

## Zasady oceniania i wymagania z wychowania fizycznego

### II etap edukacyjny klasa 4 - 8

#### SP nr 134 w Krakowie

Rozporządzenie MEN z dnia 22 II 2019 r. (Dz. U. z dnia 26.02.2019 r., poz. 373)

*§ 9. 1. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, techniki, plastyki i muzyki należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a w przypadku wychowania fizycznego – także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.*

*2. W przypadku gdy zajęcia wychowania fizycznego realizowane w formie do wyboru przez ucznia są prowadzone przez innego nauczyciela niż nauczyciel prowadzący zajęcia wychowania fizycznego w formie klasowo-lekcyjnej, śródroczną i roczną ocenę klasyfikacyjną z zajęć wychowania fizycznego ustala nauczyciel prowadzący te zajęcia w formie klasowo-lekcyjnej po uwzględnieniu opinii nauczyciela prowadzącego zajęcia wychowania fizycznego w formie do wyboru przez ucznia.*

Zgodnie z tym wskazaniem należy pamiętać, iż pierwszoplanowym przedmiotem oceny ucznia z wychowania fizycznego jest jego wysiłek wkładany w udział w zajęciach.

Miarą wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki wychowania fizycznego może być: systematyczność udziału w zajęciach wychowania fizycznego, a także aktywność uczniów w trakcie zajęć. Wskaźnikiem aktywności może być wykonywanie zadań w trakcie zajęć na miarę możliwości ucznia.

Ocenie nie powinny podlegać wrodzone predyspozycje biofizyczne ucznia, ale jego postawa, zaangażowanie oraz aktywność samokształcenia w dążeniu do osiągnięć pełnej świadomości potrzeb własnego ciała i podejmowania działań w kierunku poprawienia i pomnażania zdrowia.

Należy zatem, przy ocenianiu ucznia, stosować zasadę monitorowania aktywności fizycznej niż sprawności fizycznej. Wybrane obszary oceniania zgodnie z dokumentami programowymi oraz Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej i Sportu:

1. Postęp w usprawnianiu – wdrażanie do samokontroli, samooceny i samodoskonalenia sprawności fizycznej, czyli kształcenie nawyku dbałości o zdrowie i kondycję fizyczną.
2. Systematyczność udziału w zajęciach – wdrażanie do systematycznego podejmowania aktywności ruchowej zarówno w aspekcie wychowawczym, jak i zdrowotnym.
3. Aktywność na zajęciach – wdrażanie do podejmowania maksymalnego wysiłku, zaangażowania, współdziałania w zespole, inicjatywy i samodzielności w planowaniu i organizowaniu własnego procesu nauczania- uczenia się.
4. Działalność na rzecz sportu szkolnego – aktywizowanie do udziału w masowych imprezach rekreacyjno - sportowych, turniejach i zawodach wewnątrzszkolnych (jako zawodnik, sędzia, organizator, protokolant, sprawozdawca, kronikarz, kibic itp.) oraz imprezach i zawodach

pozaszkolnych (np. reprezentacja szkoły, dzielnicy, miasta).

5. Poziom wiedzy – zdefiniowane w podstawie programowej wychowania fizycznego umiejętności i wiadomości.
6. Poziom umiejętności ruchowych - doskonalenie umiejętności z różnych form aktywności fizycznej oraz wyboru sportu „całego życia” dostosowanych do możliwości i zainteresowań.

## **WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:**

### Celujący (6)

1. Uczeń całkowicie opanował materiał programowy.
2. Ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, swobodnie, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.
3. Systematycznie doskonalą swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu.
4. Wykazuje wzorową postawę na zajęciach, również w stosunku do współwiczących i prowadzącego.
5. Aktywnie i systematycznie uczestniczy w życiu sportowym, bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną **na terenie szkoły** (np. zajęcia pozalekcyjne).
6. Bierze udział i osiąga sukcesy w międzyszkolnych zawodach sportowych, kwalifikując się do finałów na szczeblu dzielnicowym, powiatowym, wojewódzkim, ogólnopolskim.

### Bardzo dobry (5)

1. Uczeń opanował materiał programowy w znacznym stopniu.
2. Ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, z niewielkimi błędami, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna większość założeń taktycznych i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.
3. Posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu, np. w grach zauważa swoje błędy, stosuje zasadę fair play.
4. Systematycznie doskonalą swoją sprawność motoryczną i wykazuje postępy w osobistym usprawnieniu.
5. Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzi najmniejszych zastrzeżeń.
6. Bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych i zawodach sportowych.

### Dobry (4)

1. Uczeń w zasadzie opanował materiał programowy.
2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi.
3. Posiada wiadomości i potrafi je wykorzystać w praktyce za pomocą nauczyciela.
4. Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie.
5. Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń.

### Dostateczny (3)

1. Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami.
2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi.
3. W jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne braki, a te które posiada nie potrafi wykorzystać w praktyce.
4. Wykazuje małe postępy w usprawnieniu.
5. Przejawia pewne luki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń.
6. Unika zajęć pozalekcyjnych z kultury fizycznej.

### Dopuszczający (2)

1. Uczeń nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma duże luki.
2. Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.
3. Wykazuje znikome postępy w usprawnieniu.
4. Nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych.

### **Na ocenę z wychowania fizycznego w równorzędnym stopniu wpływają następujące elementy:**

1. Aktywność i postawa na lekcjach WF /tabela nr1/,
2. Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości w zakresie stawianych wymogów,
3. Frekwencja.

#### Narzędzia badań wyników:

- sprawdziany umiejętności z zakresu gimnastyki i zespołowych gier sportowych, lekkoatletyki z uwzględnieniem indywidualnych predyspozycji,
- diagnoza sprawności fizycznej – informacje dla ucznia
- ocena aktywności i wiadomości na lekcjach

#### Częstotliwość oceniania:

1. Systematyczność i aktywność sprawdzana na każdej lekcji
2. Postęp sprawności fizycznej (2 razy w roku próby motoryczne – po jednej w każdym semestrze – tylko diagnoza, nie ma oceny).
3. Umiejętności- minimum 2 razy w semestrze.
4. Wiadomości.
5. Udział w zajęciach pozalekcyjnych - 1 x ocena cząstkowa na koniec okresu lub roku.
6. Wysokie osiągnięcia w zawodach sportowych na szczeblu powiatowym, wojewódzkim i wyżej różnych dyscyplin uprawianych w klubach sportowych – 1 x ocena cząstkowa na koniec okresu lub roku

### Zasady poprawiania ocen bieżących:

Poprawianie **ocen bieżących** może wystąpić tylko wówczas, gdy uczniowie będą realizowali podobne treści programowe, tj. gdy wystąpią ku temu odpowiednie warunki lokalowo - sprzętowe (np. poprawienie oceny ze skoku wzwyż wymaga ponownego rozstawienia odpowiedniego specjalistycznego sprzętu). Chęć poprawy danej oceny należy zgłosić nauczycielowi wychowania fizycznego. Nauczyciel wyznacza termin i sposób poprawy oceny. Daną ocenę można poprawić tylko jeden raz. Nieudana próba nie skutkuje obniżeniem poprawianej oceny.

* <b>Kryteria dodatnie</b>	„+”
- wykonywanie zadań poleconych przez nauczyciela;	Plus
- wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości;	
- inwencję twórczą w sytuacji zadań problemowych;	
- umiejętność poprowadzenia rozgrzewki;	
- wzorową pracę na rzecz własnego zdrowia;	
- udział w rozgrywkach wewnątrzszkolnych;	
- stosowanie odpowiednich zabiegów higienicznych;	
- wzorowe zdyscyplinowanie /za wybitne przejawy zaangażowania/;	
- stosowanie zasady „FAIR PLAY”.	

* <b>Kryteria ujemne</b>	„-“
- niechętny bądź negatywny stosunek do uczestnictwa w zajęciach, samowolne opuszczenie drużyny, boiska lub obiektu sportowego, zaprzestanie uczestnictwa w lekcji	Minus
- brak dyscypliny, poszanowania urządzeń i sprzętu sportowego,;	
- celowe działania powodujące urazowość własną i rówieśników, złośliwe faule, bójki w czasie lekcji, używanie wulgarnych słów	
- nieodpowiednia kultura osobista, brak higieny osobistej – brudny strój, założona biżuteria, nie skrócone paznokcie;	
- nie wykonanie rozgrzewki, ćwiczeń ;	
- brak tolerancji (wyśmiewanie się z rówieśników), brak podporządkowania się pracy zespołowej	
- ignorowanie uwag, poleceń nauczyciela	
- samowolne wykonywanie ćwiczeń bez polecenia,	
-korzystanie ze sprzętu bez zgody nauczyciela	

Uczeń ma obowiązek nosić na zajęcia czysty (wyprany), zmienny strój sportowy: koszulka typu t-shirt, sportowe spodenki, ewentualnie dres, obuwie sportowe zmiennie zawiązywane lub na rzepy! (nie może być wkładane

luźno). Strój ma być czysty i zmienny tzn. uczeń nie ćwiczy w stroju, w którym ćwiczył na poprzedniej lekcji lub w stroju, w którym przyszedł do szkoły, nawet jeżeli jest sportowy. Włosy muszą być związane, grzywka nie zasłaniać oczu; biżuteria, zegarki i okulary zdjęte; paznokcie obcięte krótko, aby nie stanowiły zagrożenia dla współćwiczących.

### **ZWOLNIENIA Z ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:**

1. Uczeń nie ponosząc konsekwencji może dwa razy w okresie zgłosić nieprzygotowanie do zajęć. Każdy kolejny brak stroju ma wpływ na obniżenie oceny okresowej lub rocznej.
2. Uczeń zobowiązany jest usprawiedliwić czasową niezdolność do aktywnego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego. Zgodnie z Rozp. MEN z 10 czerwca 2015r. paragraf 5 ust.1 (DZ.U. poz. 843):
  - ust. 1. Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego, na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii. Uczeń uczestniczy w zajęciach w-f, jest zwalniany wyłącznie z wykonywania poszczególnych ćwiczeń określonych w opinii lekarskiej.
  - ust. 2. Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia ucznia w tych zajęciach wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii. Na pisemną prośbę rodziców/ opiekunów prawnych oraz na podstawie ich zapewnienia o odpowiedzialności za dziecko w czasie lekcji wychowania fizycznego, uczeń decyzją Dyrektora szkoły może być zwolniony z obowiązku lekcji (dotyczy pierwszych i ostatnich godzin lekcji).
  - ust. 3 Jeżeli okres zwolnienia ucznia z realizacji zajęć, o którym mowa w ust.2, uniemożliwia ustalenie śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej, w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony” albo „zwolniona”.
3. Osoby niećwiczące nie uczestniczą czynnie w czasie lekcji, ale powinny wykonywać czynności pomocnicze tj. sędziowanie, przygotowywanie sprzętu do ćwiczeń, a także być uważne na przekazywane przez nauczyciela wiadomości, wskazówki i informacje. Nie mogą przeszkadzać w lekcji swoim zachowaniem, mogą zostać poproszone o odpowiedź ustną dotyczącą lekcji. Nie mogą przynosić na salę książek, materiałów piśmienniczych, itp.
4. Zwolnienia lekarskie okresowe lub roczne z wychowania fizycznego wraz z wnioskiem (do pobrania w sekretariacie) należy niezwłocznie dostarczyć do dyrektora szkoły .
5. Niedyspozycja dziewcząt nie zwalnia ich z zajęć wychowania fizycznego.

## **ZASADY PRACY NA LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO Z UCZNIAMI O SPECJALNYCH POTRZEBACH EDUKACYJNY (z dysfunkcjami motorycznymi, zaburzeniami emocjonalnymi i zachowania, upośledzeniem umysłowym).**

### **I. Uczniowie z nadpobudliwością stwierdzoną przez poradnię charakteryzują się:**

- nadmierną ruchliwością, zaburzeniami koncentracji uwagi,
- gadulstwem lub ciągłym powtarzaniem słów,
- nieprzewidywalnością.

#### W pracy z dziećmi należy:

- ukierunkować nadmierną energię ruchową,
- skupiać uwagę na danej czynności ze względów bezpieczeństwa,
- formułować jasne i krótkie polecenia,
- przypominać obowiązujące zasady na lekcji,
- odwracać uwagę dziecka od własnej impulsywności poprzez wyznaczanie dodatkowych zadań,
- akcentowanie każdego sukcesu,
- wzmacniać pozytywnie (chwalić).

### **II. Uczniowie z dysleksją, dysortografią i dysgrafią charakteryzują się:**

- zaburzeniami procesu lateralizacji, przez co mają trudności w odróżnianiu stron, kierunków prawy/lewy oraz rąk i nóg,
- zaburzeniami koordynacyjno-przestrzennymi, dlatego mają zachwiania równowagi, lęk wysokości, lęk przed przyborem, słabo rozwiniętą wyobraźnię przestrzenną,
- zaburzeniami percepcji wzrokowej, które utrudniają odróżnienie pojęć: góra-dół, wyżej-niżej, w prawo-w lewo,
- zaburzeniami percepcji słuchowej, które zaburzają rozumienie poleceń, gdyż docierają one do nich zniekształcone.

Np. 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, niechęć do uprawiania sportów wymagających dobrego poczucia równowagi (np. narty, deskorolka).

#### W pracy z dziećmi należy:

- Zawsze uwzględniać trudności ucznia.
- W miarę możliwości pomagać, wspierać, dodatkowo instruować, naprowadzać, pokazywać na przykładzie.
- Dzielić dane zadanie na etapy i zachęcać do wykonywania małutkimi krokami.
- 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.
- Włączać do rywalizacji tylko tam, gdzie uczeń ma szansę.
- Podczas stawiania wymagań uwzględniać trudności ucznia.

### **III. Uczniowie z opinią o obniżeniu wymagań edukacyjnych, wykazują się:**

- wolniejszym rozumieniem poleceń lub ich myleniem,
- nieprawidłowym wykonywaniem zadań.

#### W pracy z dziećmi należy:

- wydłużać czas nauki lub wykonywania ćwiczenia,
- pomocy koleżeńskiej lub nauczyciela,
- chwaleń postępu,
- wydawania prostych poleceń,
- dokładnie objaśniać i dokonywać pokazu,
- egzekwować proste formy ruchowe.

### **V. Uczniowie z zaburzeniami rozwoju ruchowego w zakresie sprawności manualnej wykazują się:**

- ogólnie niską sprawnością fizyczną.

#### Wymagają:

- zastosowania zaleceń z pkt. III,
- liberalizacji wymagań.

### **VI. Symptomy trudności w przypadku inteligencji niższej niż przeciętna:**

- niezborność 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.

#### Wymagają:

- zapewnienia 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.
- w ocenianiu zwracać większą uwagę na wysiłek włożony w wykonanie zadania, nie jego ostateczny efekt.

### **VII. Wymagania edukacyjne dla uczniów z deficytami rozwoju fizycznego, alergicznych, asteników i z nadwagą.**

a) *Uczniowie, którzy posiadają wady postawy tzw. plecy okrągłe, zwalniani będą z następujących ćwiczeń na lekcji:*

- z leżenia tyłem łukiem (mostek),
- z leżenia przodem łukiem (foka),
- z wszelkiego rodzaju opadów (ćwiczeń na drążkach, poręczach).

b) *Uczniowie, którzy posiadają boczne skrzywienie kręgosłupa zwalniani będą z następujących ćwiczeń:*

- skoków,
- przewrotów,
- ze stania na rękach,
- z dźwigania,
- biegów wytrzymałościowych.

b) *Uczniowie, którzy posiadają zniekształcenie kończyn dolnych zwalniani będą z następujących ćwiczeń:*

- z chodu na zewnętrznych krawędziach stóp-dotyczy kolan szpotawych,
- długotrwałego stania,
- dźwigania dużych ciężarów,
- zeskoków i skoków biernych na twarde podłoże,
- z dużych rozkroków w pozycji stojącej.

d) *Uczniowie asteniczni zwalniani będą z następujących ćwiczeń:*

- z wysiłków o charakterze statycznym,
- z długotrwałych ćwiczeń o charakterze wysiłkowym,
- stosowane będą ograniczenia w wykonywaniu: zwisów, odporów, wspinania, skoków.

e) *Wobec uczniów alergicznych stosowane będą ograniczenia w wykonywaniu ćwiczeń powodujących duszności.*

f) *Wobec uczniów z nadwagą stosowane będą ograniczenia w wykonywaniu ćwiczeń wysiłkowych statycznych, dynamicznych, skokach.*