# PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH 4 - 8 SZKOŁY PODSTAWOWEJ

# NR 2 W WADOWICACH

# Cele kształcenia – wymagania ogólne

# Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności ogólnej.

# Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej oraz ich organizacja.

# Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.

# Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowanie zachowań prozdrowotnych.

# Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całożyciowej aktywności fizycznej.

# Wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w następujących blokach tematycznych:

# Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

# W tym bloku tematycznym zawarto treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Podkreśla się znaczenie tych zagadnień w kontekście zdrowia, a nie oceny z wychowania fizycznego. Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie. Pomiar sprawności fizycznej nie powinien być kryterium oceny z wychowania fizycznego. Powinien służyć do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju.

# Aktywność fizyczna

# Ten blok tematyczny zawiera treści dotyczące indywidualnych i zespołowych form rekreacyjno-sportowych. Układ treści uwzględnia zasadę stopniowania trudności i rozwój psychofizyczny ucznia. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, aktywności fizyczne z innych krajów europejskich oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej.

# Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

# W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące organizacji bezpiecznego miejsca ćwiczeń, doboru i wykorzystania sprzętu sportowego począwszy od bezpiecznych działań związanych z własną osobą, poprzez wspólne formy działania do świadomości odpowiedzialności za zdrowie innych.

# Edukacja zdrowotna

# W bloku - Edukacja zdrowotna zawarto treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym. Łączenie treści z tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmacnianiu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości.

# Przedmiotowy system oceniania ucznia z wychowania fizycznego polega na rozpoznaniu przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia umiejętności i wiadomości w stosunku do wymagań edukacyjnych, wynikających z podstawy programowej ze szczególnym uwzględnieniem zaangażowania ucznia na lekcji wychowania fizycznego.

# KRYTERIA OCENY UCZNIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

# Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wykonanie określonych zadań wynikających ze specyfiki tych zajęć.

# Ocenie podlegają:

# sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków,

# przygotowanie się do zajęć, frekwencja na zajęciach,

# właściwy ubiór, dostosowany do wymogów lekcji wychowania fizycznego,

# postawa, aktywność i zaangażowanie na lekcji wychowania fizycznego (w tym m.in. przestrzeganie zasady fair play, przestrzeganie regulaminu sali gimnastycznej i korzystania ze sprzętu sportowego, stosowanie się do zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń),

# stosunek do partnera i przeciwnika,

# stosunek do własnego ciała, dbałość o zdrowie, higiena osobista,

# stopień opanowania wymagań programowych, osiągnięte wyniki w sportach wymiernych,

# dokładność wykonania zadań i poziom zdobytej wiedzy,

# postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami,

* aktywność na zajęciach pozalekcyjnych, udział w życiu sportowym klasy i szkoły,
* wiadomości z zakresu rozwoju fizycznego, sprawności fizycznej, zdrowego stylu życia, hartowanie organizmu,
* wiadomości ze znajomości regulaminów, przepisów, zasad poznanych dyscyplin sportowych.

# ZASADY OCENIANIA

# Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią Wewnątrzszkolnego Systemu Oceniania.

# Szczegółowe kryteria oceniania są zgodne z podstawą programową z wychowania fizycznego.

# Na początku roku szkolnego (semestru) nauczyciele wychowania fizycznego informują uczniów i rodziców o ogólnych wymaganiach edukacyjnych i kryteriach oceniania z wychowania fizycznego.

# Podstawą oceny ucznia jest systematyczna i konsekwentna kontrola jego pracy (systematyczne i aktywne uczestnictwo w lekcji, zdyscyplinowanie i postawa fair-play, posiadanie czystego i odpowiedniego stroju).

1. Ocena cząstkowa za przygotowanie zajęć w semestrze: 3xbrak stroju - niedostateczny, 2x w półroczu uczeń może zgłosić brak gotowości do zajęć, uczeń zawsze posiada strój sportowy - celujący. Uczeń nie posiadający kompletnego stroju - otrzymuje kropeczkę. Trzy kropeczki - uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną.
2. Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.

# Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.

# Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.

# Oceny są jawne zarówno dla ucznia, jak i jego rodziców (opiekunów prawnych).

# Oceny bieżące (cząstkowe) oraz semestralne i roczne wyrażone są w stopniach wg następującej skali ocen: celujący 6, bardzo dobry 5, dobry 4, dostateczny 3, dopuszczający 2, niedostateczny 1.

# Oceny bieżące odpowiadają ocenie dydaktycznej i uwzględniają wiadomości i umiejętności ucznia określone materiałem nauczania z wychowania fizycznego.

# Minimalną ilość ocen cząstkowych w semestrze określa się na 6.

# Sprawność motoryczną ucznia ocenia się wg testów sprawności fizycznej.

# Umiejętności ruchowe ucznia oceniane będą na podstawie zadań kontrolno-oceniających, pozwalających na ustalenie poziomu opanowania tych umiejętności.

# Wiadomości oceniane będą poprzez zadawanie pytań, dyskusje tematyczne związane z edukacją zdrowotną, znajomością techniki i przepisów gier zespołowych i rekreacyjnych. Uczniowie powinni wykazać się wiadomościami z zakresu kultury fizycznej, olimpiad, przepisów dyscyplin sportowych, aktualności sportowych, tematyki dotyczącej zdrowego stylu życia.

# Nie wystawia się oceny niedostatecznej za próby sprawności fizycznej z wyjątkiem sytuacji, w której uczeń nie podejmuje się wykonania próby lub rezygnuje z niej w trakcie i nie ma to związku z jego złym samopoczuciem psychofizycznym lub urazem.

# W sytuacjach wyjątkowych (przewlekła choroba, leczenie szpitalne, wypadek, przejście z innej szkoły itp.) uczeń otrzymuje ocenę semestralną i końcowo roczną z mniejszej liczby ocen cząstkowych.

# Jeżeli z przyczyn losowych (np. zwolnienie lekarskie) uczeń nie może podejść do sprawdzianu, jest zobowiązany do zaliczenia sprawdzianu w terminie ustalonym z nauczycielem prowadzącym.

# Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym uczniów do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.

# Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii poradni psychologiczno - pedagogicznej lub innej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym z programu nauczania.

# Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte i obecne choroby, urazy).

# Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych oraz stały postęp ucznia w usprawnianiu.

# Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji.

# Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii .

# W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona” .

# Uczeń, który opuścił z własnej winy 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, jest nieklasyfikowany.

# Do realizacji treści wychowania fizycznego, należy włączać uczniów czasowo bądź trwale zwolnionych z ćwiczeń fizycznych. Dotyczy to kompetencji z zakresu wiedzy w każdym bloku tematycznym oraz wybranych kompetencji z zakresu umiejętności ze szczególnym uwzględnieniem bloku edukacja zdrowotna.

# 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 własnych możliwości, postęp- czyli opis poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy wstępnej, postawa- czyli stosunek do partnera, przeciwnika, sędziego, nauczyciela, diagnoza- czyli wynik osiągnięty w sportach wymiernych i dokładność wykonywania ćwiczeń, a nie osiąganie konkretnych wyników sportowych.

# W sytuacjach spornych nie uregulowanych poprzez przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego oraz wewnątrzszkolny system oceniania, obowiązują decyzje, które podejmują zainteresowane strony po uzgodnieniu z Dyrekcją Szkoły.

**KRYTERIA OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**Ocenę celującą** **(6)** - otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą, umiejętnościami i wiadomościami wykraczającymi poza program nauczania w danej klasie, osiąga wysoki poziom postępu w osobistym usprawnianiu. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, chętnie uczestniczy w zajęciach sportowo - rekreacyjnych, bierze udział w konkursach, zawodach i olimpiadach, reprezentując szkołę. Bierze aktywny udział w zajęciach sportowych, zawodach pozaszkolnych. Jest kulturalny, wykonuje polecenia nauczyciela, szanuje przeciwnika, kolegów. Prezentuje postawę fair-play, jest wzorem dla innych uczniów.

**Ocenę bardzo dobrą (5)** - otrzymuje uczeń, który całkowicie opanował zadania z poziomu rozszerzonego dla danej klasy. Bardzo starannie i sumiennie wykonuje zadania, wykazuje duże zaangażowanie na lekcji oraz jest dobrze przygotowany do zajęć. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu. Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo - rekreacyjnym. Posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.

**Ocenę dobrą (4)** - otrzymuje uczeń, który bez zarzutu wywiązuje się z obowiązków, w poszczególnych klasach osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym, przy pomocy nauczyciela realizuje zadania poziomu rozszerzonego. Wysokie są staranność i sumienność w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopień przygotowania się do zajęć. Uczeń prowadzi higieniczny tryb życia, wykazuje dobre postępy w osobistym usprawnianiu, podejmuje liczne próby doskonalenia własnej sprawności fizycznej, jest koleżeński i zdyscyplinowany, uczestniczy sporadycznie w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo - rekreacyjnym.

**Ocenę dostateczną (3)** - otrzymuje uczeń, który zapomina o stroju sportowym, ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi. Jego wiadomości z zakresu przedmiotu są niewystarczające, materiał programowy opanował na przeciętnym poziomie ze znacznymi błędami. Cechuje go brak aktywności na lekcjach wychowania fizycznego. Uczeń wykazuje małe postępy w doskonaleniu umiejętności. Jego postawa na lekcjach nie zawsze jest właściwa. Przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej.

**Ocenę dopuszczającą (2)** -otrzymuje uczeń, który często zapomina o stroju sportowym. Wykazuje niechęć do ćwiczeń, popełnia liczne błędy techniczne. Posiada bardzo małe wiadomości z zakresu wychowania fizycznego. Nie jest pilny i osiąga bardzo małe postępy w usprawnianiu. Nie wykazuje nawyków higienicznych. Unika zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych z kultury fizycznej. Przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego.

**Ocenę niedostateczną (1)** -otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfikacji przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowanie dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, notorycznie jest nieprzygotowany do zajęć, prowadzi niehigieniczny i nie sportowy tryb życia. Jego wiadomości z przedmiotu są niewystarczające. Jego postawa społeczna budzi poważne zastrzeżenia.

**Uczeń nieklasyfikowany** - uczeń może być nieklasyfikowany z zajęć edukacyjnych, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na zajęciach edukacyjnych przekraczającej połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania.

**Wymagania edukacyjne w klasach IV - VIII**

**KLASA IV**

Uczeń:

* potrafi przyjmować prawidłowe pozycje wyjściowe i końcowe ćwiczeń oraz postawy gimnastyczne,
* posiada strój sportowy i systematycznie uczestniczy w lekcji wychowania fizycznego,
* rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne,
* zna regulamin sali gimnastycznej i boiska,
* zna zasady wybranej gry ruchowej lub zabawy,
* zna różnorodne formy spędzania czasu wolnego,
* zna przykłady ćwiczeń kształtujących określone zdolności motoryczne,
* zna podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń,
* gimnastyka - przewrót w przód i tył z przysiadu do przysiadu podpartego, skok zawrotny przez ławeczkę, naskok kuczny na 3 części skrzyni i zeskok w głąb,
* lekkoatletyka - start niski na odcinku startowym, rozbieg i odbicie jednonóż do skoku w dal, rzut piłeczką palantową,
* mini piłka siatkowa - przyjęcie prawidłowej postawy siatkarskiej,odbicie piłki sposobem górnym nad głową lub o ścianę, odbicie piłki sposobem dolnym indywidualnie, zagrywka dolna zza linii 3m,
* mini piłka ręczna - podania i chwyty piłki jednorącz w miejscu i ruchu, rzut piłki do bramki dowolnym sposobem zza linii pola bramkowego, kozłowanie piłki ręką lewą i prawą slalomem,
* mini piłka koszykowa - podania i chwyty piłki oburącz w miejscu, kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej, rzut do kosza z miejsca,
* mini piłka nożna - wyrzut piłki z autu, prowadzenie piłki slalomem.

**KLASA V**

Uczeń:

* zna regulaminy sali gimnastycznej i innych obiektów,
* korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych,
* wie, w jaki sposób dokonać pomiaru siły, szybkości i wytrzymałości,
* potrafi przyjmować prawidłowe pozycje wyjściowe i końcowe ćwiczeń oraz postawy gimnastyczne,
* wie jak dbać o czystość otoczenia i higienę osobistą,
* posiada strój sportowy i systematycznie uczestniczy w lekcji wychowania fizycznego,
* zna i stosuje zasadę fair-play i kulturalnego kibicowania,
* z pomocą nauczyciela może pełnić funkcję sędziego,
* wie, jak różnorodne gry i zabawy wpływają na rozwój określonych sprawności motorycznych,
* zna przykłady ćwiczeń kształtujących,
* zna podstawowe sposoby odpoczynku po pracy,
* gimnastyka - przewrót w przód i tył, skok kuczny przez 3 części skrzyni i wyskok kuczny na 4 części skrzyni, przeskok zawrotny przez 3 części skrzyni, przerzut bokiem z miejsca,
* lekkoatletyka - przyjmowanie pozycji startowej niskiej i dynamiczne wyjście z bloku startowego, skok w dal sposobem naturalnym z krótkiego rozbiegu i lądowanie obunóż, rzut piłeczką palantową na odległość, technika biegu długiego 600/1000,
* mini piłka siatkowa - odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach i indywidualnie, zagrywka piłki sposobem dolnym z 7m, rozegranie piłki w grze deblowej,
* mini piłka ręczna - podania piłki jednorącz w miejscu i ruchu, kozłowanie piłki lewą i prawą ręką, rzut do bramki po kozłowaniu w wyskoku,
* mini piłka koszykowa - podania i chwyty piłki oburącz w miejscu i w ruchu, kozłowanie ze zmianą ręki kozłującej, rzut do kosza z biegu po kozłowaniu piłki z prawej strony,
* mini piłka nożna - prowadzenie piłki w dwójkach wew. częścią stopy, strzały do bramki z miejsca dowolnym sposobem.

**KLASA VI**

Uczeń:

* wie, w jaki sposób dokonać pomiaru siły, szybkości i wytrzymałości,
* potrafi przyjmować prawidłowe pozycje wyjściowe i końcowe ćwiczeń oraz postawy gimnastyczne,
* wie jak dbać o czystość otoczenia i higienę osobistą,
* posiada strój sportowy i systematycznie uczestniczy w lekcji wychowania fizycznego,
* pyzygotowanie i sędziowanie wybranej konkurencji lekkoatletycznej lub gry sportowej,
* zna i stosuje zasadę fair-play i kulturalnego kibicowania,
* zna zasady i przepisy wybranych gier rekreacyjnych,
* zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych,
* zna przykładowe ćwiczenia kształtujące,
* wie, jakie zmiany w funkcjonowaniu organizmu występują w okresie dojrzewania,
* gimnastyka - przewrót w przód z przysiadu do przysiadu o nogach prostych, przewrót w tył z przysiadu do rozkroku i z rozkroku do przysiadu, przerzut bokiem z miejsca, ćwiczenia równoważne na odwróconej ławeczce, skok kuczny przez 4 części skrzyni, skok zawrotny przez 4 części skrzyni,
* lekkoatletyka - start niski z biegiem na odcinku 60m, skok w dal sposobem naturalnym z pomiarem odległości, rzut piłeczką palantową z rozbiegu na odległość, technika biegu długiego 600/1000, przekazywanie pałeczki sztafetowej,
* mini piłka siatkowa - odbicie piłki sposobem górnym i dolnym w parach i indywidualnie, technika i celność zagrywki tenisowej, współpraca w zespole trójkowym,
* mini piłka ręczna - podania piłki półgórne i górne w biegu, kozłowanie piłki lewą i prawą ręką ze zmianą tempa i kierunku, podania w dwójkach zakończone rzutem do bramki z wyskoku,
* mini piłka koszykowa - podania w dwójkach zakończone rzutem z biegu po kozłowaniu, obrona „krycie każdy swego”,
* mini piłka nożna - prowadzenie piłki w dwójkach zakończone strzałem do bramki, prowadzenie piłki w dwójkach z omijaniem przeszkód.

**KLASA VII - VIII**

Uczeń:

* wie w jaki sposób kształtować swoje zdolności motoryczne i rozwój fizyczny,
* wie jaka jest różnica między wypoczynkiem biernym, a czynnym i jaki jest ich wpływ na organizm,
* zna zasady sędziowania gier zespołowych i konkurencji LA,
* wie jak dbać o czystość i higien osobistą,
* zna i stosuje zasadę fair-play i kulturalnego kibicowania,
* umie dokonać pomiaru tętna,
* gimnastyka - prawidłowo wykonuje elementy gimnastyczne wolne i na przyrządach,
* lekkoatletyka - opanował technikę biegu, skoku, rzutu,
* piłka siatkowa, piłka ręczna, piłka koszykowa, piłka nożna - wykonuje elementy techniczne gier zespołowych w małych grach i grze właściwej.
* rozumie znaczenie rekreacji ruchowej i jej wpływu dla zdrowia,
* wie jak kształtować swoją sprawność fizyczną i motoryczną,
* dba o higienę osobistą i czystość otoczenia,
* systematycznie i czynnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego,
* posiada kulturę osobistą i umiejętność współdziałania w grupie,
* zna i stosuje zasadę fair-play i kulturalnego kibicowania,
* potrafi przeprowadzić prawidłową rozgrzewkę,
* zna zasady asekuracji i samo asekuracji,
* posiada ogólne wiadomości dotyczące kultury fizycznej i sportu.