

WYCHOWANIE FIZYCZNE KL. VI

WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA PRZEZ UCZNIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH i OCEN KLASYFIKACYJNYCH

Szczegółowe warunki i sposób oceniania (Przedmiotowe Zasady Oceniania z wychowania fizycznego)

- Zgodnie z Ustawą o systemie oświaty z 7 września 1991 roku (Dz. U. 2018.1457) Roz.3 Ocenianie, klasyfikowanie i promowanie uczniów w szkołach publicznych;
- Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe;
- Rozporządzenie MEN z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania , klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych Roz. 2, § 9.1,2;
- Statut szkoły, który określa szczegółowe zasady wewnątrzszkolnego oceniania uczniów.

Ocenienie osiągnięć edukacyjnych ucznia polega na rozpoznawaniu przez nauczycieli poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego oraz wymagań edukacyjnych wynikających z realizowanych w szkole programów nauczania. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy brać przede wszystkim wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej. Wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się obowiązków wynikających ze specyfiki wychowania fizycznego rozumiany jest nie jako wysiłek fizyczny lecz całokształt starań ucznia na rzecz przedmiotu tj. z umiejętności, wiedzy, systematyczności i aktywności. Ocena z wychowania fizycznego wystawiana jest dwa razy w ciągu roku szkolnego (pierwsze półrocze oraz na koniec roku szkolnego), zgodnie z podanymi w PSO zasadami w skali od 1 do 6.

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;

Ocenianie jest:

- rzetelne
- trafne
- jasne i zrozumiałe
- obiektywne i zindywidualizowane
- jawne

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

Ocena jest wypadkową czterech składowych:

- **chęci**, to znaczy wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z zadań
- **postępu**, czyli poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy początkowej
- **postawy**, czyli stosunku do partnera, przeciwnika, zaangażowania w przebieg zajęć i stosunku do własnej aktywności
- **rezultatu**, czyli informacji o osiągniętych wynikach, dokładności wykonania zadania, poziomowi zdobytej wiedzy

Zasady oceniania**I. Skala ocen:**

- 6-celujący
- 5-bardzo dobry
- 4-dobry
- 3-dostateczny
- 2-dopuszczający

1-niedostateczny

II. Przedmiot oceny

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia, wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.

III Kryteria ocen

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który: wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach, jest zawsze przygotowany do zajęć (zawsze posiada strój sportowy), wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania, powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie, systematycznie uczęszcza na zajęcia, ewentualnie nieobecności ma usprawiedliwione, regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych, pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego, charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej, używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły, w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, zna i stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych, szanuje powierzony mu sprzęt sportowy

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który: na zajęciach jest aktywny i zaangażowany, jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się dwukrotnie brak stroju w semestrze), starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania, systematycznie uczęszcza na zajęcia pozalekcyjnych, przestrzega zasad fair play na boisku, dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych, pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego, charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej, używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły, stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, zna i stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych, szanuje powierzony mu sprzęt sportowy

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który: nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach, z reguły jest przygotowany do zajęć, dość często jest nieobecny na zajęciach, potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych, w zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie, charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej, nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły, nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych, zdarza mu się nie szanować powierzonego mu sprzętu sportowego

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który: nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach, bywa często nieprzygotowany do zajęć, często jest nieobecny na zajęciach, powierzone mu zadania wykonuje niestaranie i niedbale, nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego, charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej, często używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły, często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który: na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności, regularnie jest nieprzygotowany do zajęć, bardzo często opuszcza zajęcia, powierzone mu zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi, nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego, charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej, bardzo często używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły, nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który: na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań, wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu, do zajęć nigdy nie jest przygotowany, samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia, charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej, zachowuje się wulgarnie w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły, nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, nie zalicza sprawdzianów umiejętności ruchowych oraz testów sprawności, nie zna i nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, nie zna i nie stosuje przepisów i zasad sportów indywidualnych i zespołowych

Ocenianiu podlegają także, takie obszary jak:

Systematyczność.

Uczestniczenie w zajęciach jest ważnym elementem realizacji procesu wychowania fizycznego. Udział w zajęciach ma wdrażać ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Systematyczność oceniana jest co 16 jednostek lekcyjnych. O ocenie z tego obszaru decyduje liczba: nieobecności, niećwiczenia, braków stroju i spóźnień. Nieobecność 2-tygodniowa (tylko na podstawie zwolnienia lekarskiego) skutkuje otrzymaniem oceny bardzo dobrej w danym miesiącu. Nieobecność powyżej 3 tygodni powoduje brak oceny z tego obszaru. Zgodnie z realizacją obowiązku szkolnego, rodzic może zwolnić dziecko z lekcji wychowania fizycznego sporadycznie.

Aktywność.

O ocenie z tego obszaru decyduje liczba (-) za brak zaangażowania, pracę poniżej swoich możliwości lub za niewykonanie poleceń nauczyciela.

Umiejętności i wiadomości w ujęciu praktycznym.

W tym obszarze stosujemy indywidualizację dostosowaną do potrzeb i możliwości ucznia. Korzystamy z karty samooceny.

Aktywność dodatkowa uwzględnia reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych potwierdzonych zaświadczeniem oraz udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzeniu kroniki, gazetki, strony WWW itp. W tym obszarze uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą lub celującą.

Wymagania edukacyjne(szczegółowe) – wychowanie fizyczne

klasa VI

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Uczeń:

- wykonuje co najmniej cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne,
- wykonuje statyczne i dynamiczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne,
- wykonuje ćwiczenia gibkościowe (samodzielnie i w parach),
- wykonuje ćwiczenia kształtujące równowagę i koordynację,
- zna grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę,
- zna zasady rozgrzewki, przeprowadza ją w grupie.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

Uczeń:

- zna przepisy i posługuje się właściwym nazewnictwem gier zespołowych i rekreacyjnych,
- potrafi w grach zespołowych:
 - koszykówka – poruszać się w obronie i ataku, kozłować, podawać, rzucać do kosza,
 - piłka nożna – prowadzić piłkę, podawać, strzelać, bronić,
 - piłka ręczna – kozłować, podawać, rzucać do bramki, bronić,
 - siatkówka – przyjmować postawę, odbijać, rozgrywać, zagrywać i brać udział w uproszczonej grze,
- uczestniczy w co najmniej dwóch dodatkowych grach zespołowych (w zależności od tradycji i warunków szkoły),
- organizuje w grupie rówieśniczej grę sportową lub rekreacyjną, pełni rolę sędziego.

Dział III. Lekkoatletyka

Uczeń:

- wykonuje bieg krótki ze startu niskiego,
- wykonuje bieg przez przeszkody,
- wykonuje marszobiegi i biegi terenowe na wyznaczonym dystansie,
- wykonuje rzut lub pchnięcie lekkim przyborem z rozbiegu,
- uczestniczy w sztafecie z przekazywaniem pałeczki,
- wykonuje skok w dal i wzwyż z krótkiego rozbiegu,
- uczestniczy w zabawach i grach rozwijających szybkość, wytrzymałość i siłę.

Dział IV. Taniec

Uczeń:

- wykonuje podstawowe kroki i figury wybranych tańców tradycyjnych i nowoczesnych,
- odtwarza prosty układ choreograficzny.

Dział V. Relaksacja i odprężenie

Uczeń:

- wykonuje ćwiczenia oddechowe, rozciągające i relaksacyjne,
- omawia znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia psychicznego i redukcji stresu.

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

Uczeń:

- wykonuje testy sprawności fizycznej (szybkość, siła, wytrzymałość, gibkość, koordynacja),
- potrafi interpretować wyniki testów z pomocą nauczyciela,

- zna podstawowe wskaźniki zdrowotne (tętno, wydolność) i potrafi je mierzyć.

Dział VII. Bezpieczeństwo

Uczeń:

- przygotowuje się do zajęć (strój, rozgrzewka, wybór miejsca),
- zna zasady bezpieczeństwa w sali, na boisku i w terenie,
- omawia sposoby reagowania przy urazach i kontuzjach,
- zna i stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach, w lesie,
- wykonuje podstawowe elementy samoasekuracji.

Dział VIII. Kompetencje społeczne

Uczeń:

- zna ideę olimpizmu i zasadę fair play,
- stosuje zasady fair play w rywalizacji sportowej,
- okazuje szacunek wobec przeciwników, sędziów, współuczestników,
- współpracuje w grupie, potrafi komunikować się i pełnić różne role (zawodnik, sędzia, kibic),
- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania,
- radzi sobie z emocjami w sytuacji wygranej i przegranej,
- potrafi rozwiązywać konflikty bez przemocy,
- wspiera innych, zwłaszcza osoby mniej sprawne,
- wzmacnia poczucie własnej wartości i pozytywny obraz siebie przez aktywność ruchową.

Tabela wymagań edukacyjnych i kryteriów oceniania – WF klasa VI

Dział / Wymagania	Ocena 6 – celująca	Ocena 5 – bardzo dobra	Ocena 4 – dobra	Ocena 3 – dostateczna	Ocena 2 – dopuszczająca	Ocena 1 – niedostateczna
Ćwiczenia ogólnorozwojowe (akrobatyka, mięśnie posturalne, gibkość, rozgrzewka)	Wykonuje ćwiczenia ponadprogramowe, prowadzi całą rozgrzewkę, potrafi wyjaśnić rolę grup mięśniowych.	Wykonuje poprawnie wszystkie wymagane ćwiczenia, potrafi przeprowadzić część rozgrzewki.	Wykonuje ćwiczenia z drobnymi błędami, poprawia je po uwagach.	Wykonuje podstawowe ćwiczenia, wymaga częstego wsparcia.	Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia z pomocą.	Nie wykonuje ćwiczeń, stwarza zagrożenie.
Gry zespołowe i rekreacyjne	Zna przepisy wielu gier, pełni różne role (zawodnik, kapitan, sędzia), organizuje gry.	Zna i stosuje przepisy gier zespołowych, poprawnie wykonuje podstawowe elementy techniczne.	Gra z zaangażowaniem, ale popełnia błędy techniczne.	Uczestniczy w grach uproszczonych, często wymaga przypominania zasad.	Bierny udział, wykonuje tylko najprostsze działania.	Nie uczestniczy, łamie zasady bezpieczeństwa i fair play.
Lekkoatletyka (bieg, przeszkody, marszobiegi, sztafety, skoki, rzuty)	Chętnie podejmuje dodatkowe zadania (np. dłuższe biegi), analizuje i doskonali technikę.	Poprawnie wykonuje biegi, skoki, rzuty i sztafety.	Wykonuje ćwiczenia z błędami, ale z zaangażowaniem.	Wykonuje podstawowe zadania z pomocą nauczyciela.	Wykonuje najprostsze ćwiczenia w minimalnym zakresie.	Odmawia wykonania ćwiczeń.
Taniec	Tworzy i prezentuje własny układ taneczny, łączy różne style.	Poprawnie wykonuje proste kroki i figury tańców tradycyjnych i nowoczesnych.	Wykonuje układ z błędami rytmicznymi i technicznymi.	Wykonuje fragmenty układu z pomocą nauczyciela.	Wykonuje bardzo proste ruchy bez rytmu i zaangażowania.	Odmawia udziału w zajęciach tanecznych.
Relaksacja i	Zna i stosuje różne	Wykonuje	Wykonuje	Wykonuje tylko	Wykonuje	Nie podejmuje

odprężenie	techniki relaksacyjne, potrafi wyjaśnić ich wpływ na zdrowie.	poprawnie ćwiczenia oddechowe i rozciągające.	ćwiczenia z drobnymi błędami.	podstawowe ćwiczenia przy wsparciu.	ćwiczenia niechętnie i niedokładnie.	ćwiczeń relaksacyjnych.
Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	Samodzielnie wykonuje testy sprawnościowe, interpretuje wyniki, wyciąga wnioski.	Wykonuje testy sprawnościowe i omawia je z pomocą nauczyciela.	Wykonuje testy, ale nie zawsze rozumie wyniki.	Podjękuje próbę wykonania testów przy wsparciu.	Wykonuje jedynie najprostsze elementy testów.	Nie podejmuje prób wykonania testów.
Bezpieczeństwo	Inicjuje działania na rzecz bezpieczeństwa, potrafi reagować w sytuacjach urazów.	Zna i stosuje zasady bezpieczeństwa w sali, na boisku i w terenie.	Zna zasady, ale czasem ich nie przestrzega.	Zna podstawowe zasady, ale wymaga przypominania.	Rzadko stosuje zasady, często wymaga kontroli.	Lekceważy zasady, stwarza zagrożenie dla siebie i innych.
Kompetencje społeczne	Jest liderem, motywuje innych, organizuje gry i zawody, prezentuje wysoką kulturę osobistą.	Współpracuje w grupie, przestrzega fair play, okazuje szacunek innym.	Współpracuje, ale czasem wymaga przypomnienia o zasadach fair play.	Uczestniczy biernie, ma trudności ze współpracą.	Rzadko współpracuje, przejawia br	