

Przedmiotowy zasady oceniania z wychowania fizycznego

Kryteria oceniania zostały sformułowane według założeń podstawy programowej kształcenia ogólnego (Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r., Dz. U. z dnia 24 lutego 2017 r. r. Poz. 356), Wewnątrzszkolnych Zasad Oceniania oraz zasad oceny kształtującej. Kryteria obejmują zakres ocen 2–6, ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.

I. Ocenianie ma na celu:

1. Poinformowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i postępach w zakresie wychowania fizycznego.
2. Pomoc uczniowi w samodzielnym rozwoju poprzez poznanie własnej sprawności i umiejętności (wdrażanie do samokontroli i samooceny).
3. Motywowanie ucznia do dalszej pracy, wysiłku, samodoskonalenia.
4. Dostarczanie rodzicom i nauczycielom rzetelnej szczegółowej informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia.
5. Umożliwienie nauczycielowi kontroli rozwoju ucznia, doskonalenie organizacji i metod pracy dydaktyczno- wychowawczej.

II. Ocenianie powinno być

- rzetelne – oparte na godnych zaufania, stałych wynikach,
- trafne – dostarczające informacje w ściśle określonym zakresie,
- jasne i zrozumiałe – oparte na czytelnych kryteriach przedstawionych uczniom i rodzicom w formie standardów wymagań,
- obiektywne – te same kryteria oceny dla wszystkich uczniów z uwzględnieniem indywidualnych predyspozycji i możliwości,
- jawne – rodzice i uczniowie mają prawo do bieżącej informacji o uzyskanych ocenach i do ich uzasadnienia.

III. Regulamin oceniania:

1. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.
2. Uczeń każdorazowo powinien być przygotowanym na zajęcia wychowania fizycznego poprzez posiadanie odpowiedniego stroju sportowego
3. Uczniowie zobowiązani są do przestrzegania przepisów bhp, regulaminów szatni, sali gimnastycznej, hali sportowej, basenu oraz boiska szkolnego, z którymi zostają zapoznani podczas pierwszych zajęć wychowania fizycznego w danym roku szkolnym.
4. Uczniowie mają obowiązek dbać o sprzęt sportowy, jak i o ład i porządek w szatniach
5. Uczniowie zobowiązani są do przestrzegania ogólnie przyjętych zasad dobrego wychowania – z szacunkiem zwracać się do nauczyciela i współwiczających, unikać zwrotów i słów wulgarnych.
6. W przypadku choroby lub niezdolności do ćwiczeń z innego powodu, uczeń musi posiadać zwolnienie lekarskie od odpowiedniego specjalisty lub rodziców.
7. Zwolnienie krótkotrwale dotyczące nie przygotowania do lekcji musi być przedstawione w dniu, którego dotyczy.
8. Zwolniony z ćwiczeń uczeń zobowiązany jest do obecności na zajęciach.

9. Nieobecność na lekcji nie zwalnia ucznia z obowiązku opanowania realizowanych tego dnia zadań.
10. Uczniowie niećwiczący mają obowiązek pomagać w organizacji lekcji nauczycielowi.
11. Spóźnienie na lekcję wychowania fizycznego ucznia powyżej 15 minut bez usprawiedliwienia traktowane jest jako nieobecność.
12. Uczeń, który ma zwolnienie lekarskie długotrwałe może być zwolniony z lekcji wychowania fizycznego, jeżeli jest to jego pierwsza lub ostatnia lekcja, po uprzednim przedstawieniu nauczycielowi oświadczenia rodziców, że w tym czasie biorą za niego odpowiedzialność.
13. Nieobecność na zajęciach nie jest liczona, jeżeli uczeń w tym czasie uczestniczył w innych zajęciach organizowanych przez szkołę (np. wyjazdy klasowe, zawody, konkursy itp.)
14. Decyzję o całkowitym zwolnieniu z wychowania fizycznego w danym roku szkolnym podejmuje dyrektor szkoły po uprzednim złożeniu przez rodziców podania wraz z odpowiednim zaświadczeniem lekarskim w terminie do 14 dni od uzyskania zwolnienia (zgodnie z obowiązującymi procedurami).
15. Dwa razy w semestrze uczeń może zgłosić nieprzygotowanie do lekcji bez ponoszenia konsekwencji, każde następne skutkuje oceną niedostateczną.
16. Nauczyciel wyznacza termin i sposób poprawy oceny pod koniec każdego semestru. Daną ocenę można poprawić tylko jeden raz. Nieudana próba nie skutkuje obniżeniem poprawianej oceny.

IV. Kryteria oceniania:

1. Aktywny udział w zajęciach

Ocena wystawiana jest co najmniej raz w semestrze na podstawie notatek i obserwacji. Uczeń w ciągu roku zbiera plusy i minusy. Przyznanie plusów i minusów jest niezapowiedziane i ocena jest odzwierciedleniem pracy na lekcji i zaangażowania w wykonywanie ćwiczeń.

„**Plusy**” uczniowie zdobywają przez cały semestr za przejawy zaangażowania: wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji, duży zasób wiedzy i umiejętności, stosowanie odpowiednich zabiegów higienicznych, zdyscyplinowanie i udział w rozgrywkach wewnątrzszkolnych.

„**Minusy**” uczniowie otrzymują za: niechętny lub negatywny stosunek do uczestnictwa w zajęciach, brak dyscypliny, brak stosowania zabiegów higienicznych.

2. Postęp sprawności

Próby motoryczne w ocenie postępu sprawności fizycznej:

1. Próba szybkości – bieg na dystansie 60 m ze startu niskiego
2. Próba wytrzymałości – bieg na dystansie 600 m dziewczęta, 1000 m chłopcy
3. Próba siły – rzut piłką lekarską na odległość oburącz w tył 3kg i w przód 2kg
4. Próba siły
5. Próba zwinności – bieg 4x10m
6. Siła mięśni brzucha
7. Próba skoczności – skok w dal z miejsca

8. Próba zwinności – bieg z przewrotem

3. Poziom umiejętności ruchowych

Są to sprawdziany z umiejętności ruchowych przewidziane w poszczególnych klasach zgodnie z programem nauczania – przynajmniej 1 sprawdzian w semestrze.

Ocena wybranej umiejętności ruchowej winna być poprzedzona jej nauką i doskonaleniem.

Wymagania szczegółowe na poszczególne oceny:

Celująca (6) - Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą. Wyniki znacznie przewyższają normy cech motorycznych na ocenę bardzo dobrą. Osiąga duży postęp w usprawnianiu się np.(poprawa we wszystkich próbach). Poziom opanowania umiejętności technicznych znacznie przewyższa wymagania. Zastosowanie umiejętności w praktycznym działaniu: jest doskonały w różnych dyscyplinach i konkurencjach. Poziom wiedzy wykraczający poza program danej klasy. Potrafi praktycznie wykorzystać wiedzę w konkursach, zawodach tworzeniu nowych rozwiązań. Jest bardzo zaangażowany na lekcji. Rozwija swoje uzdolnienia. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły, bądź też w innych formach działalności związanych z wychowaniem fizycznym. Systematycznie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych.

Bardzo dobra (5) - Uczeń jest bardzo sprawny fizycznie; osiąga wyniki wg norm na ocenę bardzo dobrą. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, zna przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. Osiąga wyniki lepsze od diagnozy. Osiąga poprawę w większości prób. Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu. Doskonale opanował większość umiejętności. Bardzo dobrze sobie radzi w większości dyscyplin. Posiada ogromny zasób wiedzy. Umie zastosować wiedzę w samodzielnym rozwiązywaniu zadań. Podejmuje duży wysiłek, systematycznie stara się. Reprezentuje barwy szkoły w rozgrywkach sportowych, bierze udział w mistrzostwach szkoły, bierze udział w zajęciach SKS-u lub w innym klubie sportowym. Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.

Dobra (4) - Uczeń dysponuje dobrą sprawnością motoryczną. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie, z małymi błędami technicznymi. Wykazuje tendencje do poprawy wyników. Brak stałej poprawy. Pojedyncze próby poprawione. Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie. Opanował większość umiejętności, lecz w różnym stopniu. Radzi sobie w różnych dyscyplinach sportowych. Zna większość zagadnień i pojęć. Sprawnie posługuje się wiedzą. Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń. Podejmuje wysiłek, stara się - jednak niesystematycznie.

Dostateczna (3) - Uczeń dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną. Osiąga wyniki wg norm na ocenę dostateczną. Posiada tylko podstawowe umiejętności. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. Wykazuje małe postępy w usprawnianiu. Nie bardzo daje sobie radę w kilku

dyscyplinach. Zna podstawowe pojęcia i zagadnienia. Nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych. Sporadycznie wykorzystuje wiedzę do rozwiązywania problemów. Uczestniczy w lekcji, mało się stara. Przeszkadza kolegom. Przejawia pewne braki w zakresie postawy społecznej i w stosunku do kultury fizycznej.

Dopuszczająca (2) - Uczeń posiada słabą sprawność fizyczną. Osiąga wyniki znacznie poniżej oceny dostatecznej. Opanował minimalną ilość wiadomości. Nie radzi sobie w większości dyscyplin. Ćwiczenia wykonuje niepewnie z dużymi błędami technicznymi. Wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu motorycznym. Ma minimalny zasób pojęć i wiadomości. Nie potrafi samodzielnie zastosować wiedzy w praktyce. Nie wkłada wysiłku, nie stara się. Sporadycznie ćwiczy. Przejawia duże braki w zakresie postawy społecznej i stosunku do wychowania fizycznego.

Niedostateczna (1) - Uczeń posiada bardzo słabą sprawność fizyczną. Nie przystępuje lub nie kończy prób mimo możliwości. Ćwiczenia wykonuje z bardzo dużymi błędami technicznymi, lub nie potrafi ich wykonać. Nie wykonuje żadnych postępów w usprawnianiu się. Nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych, nie uczestniczy w życiu sportowym szkoły. Nie rozróżnia pojęć. Nawet przy pomocy nie umie rozwiązać problemu, zadania sprawnościowego. Nie wykonuje ćwiczeń i poleceń. Ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu. Stosunek ucznia do kultury fizycznej i jego postawa społeczna są negatywne.

Postanowienia końcowe do systemu oceny z wychowania fizycznego

1. Ocena śródroczna i roczna z wychowania fizycznego wystawiana jest na podstawie ocen cząstkowych z poszczególnych sprawdzianów
2. Bezpodstawne odmówienie wzięcia udziału w określonych zawodach, imprezach sportowych powoduje obniżenie oceny z wychowania fizycznego.
3. Posiadanie udokumentowanych znaczących osiągnięć w wybranej (innej) dyscyplinie sportowej może podwyższyć ocenę z wychowania fizycznego na koniec roku szkolnego.
4. Proponowany system oceniania daje możliwość zdobycia ocen bardzo dobrych i dobrych, nawet tym uczniom u których motoryka jest słabiej rozwinięta, ponieważ na lekcjach wychowania fizycznego najbardziej liczą się:
 - Chęci- czyli stosunek ucznia do swoich możliwości
 - Postęp – czyli opis poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy wstępnej
 - Postawa- czyli stosunek do partnera, przeciwnika, nauczyciela, sędzieg

Szczegółowe wymagania w IV klasie szkoły podstawowej

Kontrolowane i Oceniane następujące obszary aktywności ucznia:

Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne
Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
Sprawność fizyczna

- Indeks Sprawności Zuchory

- Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu- Próba Ruffiera

Umiejętności ruchowe:

a) gimnastyka:

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
- układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne)

b) minipiłka nożna:

- prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą
- uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy

c) minikoszykówka:

- kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej
- podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu

d) minipiłka ręczna:

- rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu
- podanie jednorącz półgórne w marszu

e) minipiłka siatkowa:

- odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,

d) lekkoatletyka:

- bieg na 60m, skok w dal

Wiadomości:

- Uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
- Uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub pisemne)
- Uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

Szczegółowe wymagania w klasie V szkoły podstawowej

Kontrolowane i oceniane obszary aktywności ucznia:

Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne

Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć

Sprawność fizyczna

- Indeks Sprawności Zuchory
- Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu- Test Coopera.

Umiejętności ruchowe

- Gimnastyka (przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, podpór łukiem leżąc tyłem “mostek”)
- Minipiłka nożna (prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą, uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma)
- Minikoszykówka (kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się, rzut do kosza z dwutaktu)
- Minipiłka ręczna (rzut na bramkę z biegu, podanie jednorącz półgórne w biegu)
- Minipiłka siatkowa (odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach, zagrywka sposobem dolnym z 3-4m od siatki)
- Lekkoatletyka (Skok wzwyż techniką naturalną, rzut piłeczką palantową)

Wiadomości:

- Uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne)
- Uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny)
- Uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

Wymagania szczegółowe w klasie VI szkoły podstawowej

Kontrolowane i oceniane obszary aktywności ucznia:

Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne

Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć

Sprawność fizyczna (Indeks Sprawności Zuchory, MTSF, Test Coopera)

Umiejętności ruchowe:

- gimnastyka (stanie na głowie, skok przez kozła)
- minipiłka nożna (prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się, uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu -piłka jest dogrywana od współwiczającego)
- minikoszykówka (podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu, rzut do kosza z dwutaktu z biegu)
- minipiłka ręczna (rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego, podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się)
- minipiłka siatkowa (odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach, zagrywka sposobem dolnym z 4-5m od siatki)

- lekkoatletyka (biegi terenowe, biegi sztafetowe)

Wiadomości

- Uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne)
- Uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego (odpowiedzi ustne lub pisemne)
- Uczeń zna zasady oraz metody hartowania organizmu.

Wymagania szczegółowe w klasie VII szkoły podstawowej

Kontrolowane i oceniane obszary aktywności ucznia:

Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne

Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć

Sprawność fizyczna (Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej, Test Coopera)

Umiejętności ruchowe

- gimnastyka (stanie na rękach przy drabinkach, łączone formy przewrotów w przód i w tył)
- piłka nożna (zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy, prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej)
- koszykówka (zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego, podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się)
- piłka ręczna (rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego, poruszanie się w obronie)
- piłka siatkowa (łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach, zagrywka sposobem dolnym z 5-6m od siatki)
- lekkoatletyka (bieg z przeszkodami, skok wzwyż techniką flop)

Wiadomości

- Uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne)
- Uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne)
- Uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ustne i pisemne)

Wymagania szczegółowe w klasie VIII szkoły podstawowej

Kontrolowane i oceniane obszary aktywności ucznia:

Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne

Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć

Sprawność fizyczna

Umiejętności ruchowe

- gimnastyka (przerzut bokiem, piramida dwójkowa)
- piłka nożna (zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy, prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się)
- koszykówka (zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego, podanie oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się)
- piłka ręczna (rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współwiczającego, poruszanie się w obronie “każdy swego”)
- piłka siatkowa (wystawienie piłki sposobem oburącz górnym, zagrywka sposobem dolnym z 6m od siatki)
- lekkoatletyka (próba wielobojowa)

Wiadomości:

- wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
- zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej
- wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test)