

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA

Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH IV- VIII

Kryteria oceniania określają nauczyciele wychowania fizycznego zgodnie z nową podstawą programową oraz z wewnętrznym systemem oceniania.

Ocenianie ma na celu:

1. poinformowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i postępach w tym zakresie
2. umożliwienie uczniowi samorealizacji i planowania rozwoju poprzez poznanie własnych sprawności i umiejętności
3. motywowanie ucznia do dalszej pracy, wysiłku, samodoskonalenia się
4. dostarczanie rodzicom i nauczycielom rzetelnej i szczegółowej informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia
5. umożliwienie nauczycielowi kontroli rozwoju ucznia, doskonalenie organizacji i metod pracy dydaktyczno-wychowawczej

Zasady oceniania :

1. Na początku roku szkolnego (semestru) nauczyciele wychowania fizycznego informują uczniów i rodziców o ogólnych wymaganiach edukacyjnych z wychowania fizycznego i sposobach sprawdzania wiedzy i umiejętności.
2. Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego zgodne są z nową podstawą programową i przyjętym WSO.
3. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikających z programu nauczania.
4. Ogólne wymagania podaje nauczyciel uczniom na początku roku szkolnego, a szczegółowe na początku nowego działu nauczania.
5. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego w szczególności brany pod uwagę jest wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć
6. Uczeń może być gratyfikowany oceną wyższą za udział w sportowych zajęciach poza lekcyjnych na terenie szkoły i poza nią
7. Oceny są jawne zarówno dla ucznia jak i jego rodziców (opiekunów prawnych).
8. Oceny bieżące (częstkowe) oraz semestralne i końcowe wyrażone są w stopniach wg następującej skali ocen: celujący 6, bardzo dobry 5, dobry 4, dostateczny 3, dopuszczający 2, niedostateczny 1
9. W sytuacjach wyjątkowych (przewlekła choroba, leczenie szpitalne, wypadek przejście z innej szkoły itp.) uczeń otrzymuje ocenę śródroczną i roczną z mniejszej liczby ocen częściowych.
10. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego. Decyzję o zwolnieniu ucznia podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach ucznia, wydanej przez lekarza lub poradnię psychologiczno - pedagogiczną albo inną poradnię specjalistyczną.
11. Jeżeli okres zwolnienia ucznia z realizacji zajęć, uniemożliwia ustalenie śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej, w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony”.
12. Ocenę semestralną i roczną z wychowania fizycznego wystawiają wspólnie nauczyciele prowadzący zajęcia lekcyjne (wychowanie fizyczne i pływanie w klasach 4 – 6 , wychowanie fizyczne i zajęcia do wyboru tzw. fakultety w klasach 7 – 8)

13. Bardzo ważnym elementem przy wystawianiu uczniowi oceny z wychowania fizycznego jest regularne przynoszenie przez niego stroju sportowego; dopuszczalne są trzy braki stroju w semestrze, każdy kolejny skutkuje oceną niedostateczną z aktywności.

Ocena ma charakter wspierający. Jej celem nie jest porównywanie uczniów czy wskazywanie braków, lecz podkreślanie tego, co uczeń już opanował i zdobył.

Ocena z wychowania fizycznego (semestralna / roczna) jest wypadkową składowych :

1. Postawy i aktywności ucznia –

- aktywność i zaangażowanie
- przygotowanie do zajęć (odpowiedni strój)
- systematyczność udziału w zajęciach
- postawa wobec przedmiotu
- wywiązywanie się z postawionych zadań

2. Poziomu umiejętności ruchowych -

- postęp w opanowywaniu umiejętności : utylitarnych, rekreacyjnych i sportowych, wymienionych w podstawie programowej wychowania fizycznego na danym etapie kształcenia
- testy sprawności fizycznej
- sprawdziany umiejętności

3. Wiadomości z zakresu edukacji fizycznej i zdrowotnej –

- znajomość zasad zdrowego stylu życia
- podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i zespołowych
- wiadomości odnoszące się do zdrowia, rozwoju fizycznego, psychicznego, społecznego i sprawności
- znajomość zasad bezpiecznego korzystania z obiektów i sprzętu sportowego,
- znajomość zasad asekuracji i samo ochrony

OCENA CELUJĄCA (6)

- ❖ Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.
- ❖ Aktywnie uczestniczy w szkolnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo – rekreacyjnych - SKS, inne
- ❖ Reprezentuje szkołę na zawodach sportowych zgodnie z kalendarzem Wojewódzkich Igrzysk Młodzieży Szkolnej (min. 3 razy na semestr na szczeblu miejskim lub szczeblu powiatowym zajmuje przynajmniej 3 miejsce).
- ❖ Swą postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń – jest koleżeński, ambitny, zdyscyplinowany, posiada nawyki higieniczno – zdrowotne, posiada zawsze strój sportowy
- ❖ Posiada duże wiadomości w zakresie wychowania fizycznego i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.

OCENA BARDZO DOBRA (5)

- ❖ Uczeń jest bardzo sprawny fizycznie i bardzo dobrze opanował materiał programowy.
- ❖ Uczestniczy w szkolnych zajęciach sportowo – rekreacyjnych.
- ❖ Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany.
- ❖ Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.

- ❖ Systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcjach wychowania fizycznego (najwyżej 2 krotny brak stroju w semestrze).
- ❖ Zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.
- ❖ Uzyskał przewagę ocen bardzo dobrych z umiejętności ruchowych objętych programem nauczania

OCENA DOBRA (4)

- ❖ Uczeń dysponuje dobrą sprawnością fizyczną i dobrze opanował materiał programowy.
- ❖ Nie uczestniczy w szkolnych zajęciach sportowo – rekreacyjnych.
- ❖ Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach.
- ❖ Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się 1 ocenę niedostateczną za brak stroju).
- ❖ Jego postawa społeczna i stosunek do wychowania fizycznego nie budzi większych zastrzeżeń.
- ❖ Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych.
- ❖ Uzyskał przewagę ocen dobrych z umiejętności ruchowych objętych programem nauczania.
- ❖ Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce z pomocą nauczyciela.

OCENA DOSTATECZNA (3)

- ❖ Uczeń dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną i dostatecznie opanował materiał programowy.
- ❖ Jego postawa społeczna i stosunek do lekcji wychowania fizycznego budzą zastrzeżenia.
- ❖ Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach.
- ❖ Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć.
- ❖ Powierzone mu zadania wykonuje niestaranie i niedbale.
- ❖ Uzyskał przewagę ocen dostatecznych z umiejętności ruchowych objętych programem nauczania.
- ❖ Posiada słabe wiadomości w zakresie wychowania fizycznego i nie potrafi ich wykorzystać w praktyce.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA (2)

- ❖ Uczeń jest mało sprawny fizycznie i opanował materiał programowy w stopniu minimalnym.
- ❖ Jego postawa społeczna, aktywność i stosunek do lekcji wychowania fizycznego budzą poważne zastrzeżenia.
- ❖ Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć.
- ❖ Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności.
- ❖ Posiada małe wiadomości z zakresu wychowania fizycznego, nie potrafi wykonać prostych zadań.
- ❖ Powierzone mu zadania wykonuje bardzo niestaranie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.

OCENA NIEDOSTATECZNA (1)

- ❖ Uczeń posiada bardzo niską sprawność fizyczną i nie spełnia minimum programowego.
- ❖ Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań.
- ❖ Prawie zawsze jest nie przygotowany do lekcji wychowania fizycznego.
- ❖ Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu.
- ❖ Charakteryzuje się niewiedzą w zakresie wychowania fizycznego.

UMIEJĘTNOŚCI – sprawdziany

Nauczyciel może zmodyfikować, zmienić lub przeprowadzić inny sprawdzian, w zależności od potrzeb.

Klasa IV

- ❖ Lekkoatletyka : uczeń potrafi wykonać :
 - skip A,C
 - start niski i bieg na dystansie 40 m
 - skok w dal techniką naturalną
 - rzucać przyborami typowymi i nietypowymi
 - bieg wytrzymałościowy na dystansie 600 m
- ❖ Gimnastyka : uczeń potrafi wykonać :
 - przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
 - skoki obunóż, zawrotne przez ławeczkę
 - wyskoczyć na 4 części skrzyni
 - ćwiczenia równoważne na ławeczce
- ❖ Koszykówka : uczeń potrafi :
 - podać piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu
 - kozłować piłkę prawą i lewą ręką po prostej
 - rzucić do kosza – rzut pozycyjny oburącz
- ❖ Piłka siatkowa : uczeń potrafi :
 - przyjąć postawę siatkarską do odbicia sposobem górnym i dolnym
 - odbić piłkę sposobem górnym oburącz po dorzuceniu przez współwiczającego
 - wykonać zagrywkę sposobem dolnym z odległości 3m od siatki
- ❖ Piłka ręczna : uczeń potrafi wykonać :
 - podanie półgórne jednorącz w miejscu
 - rzut jednorącz do bramki z miejsca
- ❖ Piłka nożna : : uczeń potrafi :
 - zatrzymać piłkę podeszwą prawą / lewą nogą
 - podać piłkę wewnętrzną częścią stopy
 - wykonać strzał na bramkę z miejsca
- ❖ Tenis stołowy : uczeń potrafi :
 - trzymać raketkę
 - odbić piłeczkę z backhendu
- ❖ Pływanie : uczeń potrafi :
 - wykonać poślizg przodem i tyłem
 - przepłynąć 25 m na grzbiecie samymi nogami, dokładanką - z deską, całym stylem
 - przepłynąć 25 m kraulem samymi nogami, dokładanką - z deską, całym stylem

Klasa V

- ❖ Lekkoatletyka : uczeń potrafi wykonać :
 - skip A, B, C
 - start niski i bieg na dystansie 60 m
 - skok w dal techniką naturalną z rozbiegu
 - rzut piłeczką z rozbiegu
 - bieg wytrzymałościowy na dystansie 800 m dz. / 1000 m chł.
 - skok wzwyż sposobem nożycowym po 3 krokach rozbiegu
- ❖ Gimnastyka : uczeń potrafi wykonać :
 - przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych
 - przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
 - odmyk do siadu zwieszzonego na drążku
 - skok kuczny przez skrzynię

- ❖ Koszykówka : uczeń potrafi :
 - podać piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej w ruchu
 - kozłować piłkę prawą i lewą ręką slalomem
 - rzucić do kosza – rzut pozycyjny jednorącz
- ❖ Piłka siatkowa : uczeń potrafi :
 - odbić piłkę sposobem górnym oburącz nad sobą
 - odbić piłkę sposobem górnym oburącz w parze
 - odbić piłkę sposobem dolnym oburącz po dorzuceniu przez współwiczającego
 - wykonać zagrywkę sposobem dolnym z odległości 5 m
- ❖ Piłka ręczna : uczeń potrafi wykonać :
 - podanie półgórne jednorącz w ruchu
 - kozłowanie pojedyncze w sekwencji 3 kroków
 - rzut do bramki z biegu
- ❖ Piłka nożna : : uczeń potrafi :
 - przyjąć piłkę wewnętrzną częścią stopy
 - prowadzić piłkę prostym podbiciem po prostej
 - strzelić na bramkę prostym podbiciem
- ❖ Tenis stołowy : uczeń potrafi :
 - odbić piłeczkę z forhendy
 - wykonać serw z backhendy
- ❖ Pływanie : uczeń potrafi :
 - przepłynąć 25 m na grzbiecie samymi nogami, dokładanką - z deską, całym stylem
 - przepłynąć 50 m stylem grzbietowym
 - wykonać start i nawrót w stylu grzbietowym
 - przepłynąć 25 m kraulem samymi nogami, dokładanką - z deską, całym stylem
 - wykonać skok startowy z brzegu basenu

Klasa VI

- ❖ Lekkoatletyka : uczeń potrafi wykonać :
 - start niski i bieg na dystansie 60 m
 - skok w dal techniką naturalną z rozbiegu
 - rzut piłeczką z rozbiegu
 - bieg wytrzymałościowy na dystansie 800 m dz. / 1000 m chł. ze startu wysokiego
 - skok wzwyż sposobem nożycowym z rozbiegu
- ❖ Gimnastyka : uczeń potrafi wykonać :
 - przewrót w tył z przysiadu podpartego do półszpagatu
 - wymyk do podporu podpartego na drążku
 - skok rozkroczny przez kozła
- ❖ Koszykówka : uczeń potrafi :
 - podać piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu i w ruchu
 - prowadzić piłkę w dwójkach i trójkach
 - kozłować piłkę w miejscu i w ruchu ze zmianą kierunku i tempa
 - wykonać dwutakt
 - wykonać zatrzymanie na jedno i dwa tempa
- ❖ Piłka siatkowa : uczeń potrafi :
 - odbić piłkę sposobem górnym oburącz nad sobą
 - odbić piłkę sposobem górnym oburącz w parze
 - odbić piłkę sposobem dolnym oburącz nad sobą

- odbić piłkę sposobem dolnym oburącz w parach
- przyjąć piłkę po zagrywce
- wykonać zagrywkę sposobem dolnym z odległości 7 m
- ❖ Piłka ręczna : uczeń potrafi wykonać :
 - prowadzić piłkę w dwójkach i trójkach
 - kozłowanie pojedyncze w sekwencji 3 kroków z podaniem
 - rzut do bramki z biegu
 - rzut do bramki z wyskoku
- ❖ Piłka nożna : : uczeń potrafi :
 - prowadzić piłkę ze zmianą tempa i kierunku
 - podać i przyjąć piłkę w dwójkach i trójkach
 - strzelić na bramkę po podaniu
- ❖ Tenis stołowy : uczeń potrafi :
 - odbić piłeczkę z forhendy i z backhandu po prostej
 - wykonać serw z forhendy
- ❖ Pływanie : uczeń potrafi :
 - przepłynąć 25 m kraulem samymi nogami, dokładanką - z deską, całym stylem
 - wykonać skok startowy ze słupka startowego
 - wykonać nawrót w stylu dowolnym
 - przepłynąć 50 m stylem dowolnym i 100 m stylem grzbietowym
 - przepłynąć 25 m stylem klasycznym samymi nogami z deską, całym stylem

Klasa VII

- ❖ Lekkoatletyka : uczeń potrafi wykonać :
 - start niski i bieg na dystansie 100 m
 - skok w dal techniką naturalną z rozbiegu i z odbicia z belki
 - skok wzwyż flopem z rozbiegu
 - pchniecie kulą
- ❖ Koszykówka : uczeń potrafi :
 - prowadzić piłkę w dwójkach i trójkach ze zmianą miejsc
 - rzucić do kosza z dwutaktu
 - zebrać piłkę z tablicy
 - rzucać piłkę do kosza z różnych pozycji
- ❖ Piłka siatkowa : uczeń potrafi :
 - odbić piłkę sposobem górnym oburącz nad sobą
 - odbić piłkę sposobem górnym oburącz w parze
 - odbić piłkę sposobem dolnym oburącz nad sobą
 - odbić piłkę sposobem dolnym oburącz w parach
 - wykonać zagrywkę z odległości 8 m
 - wystawić i zaatakować piłkę
- ❖ Piłka ręczna : uczeń potrafi :
 - prowadzić piłkę w dwójkach i trójkach z rzutem na bramkę
 - wykonać rzut do bramki z wyskoku i z przeskoku
 - wykonać zwód pojedynczy ciałem i piłką
- ❖ Piłka nożna : uczeń potrafi :
 - prowadzić piłkę slalomem
 - żonglować piłką stopą, udem i głową,
 - prowadzić piłkę w dwójkach zakończone strzałem na bramkę

- ❖ Tenis stołowy : uczeń potrafi :
 - odbić piłeczkę z forhendy i z backhandu po przekątnej
 - wykonać serw z forhendy i z backhandu
- ❖ Zajęcia do wyboru (fakultety) – 1 godz. w ramach wychowania fizycznego
 - ocenie podlega uczestnictwo i aktywność na zajęciach

Klasa VIII

- ❖ Lekkoatletyka : uczeń potrafi wykonać :
 - start niski i bieg na dystansie 100 m
 - skok w dal techniką naturalną z rozbiegu i z odbicia z belki
 - skok wzwyż flopem z rozbiegu
 - pchnięcie kulą z miejsca
- ❖ Koszykówka : uczeń potrafi :
 - połączyć wszystkie opanowane umiejętności w obwodzie
- ❖ Piłka siatkowa : uczeń potrafi :
 - odbić piłkę sposobem górnym obręcz w parze przez siatkę
 - odbić piłkę sposobem dolnym obręcz w parach
 - wykonać zagrywkę z odległości 8 m w odpowiednią strefę
 - wykonać blok pojedynczy
- ❖ Piłka ręczna : uczeń potrafi :
 - połączyć wszystkie opanowane umiejętności w obwodzie
- ❖ Piłka nożna : : uczeń potrafi :
 - połączyć wszystkie opanowane umiejętności w obwodzie
- ❖ Zajęcia do wyboru (fakultety) – 2 godz. w ramach wychowania fizycznego
 - ocenie podlega uczestnictwo i aktywność na zajęciach