności ruchowej i tężyzny fizycznej uczniów.
3. Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.

Zadania szkoły

1. Stymulowanie i umożliwianie uczniom podejmowania aktywności ruchowej i wyrażania własnych przeżyć w zabawach, grach, tańcach.
2. Tworzenie warunków do doskonalenia sprawności i kondycji fizycznej.
3. Zapoznavanie uczniów z podstawowymi formami rekreacji, turystyki oraz z podstawowymi zasadami uprawiania wybranych przez uczniów dyscyplin sportowych.
4. Doskonalenie oceny postawy ciała i poziomu sprawności ucznia wraz z monitorowaniem rozwoju psychomotorycznego.

Treści

1. Ćwiczenia kształtujące postawę ciała oraz stymulujące rozwój układów: ruchowego, oddechowego, krążeniowego, nerwowego.
2. Formy ruchu stwarzające możliwości doskonalenia koordynacji wzrokowo – ruchowej oraz wzmocnienia kondycji fizycznej.
3. Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne oraz skoki.
4. Podstawowe elementy techniki i taktyki gier zespołowych, konkurencji lekkoatletycznych, gier rekreacyjnych, tańców, pływania, oraz wybranych sportów zimowych.
5. Ćwiczenia i zabawy według inwencji uczniów uwzględniające zasady współdziałania, respektowania przepisów, zasad i ustaleń.
6. Przepisy i zasady organizacji zajęć ruchowych uwzględniając troskę o zdrowie.
7. Badanie i ocena rozwoju oraz sprawności funkcjonowania organizmu.
8. Zasady sportowego współzawodnictwa.
9. Propozycje spędzania czasu wolnego z wykorzystaniem gier, zabaw, form turystycznych i sportowych.

Osiągnięcia

1. Organizowanie i uczestniczenie w rekreacji, turystyce, zawodach sportowych z przestrzeganiem obowiązujących zasad (np. zasada „ czystej gry” w sporcie).
2. Hartowanie organizmu i dbałość o higienę.

3. Dbłość o prawidłow¹ postaw¹ ci¹a.

II. WYMAGANIA PROGRAMOWE NA POSZCZEGÓLNE STOPNIE SZKOLNE.

Ocen¹ celuj¹c¹ otrzymuje uczeñ, który:

1. Systematycznie uczestniczy w obowi¹zkowych zaj¹ciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
2. Jest aktywny na lekcji.
3. Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zaj¹c z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakoñczeniu (dotyczy pobytu w szatni).
4. Dok³adnie wykonuje ÷wiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeñstwo w³asne i kolegów.
5. Ma godn¹ naśladowania postaw¹ kole¿eñsk¹ i sportow¹ (pomoc s³abszym i mniej sprawnym).
6. Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocen¹ bardzo dobr¹ i celuj¹c¹.
7. Reprezentuje szkołę w zawodach na szczeblu gminy i powiatu.

Ocen¹ bardzo dobr¹ otrzymuje uczeñ, który:

1. Systematycznie uczestniczy w obowi¹zkowych zaj¹ciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
2. Jest aktywny na lekcji.
3. Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zaj¹c z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakoñczeniu (dotyczy pobytu w szatni).
4. Dok³adnie wykonuje ÷wiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeñstwo w³asne i kolegów.
5. Ma godn¹ naśladowania postaw¹ kole¿eñsk¹ i sportow¹ (pomoc s³abszym i mniej sprawnym).
6. Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocen¹ dobr¹ i bardzo dobr¹.
7. Uczeñ robi systematyczne post¹py.

Ocen¹ dobr¹ otrzymuje uczeñ, który:

1. Systematycznie uczestniczy w obowi¹zkowych zaj¹ciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
2. Jest aktywny na lekcji.
3. Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zaj¹c z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakoñczeniu (dotyczy pobytu w szatni).
4. Ma w³asciw¹ postaw¹ kole¿eñsk¹ i sportow¹ (pomoc s³abszym i mniej sprawnym).
5. Wykonuje elementy nauczane na ocen¹, co najmniej dostateczn¹ lub dobr¹.
6. Uczeñ robi systematyczne post¹py na miar¹ swoich mo¿liwoñci.
7. Mało anga¿uje si¹ w ¿ycie sportowe szkoły i klasy.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz nie zawsze jest przygotowany do lekcji (często nie posiada wymaganego stroju sportowego).
2. Jest mało aktywny na lekcji i ma kłopoty z dyscypliną.
3. Poprawnie wykonuje elementy nauczane na ocenę dobrą i dostateczną.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

1. Często z własnej winy opuszcza obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego oraz często nie jest przygotowany do lekcji (nie posiada wymaganego stroju sportowego).
2. Jest mało aktywny, nie zdyscyplinowany, ma nieobecności nie usprawiedliwione oraz lekceważący stosunek do zajęć.
3. Słabo wykonuje nauczane elementy (na ocenę dopuszczającą i dostateczną)
4. Narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Bez usprawiedliwienia opuszcza zajęcia z wychowania fizycznego oraz nie jest przygotowany do lekcji.
2. Ma lekceważący stosunek do przedmiotu, wykazuje brak aktywności na lekcji.
3. Rażąco narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.

III. CZĘSTOTLIWOŚĆ OCENIANIA.

1. Minimalna ilość ocen w semestrze (zgodnie z WSO).
2. Aktywność na każdej lekcji (udział w zajęciach pozalekcyjnych na koniec semestru lub roku).
3. Frekwencja sprawdzana na każdej lekcji (ocena na koniec semestru lub roku).
4. Postęp sprawności fizycznej (2 razy w roku).
5. Umiejętności, nie mniej niż jeden raz w miesiącu.
6. Wiadomości, na bieżąco.

IV. KRYTERIA OCENIANIA

POSTAWA – uczeń jest oceniany za :

- Przygotowanie do lekcji – systematyczne noszenie stroju (uczeń po drugim braku stroju i za każdy następny otrzymuje ocenę niedostateczną)
- Uczestnictwo w lekcji – ocena wybranego ucznia za zaangażowanie i aktywność na lekcji; uczniowie otrzymują „ plusy ” za przejawy zaangażowania, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach i współzawodnictwo

w ich realizacji; uczniowie otrzymują „ minusy” za niechętny lub negatywny stosunek do uczestnictwa w zajęciach, brak dyscypliny, w przypadku ewidentnego lekceważenia swoich obowiązków uczeń może otrzymać ocenę niedostateczną; trzy „ plusy” ocena bdb, trzy „ minusy” ocena ndst.

- Frekwencję – celujący – uczestnictwo we wszystkich zajęciach
 - bardzo dobry – wszystkie nieobecności usprawiedliwione
 - dobry – jedna nieobecność nieusprawiedliwiona
 - dostateczny – dwie nieobecności nieusprawiedliwione
 - dopuszczający – trzy nieobecności nieusprawiedliwione
 - niedostateczny – więcej niż trzy nieobecności nieusprawiedliwione

SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA – poziom zdolności motorycznych oceniany za pomocą prób:

- szybkość – dziewczęta bieg na 60m, chłopcy bieg na 60m
- wytrzymałość – dziewczęta bieg na 400m, chłopcy bieg na 400m i
- siła MM brzucha – unoszenie tułowia z leżenia tyłem
- siła RR – tylko chłopcy

Oceniając sprawność motoryczną oceniamy postęp, jaki wykazuje uczeń w trakcie swojej edukacji

UMIEJĘTNOŚCI – poziom umiejętności ucznia z zakresu realizowanych form aktywności ruchowej z uwzględnieniem postępu; w semestrze obowiązują ucznia:

- cztery sprawdziany z umiejętności, które dotyczą aktualnie realizowanego materiału
- opracowanie i przeprowadzenie w klasie ćwiczeń kształtujących poszczególne partie mięśni (ramion, nóg, tułowia, brzucha, grzbietu)
- prawidłowe nazewnictwo i terminologia ćwiczeń

WIADOMOŚCI – uczniowie powinni wykazać się wiadomościami z zakresu kultury fizycznej, olimpiad, przepisów dyscyplin sportowych, aktualności sportowych, tematyki dotyczącej zdrowego stylu życia

Kontrakt z uczniem

WYMAGANIA OBOWIĄZUJĄCE PRZED I NA LEKCJI

WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. ZAWSZE NOSZĘ STRÓJ GIMNASTYCZNY, SKŁADAJĄCY SIĘ Z KOSZULKI, SPODENEK LUB SPODNI DRESOWYCH ORAZ ZMIENNEGO OBUWIA (ZE WZGLĘDU NA BEZPIECZEŃSTWO OBUWIE MUSZĄ BYĆ WIĄZANE LUB ZAPINANE NA RZEP).
2. W CZASIE PRZERWY PRZED LEKCJĄ PRZYGOTOWUJĘ SIĘ W SZATNI DO ZAJĘĆ.
3. PO DZWONKU PUNKTUALNIE JESTEM GOTOWY(A) DO ZAJĘĆ.
4. ZACHOWUJĘ ZASADY BEZPIECZEŃSTWA NA SALI GIMNASTYCZNEJ I W SZATNI.
5. DBAM O KULTURĘ OSOBISTĄ I HIGIENĘ. SWOIM ZACHOWANIEM I POSTĘPOWANIEM NIE STWARZAM ZAGROŻENIA ZDROWIA I ŻYCIA SOBIE I INNYM KOLEGOM (KOLEŻANKOM).
6. SZANUJĘ SPRZĘT SPORTOWY ORAZ DBAM O PORZĄDEK W SZATNI, NA SALI I BOISKU SZKOLNYM.
7. W CZASIE LEKCJI NIE OPUSZCZAM SALI GIMNASTYCZNEJ LUB BOISKA SZKOLNEGO (JEDYNIEM W UZASADNIONYCH SYTUACJACH – POPARTYCH POTWIERDZENIEM OD RODZICÓW I ZA ZGODĄ NAUCZYCIELA).
8. SOLIDNIE I SUMIENNIE WYKONUJĘ ZADANE PRZEZ NAUCZYCIELA POLECENIA WYKAZUJĄC SIĘ ZDYSCYPLINOWANIEM I CHĘCIĄ.
9. POMAGAM SŁABSZYM KOLEGOM (KOLEŻANKOM), DOPINGUJĄC ICH.
10. POMAGAM WSPÓŁCZINICZĄCEMU PRZY WYKONYWANIU ĆWICZEŃ, WZAJEMNIE SIĘ ASEKURUJĄC.
11. W PRZYPADKU ZWOLNIENIA Z ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH – POSIADAM OBUWIE NA ZMIANĘ.
12. ZWOLNIENIE Z ZAJĘĆ PRZYNOSZĘ NA LEKCJĘ TEGO DNIA, KTÓREGO DOTYCZY
13. NIE WCHODZĘ NA ZAJĘCIA Z PICIEM, JEDZENIEM I GUMĄ DO ŻUCIA.
14. NA CZAS ZAJĘĆ ZDEJMUJĘ PRZEDMIOTY ZAGRAŻAJĄCE BEZPIECZEŃSTWU (ŁAŃCUSZKI ,KOLCZYKI, ZEGARKI).

15. UCZEŃ POSIADAJĄCY ZWOLNIENIE LEKARSKIE LUB OD RODZICA MOŻE BYĆ ZWOLNIONY DO DOMU, TYLKO JEŚLI OKAŻE PISEMNĄ ZGODĘ OD RODZICA LUB PRAWNEGO OPIEKUNA (Z WPISEM DO DOMU).

16. TRZY RAZY W SEMESTRZE UCZEŃ MOŻE ZGŁOSIĆ BRAK STROJU. KAŻDY NASTĘPNY BRAK STROJU NAUCZYCIEL ODNOTOWUJE W SWOIM DZIENNIKU ZAJĘĆ (WPISUJĄC MINUS) ORAZ W ZESZYCIE DO KORESPONDENCJI UCZNIĄ (NOTATKA DLA RODZICA). ILOŚĆ BRAKÓW STROJU SPORTOWEGO NAUCZYCIEL BIERZE POD UWAGĘ PRZY WYSTAWIENIU OCENY SEMESTRALNEJ I ROCZNEJ.

17. UCZEŃ MA OBOWIĄZEK POZNAĆ ZASADY BHP NA LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I JE PRZESTRZEGAĆ.

UCZEŃ NA OCENĘ SEMESTRALNĄ (ROCZNĄ) PRACUJE CAŁY ROK

Kontrakt został przedstawiony uczniom Szkoły Podstawowej nr 9 w Kołobrzegu

Dnia.....Klasa

Zapoznałam się/zapoznałem się z w.w kontraktem