

PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć. Oceniane będą:

1. Sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przedmiotu.
2. Zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć.
3. Stosunek do innych ćwiczących.
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 wykonywania zadań i poziom zdobytej wiedzy.

WYMAGANIA EDUKACYJNE

Poziom podstawowy: uczeń wykonuje zadania kontrolno-sprawdzające samodzielnie, jednak z pewnymi błędami technicznymi lub w słabym tempie.

Poziom ponadpodstawowy: uczeń wykonuje zadania kontrolno-sprawdzające właściwą techniką, w odpowiednim tempie oraz z zachowaniem płynności ruchów.

KRYTERIA OCEN SEMESTRALNYCH

Ocenę celującą - 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. Uczestniczy w zajęciach sportowo - rekreacyjnych, reprezentuje szkołę w konkursach, zawodach i olimpiadach. Bierze aktywny udział w pozalekcyjnych zajęciach sportowych i zawodach pozaszkolnych.

Ocenę bardzo dobrą - otrzymuje uczeń, który całkowicie opanował zadania z poziomu ponadpodstawowego dla danej klasy. Bardzo starannie i sumiennie wykonuje zadania, wykazuje duże zaangażowanie na lekcji oraz jest dobrze przygotowany do zajęć. Systematycznie doskonali sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu.

Ocenę dobrą - otrzymuje uczeń, który bez zarzutu wywiązuje się z obowiązków, a w poszczególnych klasach osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym. Przy pomocy nauczyciela realizuje zadania poziomu ponadpodstawowego. Wysokie są: staranność i sumienność w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopień przygotowania się do zajęć.

Ocenę dostateczną i dopuszczającą - otrzymuje uczeń, którego wysiłek włożony w wywiązanie się z obowiązków oraz stopień postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości są adekwatne do poziomu podstawowego w poszczególnych klasach. Poziom staranności i sumienności w wykonywaniu zadań, zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopień przygotowania się do zajęć są zadowalające.

Ocenę niedostateczną - otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfikacji przedmiotu i nie bierze czynnego udziału w lekcji. Swoim zachowaniem dezorganizuje pracę stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych oraz notorycznie jest nieprzygotowany do zajęć.

OBSZARY OCENIANIA

Ze względu na specyfikę przedmiotu ocena semestralna i końcoworoczna oparta jest o trzy podstawowe oraz jeden dodatkowy obszar oceniania.

PODSTAWOWE OBSZARY OCENIANIA:

- indywidualne umiejętności ruchowe,
- uczestnictwo i przygotowanie do lekcji,
- aktywność i postawa wobec przedmiotu i kultury fizycznej.

DODATKOWY OBSZAR OCENIANIA:

- reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych, oraz aktywność pozalekcyjna np. Szkolny Klub Sportowy, pozaszkolne kluby sportowe lub inna działalność zaliczająca się do kultury fizycznej.

Uwaga: Uczeń, który nie spełnia obszaru dodatkowego, będzie oceniany tylko z podstawowych obszarów oceniania i maksymalna ocena jaką może otrzymać na koniec roku (semestru) to bardzo dobry.

➤ KRYTERIA OCENY UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH:

Sposób wykonania próby	Ocena
- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie, - nie popełnia żadnych błędów technicznych, - stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej, - w powtarzanych (kolejnych) próbach sposób ich wykonania jest nienaganny, - wykonuje ćwiczenia z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.	bardzo dobry
- uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie, - stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej, - w powtarzanych (kolejnych) próbach występują niewielkie uchybienia techniczne, - wykonuje ćwiczenia z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.	dobry
- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie, - stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej, - w powtarzanych (kolejnych) próbach występują uchybienia techniczne, - wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.	dostateczny
- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie, - wykonuje ćwiczenia bez stosowania szczegółowych przepisów i zasad danej umiejętności ruchowej, - w powtarzanych (kolejnych) próbach występują znaczne uchybienia techniczne, - wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.	dopuszczający
- uczeń odmówił wykonania próby lub jest nieprzygotowany do lekcji bez usprawiedliwienia.	niedostateczny

Jeżeli uczeń opuścił zajęcia ze sprawdzianem z przyczyn losowych, ma obowiązek zaliczenia go po uzgodnieniu terminu z nauczycielem. Po upływie uzgodnionego czasu, w wyniku nie przystąpienia do zaliczenia uczeń dostaje ocenę niedostateczną. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony ze sprawdzianu.

➤ **PRZYGOTOWANIE DO LEKCJI**

Przez przygotowanie do zajęć będzie rozumiane posiadanie przez ucznia właściwego stroju sportowego (tj. spodenek sportowych, koszulki, obuwia zmiennego lub dresu przeznaczonego wyłącznie do ćwiczeń fizycznych) oraz niespóźnianie się na lekcje. Każdy przypadek braku stroju lub braku odpowiedniego zmiennego i czystego obuwia, spóźnienia i uciezki jest odnotowywany przez nauczyciela. Brak czynnego udziału w lekcji może być usprawiedliwiony zwolnieniem lekarskim, a w wyjątkowych przypadkach zwolnieniem napisanym przez rodzica i dostarczonym przed lekcją.

Ilość nieprzygotowań bez usprawiedliwienia (w ciągu każdego miesiąca)	Ocena
0	5
1 -2	4
3-4	3
5	2
6	1

➤ **OCENA ZA AKTYWNOŚĆ I POSTAWĘ WOBEC PRZEDMIOTU I KULTURY FIZYCZNEJ**

Aktywność ucznia na zajęciach wychowania fizycznego zaznaczana jest przy pomocy znaków (+) i (-) w zeszyte nauczyciela. Kryterium dotyczące oceny postawy ucznia i stosunku do zajęć lekcyjnych uwzględnia:

- **PLUSY (+)** uczniowie otrzymują za: przygotowanie do lekcji, przejawy zaangażowania, stosunek do przedmiotu, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach, przygotowanie lub prowadzenie części lekcji, pełnienie roli sędziego, dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych, przestrzeganie regulaminu oraz zasad bhp i „fair play”, obowiązkowość, sumienność, zdyscyplinowanie i życzliwy stosunek do innych.
- **MINUSY (-)** uczniowie uzyskują: przy niechętnym i negatywnym stosunku do uczestnictwa w zajęciach za w/w elementy.

➤ **OCENA ZA UDZIAŁ W ZAWODACH SPORTOWYCH I AKTYWNOŚĆ POZALEKCYJNĄ**

- ocena 6 - uczeń zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych i powiatowych,
- ocena 5 - udział w zawodach gminnych i powiatowych,
- ocena 6 - udział w zawodach wojewódzkich i ogólnopolskich,
- ocenę 6 - uczestnictwo w sportowych zajęciach pozalekcyjnych oraz uczestnictwo w innych pozalekcyjnych zajęciach sportowych potwierdzone zaświadczeniem.

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE IV

W klasie IV szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) Sprawność fizyczną (kontrola): siła mm brzucha, gibkość, skok w dal z miejsca, bieg ze startu wysokiego na 60 m, bieg wahadłowy na dystansie 4x10m (z przenoszeniem przyboru), rzut piłką lekarską, pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu (Próba Ruffiera).
- 4) Umiejętności ruchowe:
 - Gimnastyka: przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, układ gimnastyczny wg własnej inwencji (postaw zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty i leżenie przewrotne).

- Mini piłka nożna: prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy (prawą lub lewą nogą), uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy.
- Minikoszykówka: kozłowanie piłki w marszu lub w biegu ze zmianą ręki kozłującej, podanie oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu.
- Mini piłka ręczna: rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu, podanie jednorącz półgórne w marszu.
- Minisiatkówka: odbicie piłki sposobem górnym nad głową.

5) Wiadomości: uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne), potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odp. ustne lub pisemne). Zna wszystkie próby ISF K. Zuchory i potrafi je samodzielnie przeprowadzić.

WYMAGANIA SZCZEGÓLWE W KLASIE V

W klasie V szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) Sprawność fizyczną (kontrola): siła mm brzucha, gibkość, skok w dal, bieg ze startu wysokiego na 60 m, bieg wahadłowy na dystansie 4x10m (z przenoszeniem przyboru), rzut piłką lekarską pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu (Test Coopera).
- 4) Umiejętności ruchowe:
 - Gimnastyka: przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, podpór łukiem leżąc tyłem tzw. „mostek”.
 - Mini piłka nożna: prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą, uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po nabiegu (piłka jest nieruchoma).
 - Minikoszykówka: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się, rzut do kosza z biegu.
 - Mini piłka ręczna: rzut na bramkę z biegu, podanie jednorącz półgórne w biegu.
 - Minisiatkówka: odbicie piłki sposobem górnym w parach, zagrywka sposobem dolnym.

5) Wiadomości: uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne). Uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia wg WHO, zna test Coopera i potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

WYMAGANIA SZCZEGÓLWE W KLASIE VI

W klasie VI szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) Sprawność fizyczną (kontrola): siła mm brzucha, gibkość, skok w dal, bieg ze startu wysokiego na 60 m, bieg wahadłowy na dystansie 4x10m (z przenoszeniem przyboru), rzut piłką lekarską, pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu (Test Coopera).
- 4) Umiejętności ruchowe:
 - Gimnastyka: stanie na rękach przy drabinkach, przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego.
 - Mini piłka nożna: prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się, uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po nabiegu (piłka jest dogrywana od współwiczającego).
 - Minikoszykówka: podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w biegu, rzut do kosza w biegu.
 - Mini piłka ręczna: rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego, podanie jednorącz półgórne w biegu.
 - Minisiatkówka: odbicie piłki sposobem górnym i dolnym w parach, zagrywka sposobem dolnym lub górnym z 4-5 m od siatki.
- 5) Wiadomości: uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne). Uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego, zna zasady i metody hartowania organizmu.

WYMAGANIA SZCZEGÓLWE W KLASIE VII

W klasie VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) Sprawność fizyczną (kontrola): siła mm brzucha, gibkość, skok w dal, bieg ze startu niskiego na 60 m, bieg wahadłowy na dystansie 4x10m (z przenoszeniem przyboru), rzut piłką lekarską, biegi przedłużone na dystansie 800m dziewczęta i 1000 chłopcy, pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu (test Coopera).
- 4) 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 i nogi prowadzącej .
 - Koszykówka: zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z biegu po podaniu od współwiczającego, podania oburącz sprzed klatki piersiowej w biegu.
 - Piłka ręczna: rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem, poruszanie się w obronie.
 - Piłka siatkowa: łączone odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach, zagrywka sposobem górnym lub dolnym z 5-6 m od siatki.
- 5) Wiadomości: uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne). Uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej.

WYMAGANIA SZCZEGÓLWE W KLASIE VIII

W klasie VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) Sprawność fizyczną (kontrola): siła mm brzucha, gibkość, skok w dal, bieg ze startu niskiego na 60 m, bieg wahadłowy na dystansie 4x10m (z przenoszeniem przyboru), rzut piłką lekarską, biegi przedłużone na dystansie 800m dziewczęta i 1000 chłopcy, pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu (test Coopera).
- 4) 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 kierunku i nogi prowadzącej.
 - Koszykówka: zwód pojedynczy przodem z piłką i rzut do kosza z biegu po podaniu od współwiczającego, podania oburącz sprzed klatki piersiowej koźłem w biegu.
 - Piłka ręczna: rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym, poruszanie się w obronie (każdy swego).
 - Piłka siatkowa: wystawienie piłki sposobem oburącz górnym, zagrywka sposobem dolnym lub górnym.
- 5) Wiadomości: uczeń wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy (odpowiedzi ustne lub pisemne). Zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej. Wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej.