

PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA

**Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
I ZAJĘĆ DODATKOWYCH Z
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

DLA
SZKOŁY PODSTAWOWEJ
klasy IV-VIII

KRYTERIA OCENIANIA UCZNIÓW
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I ZAJĘĆ DODATKOWYCH
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Skala ocen częściowych oraz semestralnych i rocznych:

- Celujący (6)
- Bardzo dobry (5)
- Dobry (4)
- Dostateczny (3)
- Dopuszczający (2)
- Niedostateczny (1)

Przy ocenianiu bieżącym stosuje się znaki „+” i „-”

Ogólne zasady oceniania:

PODSTAWĄ OCENY JEST PRZEDE WSZYSTKIM WYSIŁEK WŁOŻONY PRZEZ UCZNIA W WYWIĄZYWANIE SIĘ Z OBOWIĄZKÓW WYNIKAJĄCYCH ZE SPECYFIKI ZAJĘĆ.

Miarą wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki wychowania fizycznego jest systematyczny udział w zajęciach, a także aktywność uczniów w trakcie ich trwania. Wskaźnikiem aktywności jest wykonywanie zadań w trakcie zajęć na miarę możliwości ucznia. Przy ustalaniu oceny brana jest także pod uwagę aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

Ocenianiu podlegają:

1. Sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu.
2. Zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć.
3. Stosunek do partnera i przeciwnika.
4. Stosunek do własnego ciała.
5. Aktywność fizyczna.
6. Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.
7. Osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadania i poziom zdobytej wiedzy.

Formy sprawdzania i oceniania uczniów z wychowania fizycznego

1. **Poziom umiejętności ruchowych** - nauczyciel ocenia ucznia z tych działów, które były przedmiotem nauczania w danym okresie (np. gimnastyka, p. nożna, p. siatkowa, koszykówka, lekka atletyka, itp.), uwzględniając przede wszystkim postęp i dokładność wykonania zadania testowego. Sprawdziany praktyczne: np. wykonanie określonego ćwiczenia, zestawu ćwiczeń, układu, elementu technicznego, itp.
2. **Poziom sprawności fizycznej** (zdolności motoryczne: siła, szybkość, skoczność, wytrzymałość, gibkość i zręczność.) sprawdzany jest bez wcześniejszej zapowiedzi i stanowi podstawę oceny poziomu sprawności.
3. **Wiadomości** - ocena stanu wiedzy z zakresu kultury fizycznej
 - wiadomości związane z zasadami funkcjonowania organizmu, regeneracji sił, czynnym odpoczynkiem, postawą ciała,

kształtowaniem i oceną sprawności oraz zdrowia, wykorzystaniem przyborów i przyrządów oraz bazy sportowej,

- wiadomości dotyczące organizowania i sędziowania zawodów sportowych, imprez rekreacyjnych i turystycznych, znajomość terminologii, przepisów gier sportowych i rekreacyjnych
- przeprowadzenie rozgrzewki, inwencja w organizowaniu gier i zabaw oraz w doborze ćwiczeń.

4. Postawa ucznia na zajęciach - brana jest pod uwagę aktywność ucznia podczas lekcji oraz jego gotowość do zajęć. - zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń, inwencja twórcza, pomoc w organizacji lekcji, postawa „fair play”.

Standardy wymagań:

Klasa IV

- Wykonuje ćwiczenia na miarę swoich możliwości.
- Rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną. Dokonuje z pomocą nauczyciela oceny sprawności fizycznej.
- Potrafi wybrać bezpieczne miejsce zabawy, potrafi właściwie przygotować się do zajęć,
- Zna podstawowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń.
- Potrafi się ustawić w szeregu, dwuszeregu, rzędzie i w parach. Przestrzega zakazów, regulaminów i respektuje polecenia. Zna podstawowe zasady bezpiecznego uczestnictwa w podstawowych formach aktywności ruchowej.
- Zna numery telefonów alarmowych- straży, policji i pogotowia.
- Chętnie uczestniczy w grach i zabawach, wykorzystując swoją sprawność kondycyjną i koordynacyjną
- Potrafi z pomocą nauczyciela wykonać wybrane próby sprawnościowe
- Uzyskuje postęp w rozwoju swoich cech motorycznych. Przestrzega obowiązujących zasad i reguł

- Potrafi w zabawach i grach wykorzystać swoją sprawność fizyczną.
- Wykonuje start z różnych pozycji.
- Wykonuje poprawnie bieg na krótkich odcinkach w szybkim tempie, bieg po prostej w zmiennym tempie, oraz biegi w terenie.
- Prawidłowo wykonuje starty na sygnał z różnych pozycji w formie zabawowej.
- Potrafi przygotować swój organizm do wysiłku.
- Potrafi z pomocą nauczyciela dokonać pomiaru tętna
- Zna przykłady zabaw kształtujących szybkość reakcji.
- Wie, jak dokonać pomiaru odległości za pomocą taśmy mierniczej.
- Zachowuje się poprawnie w przypadku zarówno zwycięstwa, jak i porażki.
- Wykonuje prawidłowo rzut oburącz sprzed klatki piersiowej i podaje piłkę oburącz znad głowy.
- Wykonuje rzut oburącz sprzed klatki piersiowej do kosza
- Zna przykłady gier z wykorzystaniem elementów piłki ręcznej, elementów piłki koszykowej.
- Zna gry i zabawy kształtujące szybkość i zwinność.
- Wykonuje bieg i cwał bez przyboru w rytmie muzyki. Potrafi dostosować własny ruch do rytmu. Potrafi odtworzyć różnorodne formy ruchu z pokazu.
- Potrafi wykonać krótką improwizację ruchową do usłyszaną muzyki
- Uczestniczy w wybranych pozalekcyjnych działaniach rekreacyjno-sportowych organizowanych przez szkołę.
- Wykonuje chętnie wszelkie ćwiczenia terenowe, biegi, marszobiegi.
- Wie, jakie są walory sportowo-rekreacyjne najbliższej okolicy
- Zna różnorodne formy spędzania czasu wolnego.
- Poprawnie zachowuje się w sytuacji zarówno swojego zwycięstwa, jak i porażki.
- Zna podstawowe przepisy dotyczące gry w piłkę nożną.
- Ma opanowane w stopniu dobrym podstawowe elementy piłki nożnej

- Aktywnie uczestniczy w zajęciach gimnastycznych, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia.
- W miarę swoich możliwości wykonuje poprawnie podstawowe ćwiczenia gimnastyczne
- Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie wykonywania ćwiczeń

Klasa V

Uczeń:

- Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i przyborów sportowych.
- Zna regulaminy Sali gimnastycznej i innych obiektów sportowych i przestrzega ich.
- Przestrzega zasad higieny ciała
- Z pełnym zaangażowaniem wykonuje wszystkie ćwiczenia fizyczne.
- Dbą o własną sprawność fizyczną.
- Samodzielnie dokonuje pomiaru określonych umiejętności ruchowych w podany przez nauczyciela sposób.
- Zna przykłady ćwiczeń kształtujących zdolności motoryczne
- We wszystkich sytuacjach przestrzega zasady *fair play*
- Zna podstawowe przepisy gier zespołowych w stopniu pozwalającym brać udział w tych grach jako zawodnik.
- Z pomocą nauczyciela może pełnić rolę sędziego
- Prawidłowo wykonuje podania górne i dolne
- Kozłuje w biegu i w marszu ze zmianą tempa i kierunku
- Potrafi wykonać rzut na bramkę i bronić bramki.
- Stosuje w grze podanie piłki oburącz i jednorącz, strzał do bramki.
- Potrafi wykonać rzut do kosza w dowolny sposób.
- Zna przykładowe zabawy i gry z elementami piłki nożnej.
- Zna podstawowe przepisy gry w piłkę nożną
- Ma opanowane w stopniu dobrym podstawowe elementy piłki nożnej i innych gier zespołowych

- Z pełnym zaangażowaniem wykonuje ćwiczenia gimnastyczne.
- Samodzielnie potrafi przygotować zestaw ćwiczeń do ogólnej rozgrzewki
- Zna i stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie ćwiczeń
- W miarę swoich możliwości wykonuje poprawnie podstawowe ćwiczenia gimnastyczne
- Wykorzystuje w terenie nabyte umiejętności ruchowe
- Wie, jak może odpocząć po pracy umysłowej.
- Zna zasady i przepisy drużynowych gier rekreacyjnych.
- Umie wykorzystać walory turystyczno-rekreacyjne najbliższej okolicy do aktywnego wypoczynku.
- Rozumie zależność pomiędzy zaangażowaniem w trening a zyskanymi wynikami.
- Wie, jakie są zasady organizowania rozgrywek w wybranej dyscyplinie sportowej na szczeblu międzyklasowym
- Zna relaksacyjną funkcję muzyki i tańca.

Klasa VI

Uczeń:

- umie zorganizować bezpieczne miejsce ćwiczeń,
- umie dokonać kontroli i oceny prawidłowej postawy ciała
- zna zasady hartowania organizmu w różnych warunkach pogodowych,
- rozumie pojęcia: szybkość, siła, wytrzymałość, zwinność, zręczność, równowaga,
- wykonuje próby sprawności fizycznej
- wie co to odpoczynek czynny i bierny,
- umie prowadzić rozgrzewkę,
- zna zasady i przepisy poznanych gier zespołowych,
- wie, jakie są zasady kulturalnego kibicowania,
- wykonuje przewrót w przód i w tył z różnych pozycji
- wykonuje prosty układ gimnastyczny

- wykonuje skok przez kozła
- potrafi wykonać podstawowe elementy z lekkiej atletyki: (biegi, skoki, rzuty)
- stosuje podstawowe elementy techniczne i taktyczne z zakresu mini koszykówki (kozłowanie, rzut do kosza, podania, chwyt piłki, przyjęcia piłki, prawidłowe ustawianie się na boisku w ataku i obronie)
- umie wykonać zagrywkę sposobem dolnym
- odbija piłkę sposobem górnym i dolnym.
- umie wykorzystać poznane elementy techniczne w grze.
- umie prowadzić piłkę indywidualnie i w parach, zakończone rzutem na bramkę
- kozłuje piłkę ze zmianą kierunku i ręki kozłującej,
- wykonuje określone ćwiczenia w rytm muzyki,
- umie poprowadzić ćwiczenia przy muzyce,
- prowadzenie piłki w dwójkach ze zmianą kierunku,
- stosuje podstawowe elementy techniczne i taktyczne z zakresu mini piłki nożnej- prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z omijaniem przeszkód, strzały do bramki z różnych pozycji, gra ciałem, stałe fragmenty gry.

Klasa VII

Uczeń

- Z pomocą nauczyciela potrafi dokonać oceny własnego poziomu aktywności fizycznej.
- Potrafi opanować i wykonać zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne i określone grupy mięśniowe.
- Potrafi wyjaśnić, co symbolizują flaga i znicz olimpijski.
- Potrafi prawidłowo ustawić się na boisku w ataku i obronie. (Piłka ręczna)
- Zna sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami.
- Potrafi rozpoznać czynniki zagrażające zdrowiu.

- Potrafi dobrać i wykonać ćwiczenia kształtujące prawidłową sylwetkę i ćwiczenia zapobiegające wadom postawy.
- Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się.
- Omawia zmiany zachodzące w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania.
- Ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. (Koszykówka)
- Rozpoznaje pozytywne czynniki wpływające na dobre samopoczucie.
- Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnym ciężarze i wielkości.
- Potrafi opracować i wykonać indywidualnie dowolny układ taneczny.
- Ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. (Piłka siatkowa).
- Potrafi zastosować poznane elementy w grze (odbięcie oburącz sposobem górnym i dolnym, zagrywka).
- Stosuje w grze odbicia forhendowe i bekhendowe.
- Potrafi zastosować w grze wybrane elementy techniki (zwody).
- Planuje rozgrywki według systemu pucharowego.

Klasa VIII

Uczeń:

- Umie odmawiać i przeciwstawiać się presji otoczenia, jest asertywny.
- Wybiera i pokonuje trasę crossu.
- Zna miejsca, urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.
- Wie, jakie zmiany zachodzą w organizmie w czasie wysiłku fizycznego.
- Wie, na czym polega asertywne zachowanie i umie podać przykłady takiego zachowania.
- Zna szkodliwe skutki używania sterydów w celu zwiększenia masy ciała.

- Zna sposoby redukowania nadmiernego stresu i konstruktywne sposoby radzenia sobie w sytuacjach stresowych.
- Określa swoje słabe i mocne strony.
- Planuje rozkład dnia, z uwzględnieniem proporcji pomiędzy pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym.
- Potrafi zaplanować sposoby rozwoju swoich mocnych stron i możliwości pracy nad poprawą słabych stron.
- Wymienia najczęstsze okoliczności oraz przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania ich.
- Wie, jakie znaczenie dla zdrowia mają dobre relacje z innymi ludźmi w tym z rodzicami i rówieśnikami tej samej i innej płci.
- Dostrzega zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportowych.
- Potrafi opracować i wykonać w parze dowolny układ taneczny.
- Pełni role organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.
- Rozumie, jakie szkody dla zdrowia własnego i otoczenia ma palenie papierosów i nadużywanie alkoholu.
- Zna korzyści płynące z aktywności fizycznej w terenie.
- Potrafi wykonać wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości.
- Potrafi przeprowadzić specjalistyczną rozgrzewkę przed zajęciami.
- Stosuje zasady czystej gry.
- Zachowuje się właściwie zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i przegranej.
- Potrafi przygotować i wykonać zestaw ćwiczeń kształtujących określone zdolności motoryczne.
- Umie zaplanować i wykonać prosty układ gimnastyczny.
- Potrafi dobrać właściwe formy aktywności fizycznej do okresów życia człowieka.

- Potrafi wyjaśnić, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.
- Potrafi opracować i wykonać w zespole dowolny układ taneczny.
- Potrafi dobrać odpowiedni rodzaj wypoczynku do wykonywanej pracy.
- Stosuje zasady czystej gry i niewykorzystywania przewagi losowej.
- Potrafi zaplanować szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”
- Umie pełnić rolę organizatora, zawodnika i kibica w szkolnych rozgrywkach sportowych.

Kryteria oceniania – oceny semestralne i roczne:

Celujący

Otrzymuje ją uczeń, który spełnia kryteria na ocenę bardzo dobrą, a ponadto aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły, reprezentuje szkołę na imprezach zewnętrznych osiągając sukcesy sportowe. Zajął I-III miejsce w zawodach gminnych lub punktowane miejsce na zawodach powiatowych, wojewódzkich lub ogólnopolskich. Posiada wiedzę i umiejętności znacznie wykraczające poza program nauczania w danej klasie.

Samodzielnie i systematycznie rozwija własne uzdolnienia.

Bardzo dobry

Uczeń systematycznie uczestniczy w zajęciach lekcyjnych. Aktywnie i z dużym zaangażowaniem wykonuje wszystkie ćwiczenia, przestrzega estetyki stroju i higieny osobistej, potrafi współpracować w zespole, przestrzega zasad „fair play”, szanuje i dba o sprzęt szkolny, potrafi dokonać oceny poziomu swoich umiejętności ruchowych i sprawności fizycznej;

- uczestniczy w imprezach sportowo-rekreacyjnych na terenie szkoły
- uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych
- doskonalili swoją sprawność fizyczną poprzez postęp w poszczególnych próbach sprawności motorycznej
- posiada i pogłębia wiedzę z zakresu kultury fizycznej
- przystępuje do wszystkich sprawdzianów z umiejętności wynikających z realizacji programu nauczania
- wykonywane zadania są na bardzo dobrym poziomie
- jego postawa wobec nauczyciela i kolegów, zaangażowanie i stosunek do przedmiotu nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.

Dobry

Uczeń systematycznie uczestniczy w zajęciach lekcyjnych:

- jest zaangażowany
- wykonuje ćwiczenia na miarę swoich możliwości
- potrafi współpracować w zespole
- przestrzega zasad „fair play”
- dba o sprzęt szkolny
- przestrzega estetyki stroju i higieny osobistej
- nie jest zaangażowany w życie sportowe szkoły
- wykazuje słabe postępy w usprawnianiu się, posiada przeciętny poziom sprawności motorycznej
- w stopniu dobrym opanował wiedzę z zakresu kultury fizycznej, lecz nie zawsze potrafi ją zastosować w praktyce
- przystępuje do wszystkich sprawdzianów, zadania wykonuje poprawnie
- jego postawa wobec nauczyciela i kolegów oraz stosunek do przedmiotu nie budzi większych zastrzeżeń.

Dostateczny

Uczeń uczestniczy w zajęciach niesystematycznie, często jest nieprzygotowany do zajęć:

- jest mało aktywny
- niezaangażowany w proces lekcyjny
- ćwiczenia wykonuje poniżej swoich możliwości
- niechętnie współpracuje w zespole
- nie wykazuje żadnej inwencji w zakresie samooceny i samokontroli swoich umiejętności
- nie uczestniczy w życiu sportowym szkoły, zarówno w imprezach wewnątrzszkolnych jak i poza nią
- nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu się, poziom jego sprawności jest bardzo niski
- poziom jego wiedzy z zakresu wychowania fizycznego jest na bardzo niskim poziomie
- zaliczył tylko niektóre próby zadań kontrolno-oceniających i wykonał je poniżej swoich możliwości
- przejawia nieznaczne braki w postawie wobec nauczyciela i kolegów oraz w postawie wobec wychowania.

Dopuszczający

Uczeń jest prawie zawsze nieprzygotowany do zajęć, bardzo często nieobecny na lekcjach:

- niechętnie ćwiczy
- nie wykonuje poleceń nauczyciela
- nie chce współpracować w zespole
- wykazuje zachowania agresywne wobec kolegów

- przeszkadza w prowadzeniu lekcji
- nie dba o swoją higienę
- nie bierze udziału w żadnych imprezach rekreacyjno-sportowych i zajęciach pozalekcyjnych
- nie wykazuje żadnych postępów w zakresie sprawności fizycznej, w większości testów nie uczestniczy i trudno ocenić jego sprawność
- posiada minimalną wiedzę na temat kultury fizycznej
- nie przystępuje do większości sprawdzianów, nie podejmuje prób ich wykonania
- wykazuje poważne braki w zakresie wychowania.

Niedostateczny

Uczeń celowo i notorycznie unika lekcji, prawie zawsze jest nieprzygotowany do zajęć:

- nie ćwiczy, przeszkadza w prowadzeniu lekcji
- nie wykonuje poleceń nauczyciela, nie chce współpracować w zespole
- jest agresywny w stosunku do kolegów
- prowadzi niehigieniczny tryb życia
- jest aspołeczny, nie uczestniczy w żadnych imprezach rekreacyjno-sportowych na terenie szkoły
- nie przystępuje do żadnych testów badających poziom sprawności fizycznej i nie można go ocenić
- nie posiada żadnych wiadomości z zakresu kultury fizycznej
- nie przystępuje do żadnych sprawdzianów z zakresu umiejętności ruchowych objętych programem nauczania
- ma lekceważący stosunek do zajęć wychowania fizycznego
- wykazuje rażące braki w zakresie wychowania

Powyższe kryteria oceniania są podstawą do wystawienia oceny śródrocznej, rocznej i końcowej z zajęć wychowania fizycznego i zajęć fakultatywnych (do wyboru przez ucznia). Ocena ta jest średnią oceną z obydwu form zajęć i w razie wątpliwości, będzie wystawiana na korzyść ucznia. Ocena ustalana jest przez nauczycieli prowadzących zajęcia, natomiast ocenę śródroczną, roczną i końcową wystawia nauczyciel prowadzący zajęcia wychowania fizycznego.

Za 100% przygotowanie do zajęć (posiadanie stroju sportowego), aktywność na zajęciach, zaangażowanie uczeń na koniec semestru (roku szkolnego) uzyskuje cząstkową ocenę celującą.

Za jednorazowe zgłoszenie przed lekcją nieprzygotowania do zajęć, brak aktywności, brak zaangażowania w przebieg zajęć, uczeń otrzymuje „-”. Trzy takie znaki w ciągu semestru zamieniane są na cząstkową ocenę niedostateczną. Każde kolejne nie przygotowanie do lekcji wiąże się z oceną niedostateczną.

Opracowali:
Zbigniew Płaneta
Sabina Skoczylas