PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA UCZNIÓW Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Rok szkolny 2023/2024

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 sytemu 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.

W ocenie ucznia stosuje się tzw. średnią ważoną. Oznacza to, że są oceny mające większy lub mniejszy wpływ na ocenę klasyfikacyjną. Wagę ustala się od 1 (wpływ najmniejszy) do 3 (wpływ największy).

W poszczególnych obszarach ocenia się:

a) motorykę, czyli szybkość, wytrzymałość, skoczność, siłę, zwinność.

Waga ocen cząstkowych: 1

b) umiejętności i wiadomości (uczeń potrafi, ponieważ wie jak). Zadania dotyczą umiejętności technicznych
z gier zespołowych, gimnastyki, tenisa stołowego.

Waga ocen cząstkowych: 2

c) postawę, czyli
przygotowanie do zajęć (strój sportowy);
aktywność uczniów w trakcie zajęć (podejmowanie wysiłku adekwatnego do możliwości);
reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych;

osiągnięcia uzyskane poza szkolnym systemem rozgrywek sportowych;
Waga ocen cząstkowych: 3

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, którego średnia ważona wynosi co najmniej 5,5.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń ze średnią ważoną co najmniej 4,5.
Ocena dobra jest dla ucznia ze średnią ważoną wynoszącą co najmniej 3,5.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, którego średnia ważona wynosi co najmniej 2,5.
Ocena dopuszczająca jest dla ucznia ze średnią ważoną co najmniej 1,5.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, którego średnia ważona wynosi poniżej 1,5.

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 (cząstkowej) 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 6-1. Na ocenę bieżącą wpływa:

- przygotowanie i 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,
- współudział w przygotowaniu szkolnych konkursów wiedzy o sporcie

Uczeń zobowiązany jest do udziału w lekcji wychowania fizycznego w:

- odpowiednim stroju sportowym (koszulka typu T-shirt, spodenki bądź spodnie dresowe, zmienne obuwie sportowe)
- strój sportowy musi być dostosowany do panujących warunków pogodowych, musi być schludny, odpowiedniej długości (zasłaniający brzuch i pośladki)
- długie włosy związane
- paznokcie krótkie
- brak biżuterii i zegarków
- zakaz używania telefonów komórkowych podczas lekcji w celach innych niż jako pomocy dydaktycznej, za pozwoleniem nauczyciela
- za przygotowanie do lekcji uczeń jest oceniany w systemie miesięcznym, jeśli uczeń w danym miesiącu ma zawsze strój, dostaje ocenę celującą, za każdy brak stroju otrzymuje ocenę odpowiednio niższą

Zadania kontrolno oceniające, ocenie podlegają

A. umiejętności:

- 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):

B. wiadomości:

- zagadnienia pisemne o tematyce sportowej (jeśli względy zdrowotne lub inne przyczyny usprawiedliwione uniemożliwiają zaliczenie sprawdzianu praktycznego),
- zakres wiadomości pozwalający na ocenianie własnej sprawności fizycznej, potrafi wskazać mocne i słabe strony.
- zakres wiadomości pozwalający na przeprowadzenie rozgrzewki,
- znajomość przepisów gier zespołowych – posługiwanie się wiadomościami umożliwiające sędziowanie

Możliwość uzyskania dodatkowej oceny cząstkowej:

- laureaci zawodów pozaszkolnych otrzymują cząstkową ocenę celującą
- uczestnicy zawodów międzyszkolnych reprezentujący szkołę otrzymują cząstkową ocenę celującą
- aktywność ucznia podczas zajęć dodatkowych- cząstkowa ocena celująca
- 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 cząstkowych.
- 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
- 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 indeksu K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić i indywidualnie interpretuje własny wynik, potrafi zmierzyć tętno metodą palpacyjną).

Lekkoatletyka jesień – wiosna (mierzenie postępu)

- Bieg ciągły bez zatrzymania dz. 600 m, chł. 800m
- Start wysoki i szybki bieg na dystansie 60 m.
- Rzut na odległość małym przedmiotem (p. pal.) lub skok w dal

Gimnastyka

- Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
- Podpór łukiem leżąc tyłem (mostek)
- przewrót w tył z przysiadu do przysiadu.

Mini koszykówka

- kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej i rzut do kosza po zatrzymaniu.
- Podania i chwyt piłki w parach. Mini piłka nożna (chłopcy)
- prowadzenie piłki prawą i lewą nogą po linii prostej

Mini siatkówka

- Zagrywka dolna zza linii 3 m.
- Odbicie piłki sposobem górnym Tenis stołowy
- Prawidłowe trzymanie rakietki – żonglerka
- Przebicie backhand lub turniej klasowy.

Motoryka

- Siła mięśni brzucha

Mini piłka ręczna

- Wykonanie toru sprawdzającego umiejętności techniczne – kozłowanie piłki prawą i lewą ręką po linii prostej zakończone rzutem z biegu.
- Podania i chwyt piłki
- Nauczyciel może przeprowadzić dodatkowo sprawdziany własne.

Klasa V

- postawa ucznia i jego kompetencje społeczne

- systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć

Lekkoatletyka jesień – wiosna (mierzenie postępu)

- przyjmowanie niskiej pozycji startowej na poszczególne komendy startowe i bieg na 60 m.
- Bieg wytrzymałościowy dz. 600 m, chł 800m
- Rzut piłka lekarską 3 kg. lub skok w dal

Mini koszykówka

- Rzuty z miejsca o tablicę.
- Wykonanie toru sprawdzającego umiejętności techniczne. -kozłowanie piłki ze zmianą r. ręki kozłującej,
- minięcie obrońcy, kozłowanie i rzut z biegu do kosza.

Gimnastyka

- przewrót w przód łączony z przewrotem w tył.
- przerzut bokiem.

Mini piłka nożna

- Prowadzenie piłki w dwójkach i strzał do bramki

Tenis stołowy

- Przebicie backhand lub turniej klasowy

Mini siatkówka

- zagrywka sposobem górnym – odległość wg uznania nauczyciela
- Odbicia sposobem górnym

Motoryka - test do wyboru

- Zwinność - bieg po kopercie
- Wytrzymałość - test Coopera lub siła mm brzucha

Mini piłka ręczna

- Wykonanie toru sprawdzającego umiejętności techniczne. - podniesienie piłki z podłoża w biegu i rzut z biegu, podanie piłki do partnera, chwyt piłki od partnera, kozłowanie, zwód pojedynczy i rzut na bramkę z wyskoku.
- W ocenie motoryki zaliczenie sprawdzianu gwarantuje ocenę, co najmniej dostateczną Nauczyciel może przeprowadzić dodatkowo sprawdziany własne.

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.

<u>Klasa VI</u>

- postawa ucznia i jego kompetencje społeczne
- systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć

Lekkoatletyka jesień – wiosna (mierzenie postępu)

- Test Chromińskiego – start niski i bieg 60 m, oraz 600 m dz, 800 m chł
- rzut piłeczką palantową / skok w dal sposobem naturalnym
- rzut piłką lekarską w tył za głowę – 3 kg

Mini koszykówka

- Wykonanie toru sprawdzającego umiejętności techniczne – kozłowanie slalomem, rzut z biegu z boku tablicy, wybiegnięcie do podania od partnera i drugi rzut ze środka spod kosza po zatrzymaniu na dwa tempa

Gimnastyka

- stanie na rękach przy drabince

- wymyk i odmyk na drążku

  Mini siatkówka
- 10 zagrywek sposobem górnym zza linii boiska do mini siatkówki
- odbicia wiązane (raz sposobem górnym raz dolnym)

  Motoryka- test do wyboru

  • siła - ugięcia ramion (pompki lub Test Coopera)

  Mini piłka nożna
- prowadzenie piłki prawą i lewą nogą z omijaniem przeszkód (zwody)
- przyjęcie piłki (gaszenie) stopą, prowadzenie piłki w parach i strzał na bramkę

  Mini piłka ręczna

  • Rzuty na bramkę z różnych pozycji – zebranie piłki z podłoża i wykonanie rzutu ze skrzydła, ze środka, z drugiego skrzydła i rzut po obrocie z wyskoku z koła

  Nauczyciel może przeprowadzić dodatkowo sprawdziany własne.

- **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
- **motoryka** (siła mięśni brzucha, gibkość, skok w dal z miejsca, test coopera, bieg wahadłowy 10x5m
- l**ekkoatletyka** skok w dal , bieg ze startu wysokiego na 50m., bieg na 800m.- dziewczęta, bieg na 1000m.-chłopcy, pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu -T
- **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 współćwiczącego, 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 współćwiczącego, poruszanie się w obronie)
- **piłka siatkowa** (łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach, zagrywka sposobem dolnym)
- **wiadomośc**i (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
- **motoryka** (siła mięśni brzucha, gibkość, skok w dal z miejsca, bieg ze startu wysokiego

na 50m., bieg wahadłowy 10x5m., pomiar siły względnej - zwis na ugiętych rękach -dziewczęta, podciąganie w zwisie na drążku-chłopcy,

- **lekkoatletyka** 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 współćwiczącego; 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 współćwiczącego; 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.

<u>Wymagania na ocenę :</u>

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.

DOBRĄ:

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 nieprzygotowany 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 nieprzygotowany do zajęć.