

**PRZEDMIOTOWY SYSTEM  
OCENIANIA  
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**



**WYMAGANIA EDUKACYJNE  
DLA KLAS 4-8**

---

**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 312**

**im. Ewy Szelburg-Zarembiny w Warszawie**

## CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE

- Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
- Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
- Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
- Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

## PODSTAWY PRZEDMIOTOWEGO SYSTEMU OCENIANIA

- Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi oraz przedmiotowym systemem oceniania.
- Uczeń w ciągu roku szkolnego podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
- Dyrektor zwalnia ucznia z zajęć wychowania fizycznego (z wszelkich ćwiczeń fizycznych) na podstawie zaświadczenia wydanego przez lekarza na czas określony w tym zaświadczeniu.
- W dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony lub zwolniona”, kiedy okres zwalniania obejmuje dany semestr.
- Uczeń zwolniony z zajęć wychowania fizycznego jest obecny na lekcji, a w szczególnych przypadkach gdy lekcje te są pierwszymi lub ostatnimi zajęciami w danym dniu, uczeń może być zwolniony z tego obowiązku na podstawie pisemnego oświadczenia rodziców złożonego w sekretariacie szkoły.
- **Uczeń, który posiada zwolnienie od rodzica z powodu chwilowej niedyspozycji lub przebytej choroby, ma obowiązek przebywać na tych zajęciach i realizować zadania teoretyczne oraz pomagać w organizacji lekcji.**
- **Uczeń, który jest częściowo niezdolny do zajęć z powodu przeciwwskazań lekarskich dostarcza odpowiednie zaświadczenie do nauczyciela wychowania fizycznego i będzie on realizował program nauczania dostosowany do własnych możliwości, uwzględniających wskazania lekarskie.**
- O postępach ucznia rodzice są systematycznie informowani za pomocą dziennika elektronicznego Librus.
- Na miesiąc przed klasyfikacją semestralną uczeń i jego rodzice (prawni opiekunowie) są poinformowani o zagrożeniu oceną niedostateczną lub nieklasyfikowaniem.
- Oceny są jawne, nauczyciel uzasadnia je oraz podaje sposoby poprawy oceny.
- Nauczyciel wystawia ocenę biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.

## PRZEDMIOT OCENY

- Podstawą oceny z wychowania fizycznego jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfikacji zajęć.

## **POSTAWOWE OBSZARY OCENIANIA UCZNIĄ:**

1. Umiejętności ruchowe
2. Samoocena i analiza poziomu sprawności technicznej
3. Wiadomości
4. Postawy, zachowania, praca na lekcji
5. Przygotowanie do zajęć (obowiązkowość) i systematyczność (frekwencja)

## **DODATKOWY OBSZAR OCENIANIA:**

- Zawody sportowe i prace dodatkowe;

**Uwaga: Uczeń, który nie spełnia dodatkowego obszaru oceniania, będzie oceniany tylko z podstawowych obszarów oceniania.**

## SPOSÓB OCENIANIA

- Zgodnie z obowiązującym w statucie szkoły - wewnątrzszkolnym systemem oceniania;
- Szczegółowe wytyczne dotyczące oceniania zawarte są w PSO.
- **Oceny ucznia nauczyciel odnotowuje w dzienniku elektronicznym Librus.**

## **POSTAWOWE OBSZARY OCENIANIA UCZNIĄ:**

### **1. OCENA ZA UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE**

Przez umiejętności ruchowe rozumiemy wybrane elementy techniczne, taktyczne, utylitarne, ruchowe realizowane w danym oddziale.

Nauczyciel bierze pod uwagę: poprawność wykonania techniki i stosowania taktyki, płynność oraz tempo przebiegu ćwiczenia, stopień trudności, możliwości psychoruchowe. W tej sferze brany jest pod uwagę wkład pracy ucznia i wysiłek jaki włożył w nauczenie się umiejętności, a także podejście do sprawdzianu, chęć doskonalenia się (poprawy).

Uczeń ma prawo do dwóch lub trzech prób. Oceniana jest zawsze próba lepsza. Uczeń jest zobowiązany do zaliczenia wszystkich sprawdzianów umiejętności. Jeżeli z jakichś przyczyn (np. przeciwskazanie do wykonywania określonych ćwiczeń) uczeń nie przystąpi do sprawdzianu nauczyciel może zlecić uczniowi wykonanie innego zadania. **Uczeń, który celowo unika sprawdzianów umiejętności i nie wyraża chęci na zaliczenie ich może otrzymać ocenę niedostateczną.**

### **2. SAMOOCENA I ANALIZA POZIOMU SPRAWNOŚCI TECHNICZNEJ**

**Poziom sprawności fizycznej** mierzony jest wybranym przez nauczyciel testem sprawności fizycznej (np. Zuchory, Coopera). Uczeń po przeprowadzonym teście powinien dokonać samooceny swojej sprawności, analizy i porównania wyników

### 3. WIADOMOŚCI

**Wiadomości** – wybrane zagadnienia, pierwszej pomocy edukacji prozdrowotnej, znajomość przepisów gier zespołowych, prowadzenie rozgrzewki lub jej fragmentów, znajomość nazewnictwa ćwiczeń, pozycji wyjściowych. Ten obszar może być również oceniany za pomocą testów wiedzy lub odpowiedzi ustnych.

### 4. POSTAWY, ZACHOWANIA, PRACA NA LEKCJI

**Postawy, zachowania, praca na lekcji** – ocenie podlega stosunek do wychowania fizycznego, stosunek do partnera i przeciwnika, sędziego, nauczyciela, zaangażowanie podczas lekcji oraz przestrzeganie zasad bezpieczeństwa. Nauczyciel ocenia ten obszar obserwując ucznia. Uczeń może otrzymać ocenę między innymi za: zaangażowanie i aktywną postawę na zajęciach (lub braki w tym obszarze), pomoc uczniom słabszym, przestrzeganie zasad fair - play, niesportowe zachowanie (m.in. wyśmiewanie się z innych, brak szacunku do współwiczającego lub nauczyciela), nieprzestrzeganie zasad bezpieczeństwa – stwarzanie sytuacji zagrażających innym lub sobie

### 5. PRZYGOTOWANIE DO ZAJĘĆ (OBOWIĄZKOWOŚĆ)

#### I SYSTEMATYCZNOŚĆ (FREKWENCJA)

**Przygotowanie do zajęć (obowiązkowość) i systematyczność udziału w lekcjach** – każdego ucznia obowiązuje strój sportowy na zmianę – koszulka (zgodnie z wymogami nauczyciela prowadzącego zajęcia), zmienne obuwie sportowe na miękkiej podeszwie, spodenki lub dres (powinny być elastyczne, nie krępujące ruchów, nie posiadające m.in. pasków, suwaków, guzików) Z racji tego, że czynny udział ucznia w lekcji jest jednym z istotniejszych elementów pozwalających na ocenę brak jakiegokolwiek elementu jest uznawane jako nieprzygotowanie do lekcji. Pierwsze dwa nieprzygotowania są oznaczane jako np. każde kolejne to minus. Uzyskanie trzech minusów oznacza ocenę niedostateczną.

Uczniowie mogą być ocenieni za obowiązkowość pod koniec semestru ocenami cząstkowymi według następującej skali:

- uczniowie bez żadnego nieprzygotowania – ocena celująca
- uczniowie z jednym np – ocena bardzo dobra
- uczniowie z dwoma np – ocena dobra
- uczniowie z dwoma np i jednym minusem – ocena dostateczna
- uczniowie z dwoma np i dwoma minusami - ocena dopuszczająca
- uczniowie z dwoma np i trzema minusami - ocena niedostateczna

Ocenę celującą i bardzo dobrą za obowiązkowość mogą otrzymać uczniowie z frekwencją nie niższą niż 80% obecności.

Uczniowie niećwiczący pełnią rolę obserwatora, pomocnika, sędziego – w zależności od potrzeb. Nie przeszkadzają oni w lekcji, nie są zwolnieni z posiadania wiadomości (np. przepisów gier) , które są przekazywane na danej lekcji. Przez systematyczny udział w zajęciach rozumie się obecności (na podstawie procentowej frekwencji) oraz aktywny udział w lekcji. Uczeń może otrzymać ocenę za wysoką frekwencję lub jej brak.

Ocena systematyczności ma na celu wyeliminowanie coraz częstszego zwalniania dzieci z lekcji wychowania fizycznego oraz premiowanie uczniów aktywnych i zaangażowanych (również tych niećwiczących, którzy pełnią rolę obserwatora, pomocnika, sędziego itp.) Oceną z tego obszaru uczeń może otrzymać na koniec semestru lub częściej.

Systematyczność (frekwencja) może być oceniana według następującej skali:

100 -95% obecności - ocena celująca

94 -90% obecności - ocena bardzo dobra

89- 80% obecności - ocena dobra

79 – 70% obecności - ocena dostateczna

69 - 60% obecności - ocena dopuszczająca

Poniżej 60% obecności - ocena niedostateczna

### **DODATKOWY OBSZAR OCENIANIA:**

#### **ZAWODY SPORTOWE, PRACE DODATKOWE**

**Zawody sportowe, prace dodatkowe** – za reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych, udział w konkursie związanym z wychowaniem fizycznym lub wykonanie pracy dodatkowej w postaci plakatu, gazetki uczeń otrzymuje ocenę.

**Uwaga:** fakt przynależności do klubu sportowego i co za tym idzie osiągnięcia sportowe ucznia mogą być jak najbardziej dodatkowym elementem pomocnym w wystawieniu oceny celującej semestralnej lub końcowej – nie są one jednak głównym i oczywistym kryterium otrzymania takiej oceny. Uczeń który posiada oceny niedostateczne z obszarów postawy, praca na lekcji, przygotowanie do zajęć nie może otrzymać oceny końcowej celującej.

Oceny z obszarów postawy, zachowania, praca na lekcji oraz systematyczność i obowiązkowość nie podlegają poprawie. Można otrzymać kolejną ocenę z tych obszarów, jednak nie zamiast tej istniejącej.



# WYMAGANIA EDUKACYJNE NA PODSTAWIE OBOWIĄZUJĄCEGO PROGRAMU NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KRZYSZTOFA WARCHOŁA DLA KLAS 4-8

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciel bierze pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a w przypadku wychowania fizycznego – także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

Przy wystawianiu cen śródrocznych lub rocznych, nauczyciel bierze pod uwagę wszystkie obszary oceniania.

## WYMAGANIA EDUKACYJNE 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 30 s) [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 sprzed 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,

5) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- 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.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wymienia normy aktywności fizycznej dla swojego wieku,
- uczeń zna nową piramidę żywienia.

## **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 30 s) [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”,

• *minipilka 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),

• *minipilka ręczna:*

- rzut na bramkę z biegu,
- podanie jednorącz półgórne w biegu,

• *mini piłka siatkowa:*

- odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,
- zagrywka sposobem dolnym z 3–4 m od siatki,

5) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- 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.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia,
- uczeń zna zasady hartowania.



## 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 30 s) [według MTSF],
  - gibkość - (skłon tułowia w przód z podwyższenia) [według MTSF],
  - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu - TestCoopera.
- 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*:
    - podania piłki oburącz sprzed 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 półgórnie w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
  - *minipiłka siatkowa*:
    - odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach,
    - zagrywka sposobem dolnym z 4–5 m od siatki,
- 5) wiadomości:
  - uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
  - uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
  - uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.
- 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:
  - uczeń wymienia negatywne mierniki zdrowia,
  - uczeń zna przyczyny otyłości.

## 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 30 s) [według MTSF],
  - gibkość - (skłon tułowia w przód z podwyższenia) [według MTSF],
  - skok w dal z miejsca [według MTSF],



- bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
- bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m 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 800 m – dziewczęta,
  - na dystansie 1000 m – 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 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 (wstrefie),
- *piłka siatkowa*:
  - łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
  - zagrywka sposobem dolnym z 5–6 m od siatki,

#### 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).

#### 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wymienia zagrożenia wynikające ze stosowania substancji psychoaktywnych,
  - uczeń potrafi scharakteryzować prawidłową postawę ciała.

## **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 30 s) [według MTSF],
  - gibkość - (skłon tułowia w przód z podwyższenia) [według MTSF],
  - skok w dal z miejsca [według MTSF],
  - bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],

- bieg wahadłowy na dystansie - 4razy 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 800 m – dziewczęta,
  - na dystansie 1000 m – 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 w 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 wysokości 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,

#### 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).

#### 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wymienia pozytywne czynniki zdrowia,
- uczeń zna zagrożenia wynikające z anoreksji.