Dla ucznia - 631/2022/2023

- chwalić za wysiłek włożony w prace szkolne

- dążyć do zmniejszenia napięcia emocjonalnego w sytuacjach sprawdzania wiedzy

Zasady oceniania z wychowania fizycznego w klasach I – III dla Szkoły Podstawowej w Chmielnie

W systemie oceniania na przedmiocie wychowanie fizyczne zwraca się uwagę głównie na aktywną postawę wobec kultury fizycznej, co powinno wpłynąć na ukształtowanie nawyków i potrzeb niezbędnych do utrzymania zdrowia.

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego bierze się w szczególności pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.

Obowiązki ucznia na lekcjach wychowania fizycznego:

przynoszenie stroju sportowego (koszulka, spodenki sportowe lub dres, skarpetki i obuwie sportowe) i przebranie się przed lekcją wychowania fizycznego,

przestrzeganie regulaminu korzystania z obiektów, przyrządów i przyborów sportowych,

wykonywanie poleceń nauczyciela.

Kryteria oceny ucznia:

Postawa ucznia

Aktywność i zaangażowanie ucznia w procesie rozwijania własnej sprawności w czasie lekcji

Uczeń może otrzymać:

ocenę celującą za systematyczne, aktywne, bez zastrzeżeń nauczyciela uczestnictwo w lekcjach, a także za pomoc nauczycielowi (np. pokaz, przeprowadzenie rozgrzewki, propozycje ciekawych rozwiązań dotyczących tematu lekcji),

nauczyciel może nagradzać ucznia za aktywną postawę na lekcji plusami (+); trzy odnotowane plusy stają się oceną celującą,

nauczyciel może upomnieć ucznia minusem (-) za negatywny stosunek do ćwiczeń na danej lekcji, złe zachowanie, niezdyscyplinowanie, stwarzanie zagrożenia na lekcji, odmowę wykonania ćwiczenia brak poszanowania sprzętu; trzy odnotowane minusy stają się oceną niedostateczną.

 Przygotowanie do lekcji

uczeń raz w semestrze może zgłosić nieprzygotowanie do lekcji z powodu braku stroju; za każde kolejne nieprzygotowanie uczeń otrzyma ocenę niedostateczną (-).

Aktywność pozalekcyjna/pozaszkolna

uczeń może być gratyfikowany oceną bardzo dobrą lub celującą za systematyczny udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych (lub udokumentowanych zajęciach pozaszkolnych) i reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych, osiągając wysokie wyniki.

Poziom opanowania wiadomości i umiejętności zawartych w podstawie programowej

Osiągnięcia w zakresie utrzymania higieny osobistej i zdrowia.

Uczeń:

utrzymuje w czystości ręce i całe ciało, przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu; wykonuje te czynności samodzielnie i w stosownym momencie;

dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych odpowiednio na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu;

wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia;

przygotowuje we właściwych sytuacjach i w odpowiedni sposób swoje ciało do wykonywania ruchu;

ma świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń;

uznaje, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej, akceptuje sytuację dzieci, które z uwagi na chorobę nie mogą być sprawne w każdej formie ruchu.

Osiągnięcia w zakresie sprawności motorycznych. Uczeń:

przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jednonóż, klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem, podpór tyłem, siad klęczny, skrzyżny, skulony, prosty;

pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne, biega z wysokim unoszeniem kolan, biega w połączeniu ze skokiem, przenoszeniem przyborów np. piłki, pałeczki, z rzutem do celu ruchomego i nieruchomego, bieg w różnym tempie, realizuje marszobieg;

rzuca i podaje jednorącz, w miejscu i ruchu, oburącz do przodu, znad głowy, piłką małą i dużą, rzuca małymi przyborami na odległość i do celu, skacze jednonóż i obunóż ze zmianą tempa, kierunku, pozycji ciała, skacze w dal dowolnym sposobem, skacze przez skakankę, wykonuje przeskok zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze;

wykonuje ćwiczenia zwinnościowe:

skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie,

czworakowanie ze zmianą kierunku i tempa ruchu,

wspina się,

mocowanie w pozycjach niskich i wysokich,

podnoszenie i przenoszenie przyborów;

wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego;

wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru i z przyborem np. na ławeczce gimnastycznej;

samodzielnie wykonuje ćwiczenia prowadzące do zapobiegania wadom postawy.

Osiągnięcia w zakresie różnych form rekreacyjno-sportowych. Uczeń:

organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową z wykorzystaniem przyboru lub bez;

zachowuje powściągliwość w ocenie sprawności fizycznej koleżanek i kolegów –uczestników zabawy, respektuje ich prawo do indywidualnego tempa rozwoju, radzi sobie w sytuacji przegranej i akceptuje zwycięstwo, np. drużyny przeciwnej, gratuluje drużynie zwycięskiej sukcesu;

respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych, przepisy ruchu drogowego w odniesieniu do pieszych, rowerzystów, rolkarzy, biegaczy i innych osób, których poruszanie się w miejscu publicznym może stwarzać zagrożenie bezpieczeństwa;

uczestniczy w zabawach i grach zespołowych, z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek;

wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych: rzuty i chwyty ringo, podania piłki do partnera jednorącz i oburącz w miejscu lub w ruchu, odbicia piłki, kozłowanie w miejscu i w ruchu, podania piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki, strzał do celu;

układa zespołowe zabawy ruchowe i w nich uczestniczy, ma świadomość, iż sukces w takiej zabawie odnosi się dzięki sprawności, zaradności i współdziałaniu;

jeździ na dostępnym sprzęcie sportowym, np. hulajnodze, rolkach, rowerze, sankach, łyżwach.

Ocena celująca

Uczeń:

spełnia wszystkie wymagania przynajmniej na ocenę bardzo dobrą (5)

regularnie bierze udział w lekcjach wychowania fizycznego, jest aktywny podczas lekcji, chętniei z zaangażowaniem wykonuje powierzone mu zadania

aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły lub też w innych formach działalnościzwiązanych z kulturą fizyczną

godnie reprezentuje szkołę w zawodach, zajmując punktowane miejsca, posiada klasęsportową

zawsze posiada właściwy strój, dostosowany do wymogów lekcji wf i ustaleń nauczyciela

swoją postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń

posiada prawidłowe nawyki higieniczno-zdrowotne

szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy i potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem

wykazuje się bardzo dobrą znajomością przepisów gier sportowych i umiejętnością pomocy przy ich organizacji

Bardzo dobra

Uczeń:

całkowicie opanował materiał programowy

jest bardzo sprawny fizycznie

ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie

posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu

systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu

jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń

bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych i zawodach sportowych, nie jest to jednak działalność systematyczna

posiada prawidłowe nawyki higieniczno-zdrowotne

szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy i potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem

regularnie bierze udział w lekcjach wychowania fizycznego, jest aktywny podczas lekcji, chętnie i z zaangażowaniem wykonuje powierzone mu zadania

Dobra

Uczeń:

w dobrym stopniu opanował materiał programowy

dysponuje dobrą sprawnością motoryczną

ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie, z małymi błędami technicznymi

posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela

nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wykazuje stałe,dość dobre postępy w tym zakresie

szanuje i dba o sprzęt sportowy

zawsze posiada właściwy strój na lekcji

Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń

nie bierze udziału lub sporadycznie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych

Dostateczna

Uczeń:

opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami

dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną

ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi

wykazuje małe postępy w usprawnieniu motorycznym

przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej;jest mało zdyscyplinowany

często nie posiada właściwego ubioru na lekcji

nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych

Dopuszczająca

Uczeń:

nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma poważne luki

jest mało sprawny fizycznie

ćwiczenia wykonuje niechętnie, z dużymi błędami technicznymi

nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu

ma niechętny stosunek do ćwiczeń

nie uczestniczy w żadnych dodatkowych formach aktywności ruchowej w szkole

bardzo często nie posiada właściwego ubioru na lekcji

Niedostateczna

Uczeń:

jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program nauczania wf

posiada bardzo niską sprawność motoryczną

wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia, w dodatku z rażącymi błędami

charakteryzuje się niewiedzą w zakresie kultury fizycznej

ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu

nie uczestniczy w żadnych formach aktywności ruchowej w szkole

 regularnie nie posiada właściwego ubioru na lekcji