

ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Klasy IV-VIII

Kompetencje społeczne. Uczeń:

1. uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
2. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
3. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
4. wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
9. współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
10. motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

Treści kształcenia – wymagania szczegółowe

Klasa IV

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.
 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 1. rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;
 2. rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
 3. wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.
 2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 1. dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
 2. mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
 3. wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;
 4. demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;
 5. wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.
2. Aktywność fizyczna.
 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 1. opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;
 2. opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;

3. rozróżnia pojęcia technika i taktyka;
 4. wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;
 5. wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
1. wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;
 2. uczestniczy w minigrach;
 3. organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;
 4. uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;
 5. wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;
 6. wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;
 7. wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;
 8. wykonuje marszobiegi w terenie;
 9. wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;
 10. wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.
3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.
1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 1. zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;
 2. opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
 3. wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
 2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 1. respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
 2. wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
 3. posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
 4. wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.
4. Edukacja zdrowotna.
1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 1. opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;
 2. opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;
 3. opisuje zasady zdrowego odżywiania;
 4. opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.
 2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 1. przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
 2. przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

Klasy V i VI

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.
 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 1. wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);
 2. wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);
 3. wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.
 2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 1. wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
 2. demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;
 3. demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.
2. Aktywność fizyczna.
 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 1. wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;
 2. opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
 3. opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;
 4. wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
 5. definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
 6. rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.
 2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 1. wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;
 2. uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
 3. uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
 4. organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
 5. wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;
 6. wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
 7. wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;
 8. wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
 9. wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
 10. wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;

11. wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
 12. wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
 13. wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
 14. przeprowadza fragment rozgrzewki.
3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.
1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 1. wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
 2. omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
 3. wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
 4. omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.
 2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 1. stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
 2. korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
 3. wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).
4. Edukacja zdrowotna.
1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 1. wyjaśnia pojęcie zdrowia;
 2. opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
 3. wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
 4. omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
 5. omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).
 2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 1. wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
 2. wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
 3. podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

Klasy VII i VIII

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.
 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 1. wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
 2. wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;
 3. wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.
 2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1. dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;
 2. wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
 3. ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;
 4. demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;
 5. demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.
2. Aktywność fizyczna.
1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 1. omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
 2. wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;
 3. wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
 4. charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);
 5. opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;
 6. wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.
 2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 1. wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
 2. uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;
 3. planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
 4. uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;
 5. wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);
 6. planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;
 7. opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
 8. wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
 9. wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
 10. wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;
 11. diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
 12. przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.
3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.
1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 1. wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
 2. wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 1. stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
 2. potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.
4. Edukacja zdrowotna. 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 1. wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
 2. omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
 3. omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
 4. wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
 5. wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 1. opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;
 2. dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
 3. demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

Warunki i sposób realizacji

Szkoła zapewnia warunki realizacji określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej wymagań szczegółowych, które należy traktować jako wskaźniki rozwoju dyspozycji osobowych niezbędnych do realizacji celów kształcenia na danym etapie edukacyjnym.

W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w następujących blokach tematycznych:

1. **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.** W tym bloku tematycznym zawarto treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Pomiar sprawności fizycznej nie powinien być kryterium oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne. Powinien służyć do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju. Podkreśla się znaczenie tych zagadnień w kontekście zdrowia, a nie oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne. Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie.
2. **Aktywność fizyczna.** W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące indywidualnych i zespołowych form rekreacyjno-sportowych. Układ treści uwzględnia zasadę stopniowania trudności i rozwój psychofizyczny ucznia. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, aktywności fizyczne z innych krajów europejskich oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej.

3. **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.** W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące organizacji bezpiecznego miejsca ćwiczeń, doboru i wykorzystania sprzętu sportowego, począwszy od bezpiecznych działań związanych z własną osobą, przez wspólne formy działania do świadomości odpowiedzialności za zdrowie innych.
4. **Edukacja zdrowotna.** W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym. Łączenie treści z tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmacnianiu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości. Treści w tym bloku wzmacniają znaczenie aktywnego i zdrowego trybu życia w celu jak najdłuższego zachowania sprawności i zdrowia.
5. **Kompetencje społeczne.** W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące rozwijania w toku uczenia się zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania.

1. PROGRAM NAUCZANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Program nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej Szkoły Podstawowej. Dla I i II etapu edukacji wraz z rocznymi planami pracy i przedmiotowym systemem oceniania. Krzysztof Warchoń.

2. NARZĘDZIA POMIARU OSIĄGNIĘĆ UCZNIÓW

Cele oceniania:

- ocena opiera się na założeniach programowych zawartych w podstawie programowej,
- rozpoznanie przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowaniu przez uczniów umiejętności i wiadomości,
- ocena motywuje ucznia do dalszej pracy - poinformowanie ucznia o jego osiągnięciach,
- pomoc uczniowi w samokształceniu,
- przekazanie rodzicom informacji o postępach,
- umożliwienie nauczycielom doskonalenia i metod pracy dydaktyczno – wychowawczej.

. Ocena z wychowania fizycznego spełnia następujące funkcje:

- **motywującą** – wspierającą rozwój ucznia, motywującą do działania i poprawy
- **diagnostyczną** – opisującą rozwój umiejętności ucznia, rozpoznającą braki ucznia, które jednocześnie weryfikowałyby stosowane przez nauczyciela metody
- **klasyfikującą** – oceniającą poziom opanowania wiedzy, umiejętności ruchowych, informującą o osiągnięciach ucznia.

Sposoby oceniania osiągnięć uczniów:

Osiągnięcia uczniów podlegają ocenie bieżącej, śródrocznej i rocznej.

Ocena śródroczna i rocznej podsumowuje pracę ucznia.

Wyróżniamy następujące sposoby oceniania:

- ocena stopniem szkolnym (bieżąca, śródroczna, roczna),
- ocena werbalna,

<a> obserwacja ucznia:

- włożony wysiłek - odpowiedni do własnych możliwości w wykonywanie ćwiczeń,
- systematyczność,
- współpraca w zespole,
- aktywny udział w imprezach sportowych i rekreacyjnych w szkole i poza nią,
- inne działania związane z „życiem” sportowym szkoły (pomoc w organizacji imprez sportowo-rekreacyjnych, opracowywanie informacji, gazetek szkolnych itp.),
- aktywny udział i zaangażowanie w zajęcia oraz udział w zajęciach pozalekcyjnych,
- indywidualne osiągnięcia ucznia-zawody sportowe i inne związane z Kulturą Fizyczną.
- sprawdziany umiejętności z: lekkoatletyki, gier zespołowych, piłka siatkowa, koszykówka, piłka nożna, piłka ręczna, gimnastyki
- testy sprawności fizycznej: siły, szybkości, wytrzymałości, skoczności (mocy), gibkości.

Uczeń musi przystąpić do każdego sprawdzianu praktycznego. W przypadku nieprzystąpienia ucznia do sprawdzianu praktycznego z przyczyn nieusprawiedliwionych uczeń jest zobowiązany do uzupełnienia pracy zgodnie ze Statutem.

Uczeń może poprawić ocenę ze sprawdzianu umiejętności i zadań praktycznych zgodnie ze Statutem szkoły w terminie ustalonym z nauczycielem.

Przy ustalaniu oceny klasyfikacyjnej (śródrocznej i rocznej) nauczyciel bierze pod uwagę wszystkie oceny.

Uczeń może być nieprzygotowany do lekcji (brak stroju do ćwiczeń) 3 razy w każdym okresie.

Sposób wystawiania ocen bieżących, śródrocznej i rocznej.

Przy ocenie bieżącej oraz przy ustalaniu oceny śródrocznej i rocznej nauczyciel bierze pod uwagę w szczególności wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć wychowania fizycznego oraz systematyczność udziału ucznia w zajęciach, a także aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

- testy sprawności fizycznej (aktywny udział we wszystkich testach - oceny bieżące za włożony wysiłek i zaangażowanie w wykonanie testu natomiast wynik testu jako informacja dla ucznia o poziomie jego sprawności i wskazanie co należy robić, aby być sprawniejszym i „zdrowszym”).

Przy ocenianiu bieżącym nauczyciel kieruje się przede wszystkim wkładem włożonej pracy, aktywności, systematyczności, zaangażowania ucznia kierując się jego możliwościami motorycznymi (sprawność fizyczna) i umiejętnościami, korzystając z kryteriów na poszczególne oceny z wychowania fizycznego oraz sprawdzianami umiejętności i zaangażowaniem w testach sprawności.

Dodatkowa aktywność ucznia oceniana jest przede wszystkim pod koniec pierwszego półrocza oraz na koniec roku szkolnego.

3. PRACA Z UCZNIEM ZE SZCZEGÓLNYMI POTRZEBAMI

Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii stosownej poradni specjalistycznej dostosować wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikającym z programu nauczania.

4. SPOSOBY UZASADNIANIA OCEN USTALONYCH PRZEZ NAUCZYCIELA

Nauczyciel uzasadnia ustaloną ocenę, przekazując uczniowi informację, która odnosi się do uzyskanych przez niego efektów oraz wskazuje kierunki dalszej pracy. Informacja zwrotna przekazywana uczniowi przez nauczyciela, ma charakter motywujący ucznia do dalszej pracy. Uzasadnienie oceny dotyczy każdej ocenianej aktywności ucznia.

5. EWALUACJA PRZEDMIOTOWYCH ZASAD OCENIANIA

1. Ewaluacja systemu oceniania przewidywana jest po upływie każdego roku szkolnego.
2. Formy ewaluacji:
 - weryfikacja wymagań na poszczególne oceny w testach umiejętności
 - uwzględnianie zmian w prawie oświatowym,
 - konsultacje z innymi nauczycielami
 - weryfikacja na podstawie uwag Rady Rodziców i uczniów.