

**PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA  
UCZNIÓW  
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

Rok szkolny 2021/2022

Przedmiotowy system oceniania jest zgodny ze statutem Szkoły Podstawowej im.Karola Wojtyły w Rotmance.

- Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków ucznia, jak również systematyczny udział w zajęciach oraz aktywności w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
- Szczegółowe kryteria systemu oceniania są zgodne z PZO i nową podstawą programową z wychowania fizycznego dla II etapu edukacji IV-VIII
- **Cele oceniania z wychowania fizycznego:**
  - - pomoc uczniowi w samodzielnym rozwoju poprzez poznanie własnej sprawności fizycznej i umiejętności,
  - - motywowanie ucznia do dalszej aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym,
  - sprawdzenie stopnia przyswojenia wiadomości i umiejętności ruchowych ucznia,
  - poinformowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i postępach w tym zakresie,
  - dostarczenie rodzicom i nauczycielom rzetelnej i szczegółowej informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia,
  - pomoc uczniowi w samodzielnym planowaniu swojego rozwoju,
  - rozwijanie kreatywnej postawy wobec własnego zdrowia

i własnej sprawności fizycznej,

- wdrażanie do systematycznej samokontroli i samooceny zachowań prozdrowotnych.
- **Wystawiając oceny, nauczyciele Wychowania Fizycznego kierują się następującymi zasadami:**
  - obiektywizmu,
  - jawności,
  - motywującego i wychowawczego wpływu na postawę prozdrowotną i wobec aktywności fizycznej.
- **Kryteria, skala i system oceny bieżącej (częstkowej) ucznia z Wychowania Fizycznego.**
- **Oceny bieżące wynikają z :**
  - **aktywność** ucznia w działaniach na rzecz sportu szkolnego i kultury fizycznej.
  - **systematycznego udziału ucznia** w lekcjach Wychowania Fizycznego
  - **przygotowanie** ucznia do lekcji wychowania fizycznego,
  - zdobytych **umiejętności** z zakresu Kultury Fizycznej,
  - zdobytych **wiadomości** z zakresu Kultury Fizycznej
  - udział w **zawodach** międzyszkolnych
  - uczestnictwo i zdobyte umiejętności w  **dodatkowych zajęciach sportowych** (do wyboru).

#### **Skala ocen 6:**

- **Na ocenę bieżącą wpływa:**
  - udział w lekcjach WF
  - kultura osobista,
  - stosowanie zasady fair play
  - udział w nieobligatoryjnych pozalekcyjnych zajęciach WF – SKS
  - aktywność w czasie lekcji WF,
  - wypełnianie funkcji organizacyjnych w czasie lekcji WF (organizowanie ćwiczeń, prowadzenie rozgrzewki, sędziowanie itp.)
  - wypełnianie funkcji organizacyjnych w czasie nieobligatoryjnych pozalekcyjnych zajęciach WF (organizowanie ćwiczeń, prowadzenie rozgrzewki, sędziowanie itp.)
  - wykonywanie na terenie szkoły prac na rzecz WF (strony WWW, gazetki, konkursy itp.)
  - pomoc przy organizacji zawodów szkolnych i międzyszkolnych
  - sędziowanie zawodów podczas zawodów międzyszkolnych,

- współdziałal w przygotowaniu szkolnych konkursów wiedzy o sporcie

Uczeń zobowiązany jest do udziału w lekcji wychowania fizycznego w odpowiednim

- stroju sportowym .

-koszulka

-spodenki

-dres

- obuwie sportowe

Strój sportowy musi być dostosowany do panujących warunków pogodowych, musi być schludny, odpowiedniej długości (zastaniający brzuch i pośladki)

- Włosy związane

-krótkie paznokcie bez biżuterii.

Uczeń w danym semestrze może być dwa razy nieprzygotowany do zajęć, kolejne nieprzygotowania skutkują oceną niedostateczną.

- Zadania kontrolno - oceniające:
- ocenie podlegają umiejętności z zakresu sprawności fizycznej,
  - technika ( estetyka, płynność, poprawność ) wykonywanego ćwiczenia podlegającego sprawdzianowi
  - skuteczność wykonywanego ćwiczenia ( celność, ilość,
- odległość , itp.) w miarę indywidualnych możliwości ucznia.
  - Każdy uczeń zobowiązany jest do zaliczenia wszystkich zadań sprawdzających wyznaczonych przez nauczyciela prowadzącego. W przypadku nie spełnienia powyższego punktu, zaliczenia uzupełniające odbywać będą się w terminie ustalonym przez prowadzącego nauczyciela. **W przypadku przystąpienia ucznia do sprawdzianu, nie może on otrzymać oceny niedostatecznej.** Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie przystąpi do sprawdzianu i nie wykorzysta możliwości zaliczenia w dodatkowym terminie. Ocena z obszaru oceniania „umiejętności” wystawiana jest w skali szkolnej (6-1):
    - Zadania kontrolno - oceniające:
- ocenie podlegają wiadomości z zakresu sprawności fizycznej,
- zagadnienia pisemne o tematyce sportowej ( jeśli względy zdrowotne lub inne przyczyny usprawiedliwione uniemożliwiają zaliczenie sprawdzianu praktycznego),
- ma zakres wiadomości pozwalający na ocenianie własnej sprawności fizycznej, potrafi wskazać mocne i słabe strony.

- ma zakres wiadomości pozwalający na przeprowadzenie rozgrzewki,
- znajomość przepisów gier zespołowych – postępowanie się wiadomościami umożliwiające sędziowanie.
- Laureaci zawodów pozaszkolnych ,częstkowa – ocena 6
- Uczestnicy zawodów międzyszkolnych startujących w reprezentacji szkoły –częstkowa ocena 6
- Aktywność ucznia podczas zajęć dodatkowych- częstkowa ocena 6
- udział w zajęciach do wyboru szkolnych i pozaszkolnych.
- **Kryterium i sposób ustalania oceny klasyfikacyjnej:**
- Ocena klasyfikacyjna śródroczna lub roczna jest wynikiem pracy ucznia i odzwierciedlona jest wypadkową ocen częściowych.
- Uczeń może wnioskować o podwyższenie oceny proponowanej na miesiąc przed wystawieniem danej oceny końcowej.
- **Częstotliwość oceniania.**
- Częstotliwość oceniania umiejętności uczniów jest uzależniona od tematyki realizowanej podczas zajęć Wychowania Fizycznego. Jednak nie mniej niż trzy razy w semestrze.
- **Zwolnienie ucznia z wykonywanych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego.**
  - Możliwości zwolnienia ucznia przez dyrektora szkoły z wykonywania ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego, na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia ucznia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony.
  - **Wymagania szczegółowe**
  - **Klasa IV**
- - postawa ucznia i jego kompetencje społeczne
- - systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
- - sprawność fizyczną (siła mięśni brzucha, gibkość, próba Ruffiera)
- - gimnastyka ( przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, inwencja własna ucznia w układzie gimnastycznym)
- - mini piłka nożna ( prowadzenie piłki wewnętrzną stroną stopy, uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną stroną stopy )
- - mini piłka koszykowa (kozlowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki,

podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu)

- - mini piłka ręczna (rzut na bramkę jednorącz z marszu, podania jednorącz półgórne z marszu )
- - mini piłka siatkowa ( odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie)
- - wiadomości ( uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych- odp. ustna lub w formie pisemnego testu, uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego, uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić i indywidualnie interpretuje własny wynik, potrafi zmierzyć tętno metodą palpacyjną).

- **Klasa V**

- -postawa ucznia i jego kompetencje społeczne
- -systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
- -sprawność fizyczną(sila mm. brzucha-siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sekund, gibkość-skłon tułowia w przód z podwyższenia, 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),
- -piłka nożna: prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą; uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu,
- -mini koszykówka: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się; rzut do kosza z dwutaktu,
- -mini piłka ręczna: rzut na bramkę z biegu; podanie jednorącz półgórne z biegu,
- -mini piłka siatkowa: odbicia piłki sposobem górnym oburącz w parach; zagrywka sposobem dolnym 3-4m. od siatki,
- -wiadomości: uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych; uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO; uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretować własne wyniki.

- **Klasa VI**

- -postawa ucznia i jego kompetencje społeczne
- -systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
- -sprawność fizyczną (sila mm. brzucha-siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sekund, gibkość-skłon tułowia w przód z podwyższenia, pomiar tętna przed wysiłkiem

i po jego zakończeniu Test Coopera),

- -umiejętności ruchowe; gimnastyka(stanie na rękach przy drabinkach, przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego),
- -piłka 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,
- -mini koszykówka: podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu; rzut do kosza z dwutaktu z biegu,
- -mini piłka ręczna: rzut na bramkę z biegu po podaniu współwiczającego; podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
- -mini piłka siatkowa: odbicia piłki sposobem dolnym oburącz w parach; zagrywka sposobem dolnym 3-4m. od siatki,
- -wiadomości: uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych; uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego; uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu;
- -wiadomości z edukacji zdrowotnej; uczeń wymienia negatywne mierniki zdrowia; uczeń zna przyczyny otyłości
- **Klasa VII**
- - postawa ucznia i jego kompetencje społeczne
- - systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
- - sprawność fizyczną (siła mięśni brzucha, gibkość, skok w dal z miejsca, bieg ze startu wysokiego na 50m., bieg wahadłowy 4x 10m., pomiar siły względnej - zwis na ugiętych rękach -dziewczęta, podciąganie w zwisie na drążku- chłopcy, bieg na 800m.- dziewczęta, bieg na 1000m.-chłopcy, pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu -Test Coopera)
- - gimnastyka (stanie na rękach przy drabinkach, łączone formy przewrotów w przód i w tył)
- - piłka nożna ( prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nóg prowadzącego, zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wew. częścią stopy )
- - piłka koszykowa (zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu przez współwiczającego, podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku ruchu)

- - piłka ręczna (rzut na bramkę z wyskoku 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 )
- - wiadomości ( uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych- odp. ustna lub w formie pisemnego testu, uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej, uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia- odp. ustna lub test pisemny).
- **Klasa VIII**
- - postawa ucznia i jego kompetencje społeczne
- - systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
- - sprawność fizyczną (siła mięśni brzucha, gibkość, skok w dal z miejsca, bieg ze startu wysokiego na 50m., bieg wahadłowy 4x 10m., pomiar siły względnej - zwis na ugiętych rękach -dziewczęta, podciąganie w zwisie na drążku-chłopcy, bieg na 800m.- dziewczęta, bieg na 1000m.-chłopcy, pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu -Test Coopera)
- -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 z 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 z piłką i podaniu do współwiczającego; poruszanie się w obronie "każdy swego"
- -piłka siatkowa: wystawienie piłki sposobem oburącz górnym, zagrywka sposobem dolnym z 6m. od siatki,
- -wiadomości: wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy; zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej; wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej.

**Wymagania na ocenę :**

- **CELUJĄCĄ:**

- 1.Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę BDB i celującą.
- 2.Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły.
- 3.Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia.
- 4. Wykazuje się szczególnym zaangażowaniem, umiejętnościami, wiadomościami, systematycznością i aktywnością.
- 5.Uczeń jest zawsze przygotowany do zajęć.

- **BARDZO DOBRĄ:**

- 1.Uczeń włożył wysiłek w opanowanie materiału podstawy programowej na ocenę bardzo dobrą
- 2.Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia.
- 3.Ćwiczenia wykonuje pewnie w odpowiednim tempie, dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.
- 4.Posiada wiadomości i umiejętności w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
- 5.Jego postawa społeczna, zaangażowanie, systematyczność, aktywność i stosunek do wychowania fizycznego nie budzi zastrzeżeń.
- 6.Uczeń jest przygotowany do zajęć.

- **DOBRA:**

- 1.Uczeń włożył wysiłek w opanowanie materiału podstawy programowej w stopniu dobrym.
- 2.Posiada wiadomości które potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela.
- 3.Jego postawa społeczna, systematyczność, aktywność i stosunek do kultury fizycznej nie budzi zastrzeżeń.
- 4.Prowadzi higieniczny tryb życia.
- 5.Uczeń jest przygotowany do zajęć

- **DOSTATECZNĄ:**

- 1.Uczeń włożył wysiłek w opanowanie materiału podstawy programowej na poziomie przeciętnym.
- 2.W jego wiadomościach i umiejętnościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne braki i nie potrafi wykorzystać tych wiadomości w praktyce.
- 3.Przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie, systematyczności, aktywności i stosunku do kultury fizycznej.



- 4. Uczeń przeważnie jest przygotowany do zajęć.
- **DOPUSZCZAJĄCĄ:**
- 1. Uczeń nie włożył wysiłku w opanowanie materiału podstawy programowej w stopniu dostatecznym i ma poważne braki.
- 2. Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z małym zaangażowaniem.
- 3. Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań.
- 4. Na zajęciach wychowania fizycznego przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, systematyczności i aktywności, ma niechętny stosunek do ćwiczeń.
- 5. Uczeń często jest nie przygotowany do zajęć.
- **NIEDOSTATECZNĄ:**
- 1. Uczeń nie włożył wysiłku w spełnienie wymagań stawianych przez podstawę programową.
- 2. Charakteryzuje się niewiedzą w zakresie kultury fizycznej.
- 3. Ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu.
- 4. Na zajęciach wychowania fizycznego wykazuje duże i rażące braki w zakresie wychowania społecznego, systematyczności i aktywności
- 5. Uczeń bardzo często jest nie przygotowany do zajęć.

Ocena semestralna/roczna będzie również obejmowała z obszar „systematyczność” w skali szkolnej (6-1)

6 – 97- 100% czynnego uczestnictwa w zajęciach,

5 – od 96% do 86% czynnego uczestnictwa w zajęciach,

4 – od 85% do 70% czynnego uczestnictwa w zajęciach,

3 – od 69% do 50% czynnego uczestnictwa w zajęciach,

2 – od 49% do 30% czynnego uczestnictwa w zajęciach,

1 – poniżej 30% czynnego uczestnictwa w zajęciach.

Uwagi:

– Niećwiczenie spowodowane krótkotrwałym zwolnieniem lekarskim lub nieobecności związane z uczestnictwem w innych zajęciach organizowanych przez szkołę (np. wycieczki klasowe) oraz wypełnianiem przez ucznia dodatkowych zadań szkolnych (olimpiady, konkursy,

zawody sportowe) nie są brane pod uwagę przy ocenianiu tego obszaru, niedyspozycja uczennicy nie jest podstawą do zwolnienia z lekcji.

– Uczeń ma prawo do dwóch nieprzygotowań (braku stroju, złego samopoczucia lub każdej innej wymówki) w semestrze, każdy kolejny brak stroju skutkuje oceną niedostateczną.