

Wychowanie fizyczne.

Klasy 4-8.

1. Podstawa programowa Kształcenia Ogólnego dla Szkoły Podstawowej - wychowanie fizyczne:

- Przedmiotowy System Oceniania z wychowania fizycznego został opracowany na podstawie Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 22 lutego 2019 roku, dotyczącego zasad oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów oraz Wewnętrznego Systemu Oceniania Szkoły Podstawowej nr 34 im. Stanisława Dubois w Warszawie i jest zgodny z podstawą programową przedmiotu wychowanie fizyczne dla drugiego etapu kształcenia.

2. Cele edukacyjne:

- wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów.
- rozwijanie i doskonalenie sprawności ruchowej i tężyzny fizycznej uczniów.
- rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.

3. Zadania szkoły:

- stymulowanie i umożliwianie uczniom podejmowania aktywności ruchowej i wyrażania własnych przeżyć w zabawach, grach, tańcach;
- tworzenie warunków do doskonalenia sprawności i kondycji fizycznej;
- zapoznanie uczniów z podstawowymi formami rekreacji, turystyki oraz z podstawowymi zasadami uprawiania wybranych przez uczniów dyscyplin sportowych;
- doskonalenie oceny postawy ciała i poziomu sprawności ucznia wraz z monitorowaniem rozwoju psychomotorycznego.

4. Treści:

- ćwiczenia kształtujące postawę ciała oraz stymulujące rozwój układów: ruchowego, oddechowego, krążeniowego, nerwowego;
- formy ruchu stwarzające możliwości doskonalenia koordynacji wzrokowo – ruchowej oraz wzmocnienia kondycji fizycznej;
- ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne oraz skoki;

- podstawowe elementy techniki i taktyki gier zespołowych, konkurencji lekkoatletycznych, gier rekreacyjnych, tańców, pływania, oraz wybranych sportów zimowych;
- ćwiczenia i zabawy według inwencji uczniów uwzględniające zasady współdziałania, respektowania przepisów, zasad i ustaleń;
- przepisy i zasady organizacji zajęć ruchowych uwzględniając troskę o zdrowie;
- badanie i ocena rozwoju oraz sprawności funkcjonowania organizmu;
- zasady sportowego współzawodnictwa;
- propozycje spędzania czasu wolnego z wykorzystaniem gier, zabaw, form turystycznych i sportowych.

5. Osiągnięcia:

- organizowanie i uczestniczenie w rekreacji, turystyce, zawodach sportowych z przestrzeganiem obowiązujących zasad (na przykład: zasada „czystej gry” w sporcie);
- hartowanie organizmu i dbałość o higienę;
- dbałość o prawidłową postawę ciała.

6. Stopnie i sposób informowania o stopniach:

- stopnie są jasne i zrozumiałe, oparte na czytelnych kryteriach przedstawionych uczniom, uwzględniają indywidualne predyspozycje i możliwości;
- mają charakter wspierający, podkreślają, co uczeń już opanował i zdobył;
- mają za zadanie informować ucznia, motywować do dalszej pracy, wysiłku, samodoskonalenia;
- mają umożliwić uczniowi samorealizację i planowanie rozwoju przez poznanie własnej sprawności i umiejętności;
- są informacją dla nauczyciela i rodziców/prawnych opiekunów o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach uczniów;
- nauczyciel, na początku roku szkolnego, informuje uczniów, rodziców lub opiekunów prawnych o wymaganiach edukacyjnych, wynikających z realizowanej podstawy programowej oraz sposobach sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczniów;
- o uzyskanych stopniach uczniowie są informowani na bieżąco, zaś rodzice lub opiekunowie prawni na spotkaniach z rodzicami - „otwartych drzwiach”, w czasie indywidualnych rozmów;

- o przewidywanych stopniach rocznych, czy okresowych oraz zagrożeniu stopniem niedostatecznym uczeń informowany jest ustnie, a jego rodzice lub opiekunowie prawni w formie pisemnej na miesiąc przed posiedzeniem klasyfikacyjnej rady pedagogicznej;
- za pisemne poinformowanie rodzica/opiekuna prawnego odpowiada wychowawca.

Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej w zakresie postaw, wiadomości i umiejętności na poszczególnych poziomach są integralną częścią niniejszych zasad.

7. Wymagania edukacyjne na poszczególne stopnie szkolne:

a. Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy);
- jest aktywny na lekcji;
- wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni);
- dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów;
- ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym);
- wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę bardzo dobrą i celującą;
- reprezentuje szkołę w zawodach na szczeblu gminy i powiatu.

b. Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
- jest aktywny na lekcji;
- wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni);
- dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów;
- ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym);

- wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę dobrą i bardzo dobrą;
 - uczeń robi systematyczne postępy.
- c. Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:
- systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego jest przeważnie przygotowany do lekcji (maksymalna ilość braków stroju w semestrze szkolnym wynosi 3);
 - jest aktywny na lekcji;
 - wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni);
 - ma właściwą postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym);
 - wykonuje elementy nauczane na ocenę, co najmniej dostateczną lub dobrą;
 - uczeń robi systematyczne postępy na miarę swoich możliwości;
 - mało angażuje się w życie sportowe szkoły i klasy .
- d. Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:
- niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz nie zawsze jest przygotowany do lekcji (często nie posiada wymaganego stroju sportowego);
 - jest mało aktywny na lekcji i ma kłopoty z dyscypliną;
 - poprawnie wykonuje elementy nauczane na ocenę dobrą i dostateczną.
- e. Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:
- często z własnej winy opuszcza obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego oraz często nie jest przygotowany do lekcji (nie posiada wymaganego stroju sportowego);
 - jest mało aktywny, nie zdyscyplinowany, ma nieusprawiedliwione nieobecności oraz lekceważący stosunek do zajęć;
 - słabo wykonuje nauczane elementy (na ocenę dopuszczającą i dostateczną);
 - 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.

f. Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

- bez usprawiedliwienia opuszcza zajęcia z wychowania fizycznego oraz nie jest przygotowany do lekcji;
- ma lekceważący stosunek do przedmiotu, wykazuje brak aktywności na lekcji;
- 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.

8. Częstotliwość oceniania:

- minimalna ilość ocen w semestrze (zgodnie z Wewnętrznym Systemem Oceniania);
- aktywność na każdej lekcji (udział w zajęciach pozalekcyjnych na koniec semestru lub roku);
- frekwencja sprawdzana na każdej lekcji (ocena na koniec semestru lub roku);
- postęp sprawności fizycznej (2 razy w roku);
- umiejętności, nie mniej niż jeden raz w miesiącu;
- wiadomości, na bieżąco.

9. Kryteria oceniania:

a. Postawa – uczeń jest oceniany za :

- przygotowanie do lekcji - systematyczne noszenie stroju (uczeń po trzecim braku stroju i za każdy następny otrzymuje ocenę niedostateczną);
- uczestnictwo w lekcji - ocena wybranego ucznia za zaangażowanie i aktywność na lekcji;
- sprawność motoryczna - poziom zdolności motorycznych oceniany za pomocą prób:
 - szybkość - dziewczęta bieg na 60 metrów, chłopcy bieg na 60 metrów;
 - wytrzymałość - dziewczęta bieg na 600 metrów i 1000 metrów, chłopcy bieg na 1000 metrów i 1500 metrów;
 - siła MM brzucha - czas utrzymania NN nad podłożem w leżeniu tyłem i skłony tułowia z leżenia 30 sekund;
 - siła RR - tylko chłopcy.

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

- b. 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)
- c. Wiadomości - uczniowie powinni wykazać się wiadomościami z zakresu kultury fizycznej, olimpiad, przepisów dyscyplin sportowych, aktualności sportowych, tematyki dotyczącej zdrowego stylu życia.

10. Kontakt z uczniem:

- przy wystawianiu ocen z przedmiotu nauczyciel uwzględnia:
 - czynne uczestnictwo w lekcji, sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przedmiotu;
 - zaangażowanie w przebieg lekcji;
 - przygotowanie do zajęć;
 - właściwy stosunek do przeciwnika i własnego ciała;
 - opanowanie wiadomości i umiejętności przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami;
 - dokonywanie samooceny i samokontroli własnej sprawności fizycznej, aktywności na lekcji;
 - udział w konkursach sportowych szkolnych i pozaszkolnych oraz udział w zajęciach klubu sportowego.
- uczeń ma obowiązek poznać i przestrzegać zasady Bezpieczeństwa Higieny Pracy na lekcji wychowania fizycznego;
- uczeń ma obowiązek posiadać na lekcji wychowania fizycznego strój sportowy, obuwie sportowe (dostosowane tylko do ćwiczeń na sali gimnastycznej);
- wstęp na salę gimnastyczną tylko w obuwiu sportowym;
- w czasie lekcji w sali gimnastycznej mogą przebywać jedynie uczniowie, którzy mają w tym czasie lekcje wychowania fizycznego lub zajęcia sportowe;
- dwa razy w semestrze uczeń może zgłosić brak stroju - każdy następny brak stroju, to ocena niedostateczna;

- rodzic lub opiekun prawny może zwolnić (usprawiedliwić) ucznia z czynnego brania udziału w lekcji z powodu niedyspozycji zdrowotnej na okres do dwóch tygodni;
- w przypadku niedyspozycji zdrowotnej ucznia trwającej powyżej dwóch tygodni, uczeń ma obowiązek przedłożyć zwolnienie lekarskie;
- zwolnienie z całego roku szkolnego powinno być przedstawiane do końca września, a z drugiego semestru do końca lutego, odstępstwem od tej reguły jest sytuacja kiedy stan zdrowia ucznia przewlekłe pogorszy się w trakcie trwania okresu i uniemożliwia mu aktywne uczestnictwo w zajęciach;
- w uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony na czas określony z zajęć wychowania fizycznego;
- decyzję o zwolnieniu ucznia z wychowania fizycznego podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza;
- w przypadku, jeżeli okres zwolnienia z wychowania fizycznego uniemożliwia ustalenie stopnia śródkresowego lub stopnia rocznego, w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast stopnia wpisuje się zwolniony lub zwolniona;
- uczeń może być zwolniony z pewnych zadań ruchowych po przedłożeniu zaświadczenia lekarskiego, z których nie jest oceniany;
- zwolnienie z ćwiczeń na lekcji wychowania fizycznego nie zwalnia ucznia z obecności na tej lekcji;
- uczeń, który ma zwolnienie lekarskie może być zwolniony z lekcji, jeżeli jest to jego pierwsza lub ostatnia lekcja, po uprzednim przedstawieniu nauczycielowi i dyrekcji oświadczenia rodziców, że w tym czasie biorą za niego odpowiedzialność;
- zwolnienia krótkotrwałe muszą być przedstawione na lekcji w dniu, którego dotyczą;
- konsekwencją podrobienia lub przedstawienia niezgodnego z faktycznym stanem fizycznym z wolnienia lekarskiego jest powiadomienie wychowawcy i rodziców;
- konsekwencją podrobienia zwolnienia od rodziców jest powiadomienie wychowawcy.
- za rzeczy wartościowe pozostawione przez ćwiczących;
- w szatni dyrekcja szkoły oraz prowadzący zajęcia nie ponoszą odpowiedzialności;

- uczeń ma zakaz wnoszenia na lekcję wychowania fizycznego:
 - odtwarzaczy, teczek, telefonów komórkowych oraz artykułów spożywczych i ich spożywania.
- uczeń ma obowiązek zaliczania poszczególnych elementów obejmujących program nauczania:
 - na uzupełnienie lub poprawę danego elementu uczeń ma dwa tygodnie;
 - jeżeli uczeń przebywał na zwolnieniu lekarskim, czas ten liczony jest od momentu pojawienia się ucznia w szkole po zwolnieniu lekarskim;
 - po upływie tego czasu, w wyniku nie przystąpienia do za liczenia uczeń dostaje ocenę niedostateczną.
- uczeń, którego absencja na lekcji wychowania fizycznego przekracza 50 % (procent) - mowa o aktywnym uczestnictwie w lekcji w danym semestrze - jest niesklasyfikowany;
- uczniowie, niećwiczący mają obowiązek pomagać w organizacji lekcji nauczycielowi;
- uczniowie nie mają prawa przebywać na sali gimnastycznej w czasie przerwy bez opieki nauczyciela;
- dziewczęta mogą raz w miesiącu zgłosić niedyspozycję:
 - odstępstwa od tej reguły, jedynie na podstawie zaświadczenia od lekarza specjalisty.
- spóźnienie na lekcję wychowania fizycznego ucznia powyżej piętnastu minut bez usprawiedliwienia traktowane jest jako nieobecność;
- wychodzenie ucznia z lekcji możliwe jest jedynie za zgodą nauczyciela;
- uczniowie mają obowiązek dbać o sprzęt sportowy, jak i o ład i porządek w szatniach;
- zabrania się picia alkoholu i palenia papierosów w na terenieszkoły.