

**PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
KLAS 4-8**

W Szkole Podstawowej nr 3 im. T. Kościuszki w Bartoszycach

System oceniania opracowano w oparciu o Rozporządzenie MEN z dnia 10 czerwca 2015r. w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz. U. z 2015r. poz. 843.)z poprawkami zgodnie z Rozporządzeniem MEN z dnia 25 sierpnia 2017 zmieniające rozporządzenie w sprawie warunków i sposobu oceniania ,klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych .

I. ZAŁOŻENIA OGÓLNE:

1. Przedmiotowe Zasady Oceniania przedstawia szczegółowe informacje dotyczące form i kryteriów oceniania z wychowania fizycznego.
2. Przedmiotowe Zasady Oceniania ucznia ma na celu rozpoznawanie przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia umiejętności i wiadomości z wychowania fizycznego.
3. Nauczyciel na początku roku szkolnego informuje uczniów o wymaganiach edukacyjnych wynikających z realizowanego przez siebie programu nauczania, o sposobach sprawdzania wiedzy i umiejętności oraz kryteriach oceny z wychowania fizycznego.
4. Ocena z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnych zasad oceniania szkoły.
5. Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości , umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
6. Ocena z wychowania fizycznego nie jest ważona – wszystkie oceny cząstkowe mają jednakową wagę .
7. Ocenie podlega stopień opanowania umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z wymaganiami podstawy programowej.
8. Przy wystawianiu oceny z wychowania fizycznego nauczyciel bierze pod uwagę wysiłek włożony przez ucznia w wywiązanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć , systematyczność udziału w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

9. Uczeń reprezentujący szkołę w zawodach sportowych musi posiadać ocenę z zachowania co najmniej dobrą.

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

11. Każdy uczeń może otrzymać raz w miesiącu tzw. motywacyjną ocenę: celującą (6). Warunkiem jest aktywny, regularny udział w zajęciach wychowania fizycznego przez cały miesiąc (brak w danym miesiącu: zgłaszania braku stroju i niedyspozycji oraz brak nieusprawiedliwionych nieobecności) oraz pozytywny, nie budzący zastrzeżeń stosunek do ćwiczeń i kultury fizycznej.

12. Ocenę cząstkową z zaliczeń, niedostateczną(1), dopuszczającą (2), dostateczną (3) uczeń może poprawić tylko jeden raz.

II OBOWIĄZKI UCZNIĄ NA LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:

1. Przynoszenie stroju sportowego (koszulka, spodenki sportowe lub dres i obuwie sportowe) i przebranie się przed lekcją i po lekcji wf; Nauczyciel ustala kolor koszulek sportowych dla klas.
2. Przestrzeganie regulaminu korzystania z obiektów, przyrządów i przyborów sportowych;
3. Wykonywanie poleceń nauczyciela.
4. Związane włosy, zdjęta biżuteria, zegarki i inne ozdoby.

III OCENIANIU PODLEGAJĄ:

1. Sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu.
2. Aktywność i zaangażowanie ucznia w proces rozwijania własnej sprawności w czasie lekcji.
3. Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami predyspozycjami .
4. Osiągnięte wyniki w sportach wymiernych , dokładność wykonania zadania i poziom zdobytej wiedzy.
5. Inwencję twórczą.
6. Udział w zawodach sportowych szkolnych i międzyszkolnych.
7. Stosunek do partnera i przeciwnika.
8. Uczeń ma prawo zgłosić przed lekcją nieprzygotowane do zajęć dwa razy w

semestrze((w postaci braku stroju lub złego samopoczucia). W tym celu nauczyciel wyznacza rubrykę, w której odnotowuje nieprzygotowanie za pomocą litery N lub BS, kolejne nieprzygotowania nauczyciel ma prawo ocenić oceną niedostateczną (1) .

IV OCENY BIEŻĄCE I OCENY KLASYFIKACYJNE ŚRÓDROCZNE I ROCZNE WKLASACH 4-8 USTALA SIĘ wd stp. SKALI:

l p	Nazwa stopnia	skrót	Symbo l cyfrow y
1.	celujący	cel.	6
2.	bardzo dobry	bdb.	5
3.	dobry	db.	4
4.	dostateczny	dst.	3
5.	dopuszczający	dop.	2
6.	niedostateczny	ndst.	1

Pozytywne oceny to: 6,5,4,3,2.

Negatywna ocena to: 1.

V KRYTERIA OCENY:

OCENĘ CELUJĄCĄ otrzymuje uczeń który :

1. Wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą, umiejętnościami i wiadomościami wykraczającymi poza program nauczania w danej klasie .
2. Prowadzi sportowy higieniczny tryb życia .
3. Chętnie uczestniczy w zajęciach sportowo-rekreacyjnych .
4. Bierze udział w zawodach .
5. Uczestniczy czynnie w szkolnych zajęciach pozalekcyjnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym.
6. Reprezentuje szkołę .
7. Samodzielnie i starannie posługuje się wiedzą i umiejętnościami .
8. Jest uczniem systematycznym .
9. Potrafi wyjaśnić zjawiska bez ingerencji nauczyciela.

OCENĘ BARDZO DOBRĄ otrzymuje uczeń który ;

1. W pełni poprawnie i swobodnie wykonuje elementy techniczne i umiejętności ruchowe z poziomu dla danej klasy .

2. Systematycznie doskonalili swoją sprawność fizyczną i uzyskuje duże postępy w rozwoju sprawności fizycznej.
3. Wykazuje się szczególną percepcją , twórczą ekspresją i inwencją.
4. Posiada duże wiadomości z wychowania fizycznego i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
5. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia .
6. Uczestniczy czynnie w szkolnych zajęciach pozalekcyjnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym.

OCENĘ DOBRĄ otrzyma uczeń który :

1. W poszczególnych klasach osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym .
2. Doskonalili swoją sprawność fizyczną i uzyskuje postępy w rozwoju sprawności i wydolności.
3. Wykazuje się percepcją, twórczą ekspresją.
4. Przy pomocy nauczyciela realizuje zadania poziomu rozszerzonego .
5. Sumiennie i starannie wykonuje zadania, angażuje się w przebieg lekcji, przygotowuje się do zajęć .
6. Uczestniczy czynnie w szkolnych zajęciach pozalekcyjnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym.

OCENĘ DOSTATECZNĄ otrzymuje uczeń który :

1. W poszczególnych klasach osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym .
2. Wykazuje małe postępy w usprawnianiu.
3. Wykazuje się percepcją i inwencją tylko przy pomocy nauczyciela.
4. Przejawia pewne braki w wiadomościach z wychowania fizycznego.
5. W zależności od włożonego wysiłku w wywiązywanie się z obowiązków .

OCENĘ DOPUSZCZAJĄCĄ otrzymuje uczeń który :

1. Ma trudności w opanowaniu umiejętności i wiadomości.
2. W poszczególnych klasach osiąga niewielki postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym .
3. Wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu.
4. Nie potrafi wykazać się inwencją.
5. Posiada mały zakres wiadomości z wychowania fizycznego.
6. W zależności od włożonego wysiłku w wywiązywanie się z obowiązków .

OCENĘ NIEDOSTATECZNĄ otrzymuje uczeń który :

1. Nie opanował umiejętności i wiadomości z zakresu podstawy programowej .
2. Wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu .
3. Nie bierze czynnego udziału w lekcji .

4. Swoim zachowaniem dezorganizuje pracę .
5. Stwarza niebezpieczeństwo dla siebie i innych .
6. Jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć .
7. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia .

Przewidziane sprawdziany z lekkiej atletyki mogą być wykonywane dwa razy w roku szkolnym lub jeden raz – jest to zależne od warunków pogodowych. Sprawdziany ćwiczeń ogólnorozwojowych : siła m. ramion, siła m. brzucha, rzut piłką lekarską będą wykonywane dwa razy w roku szkolnym. Przewidziane sprawdziany z : minigier zespołowych (dwie wybrane dyscypliny) i gimnastyki będą wykonywane raz w roku.

VI WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE:

Wymagania szczegółowe w klasie IV szkoły podstawowej

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 mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s(według MTSF),
 - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (według MTSF),
 - 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 według własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne),
 - minipiłka nożna:
 - prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,
 - uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,
 - minikoszykówka:
 - kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
 - podania oburącz z przed klatki piersiowej w marszu,
 - minipiłka ręczna:
 - rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,
 - podanie jednorącz półgórne w marszu,
 - minipiłka siatkowa :
 - odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,

- lekkoatletyka:
 - bieg szybki na odcinku 40m,
 - bieg na dystansie 400m,
 - rzut piłeczką palantową z kilku kroków i piłką lekarską 1kg,
 - skok w dal z krótkiego rozbiegu z odbicia z prawej lub lewej nogi,

5) wiadomości:

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

Wymagania szczegółowe w klasie V szkoły podstawowej

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 mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s(według MTSF),
 - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (według MTSF),
 - 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 „mostek”,
 - minipółka 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 (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki),
 - 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 2-4m od siatki,
 - lekkoatletyka:
 - bieg szybki na odcinku 40-50m,
 - bieg na dystansie 600m,
 - rzut piłeczką palantową z kilku kroków i piłką lekarską 2kg,
 - skok w dal techniką naturalną,
- 5) wiadomości:
- uczeń zna podstawowe przepisy minigie zespołowych (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
 - 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

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 mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s(według MTSF),
 - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (według MTSF),
 - 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,
 - 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:
 - podanie piłki oburącz z przed 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:
 - bieg szybki na odcinku 50-60m,
 - bieg na dystansie 600-800m,
 - rzut piłeczką palantową z kilku kroków i piłką lekarską 2kg,
 - skok w dal techniką naturalną,

5) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
- uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
- uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.

Wymagania szczegółowe w klasie VII szkoły podstawowej

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 mięśni brzucha- siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s(według MTSF),
 - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (według MTSF),
 - skok w dal z miejsca (według MTSF),
 - bieg ze startu wysokiego na 50m (według MTSF),
 - bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10m z przenoszeniem klocków (według MTSF),
 - pomiar siły względnej (według MTSF):
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta
 - podciąganie w zwisie na drążku -chłopcy
 - biegi przedłużone (według MTSF):
 - na dystansie 800m – dziewczęta,
 - na dystansie 1000m – 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 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 wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego,
 - poruszanie się w obronie (strefie),
- piłka siatkowa:
 - łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnymi dolnym w parach,
 - zagrywka sposobem dolnym z 5-6 m od siatki,
- lekkoatletyka:
 - bieg szybki na odcinku 60-100m,
 - bieg na dystansie 600-1000m,
 - rzut piłeczką palantową z kilku kroków i piłką lekarską 3kg,
 - skok w dal ,

5) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne),
- uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

Wymagania szczegółowe w klasie VIII szkoły podstawowej

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 mięśni brzucha- siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s(według MTSF),
 - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (według MTSF),
 - skok w dal z miejsca (według MTSF),
 - bieg ze startu wysokiego na 50m (według MTSF),
 - bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10m z przenoszeniem klocków (według MTSF),
 - pomiar siły względnej (według MTSF):
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta
 - podciąganie w zwisie na drążku -chłopcy
 - biegi przedłużone (według MTSF):
 - na dystansie 800m – dziewczęta,
 - na dystansie 1000m – chłopcy,
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera (opis i kryteria w aneksie),
- 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 miejsca i kierunku poruszania się,
 - koszykówka:
 - zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
 - piłka ręczna:
 - rzut na bramkę z wyskoku 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 6 m od siatki,

- lekkoatletyka:
 - bieg szybki na odcinku 60-100m,
 - bieg na dystansie 600-1000m,
 - rzut piłeczką palantową z kilku kroków i piłką lekarską 3kg,
 - skok w dal ,

5) 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).

OPRACOWAŁA
ZESPÓŁ NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO