

**PRZEDMIOTOWY
SYSTEM OCENIANIA
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

DARIA KOWALSKA

SZKOŁA PODSTAWOWA IM. JANUSZA KORCZAKA W BOGUSZYNIE

OCENIANIE W WYCHOWANIU FIZYCZNYM

Ocena semestralna z wychowania fizycznego jest wypadkową pięciu elementów:

- oceny sprawdzianów umiejętności i motoryczności,
- postaw ucznia podczas zajęć,
- posiadanych wiadomości,
- aktywności ucznia,
- posiadania stroju sportowego.

Sukcesy w sporcie i godna postawa ucznia na lekcjach wychowania fizycznego oraz zawodach podwyższa ocenę z wychowania fizycznego.

Ocena końcowo roczna jest wypadkową dwóch ocen semestralnych.

I. Kryteria oceniania:

Stopień niedostateczny otrzymuje uczeń który:

- unika i nie zalicza sprawdzianów z umiejętności i motoryczności,
- nie stosuje się do poleceń nauczyciela (ocena postawy ucznia),
- w czasie semestru nie ćwiczył pięć i więcej razy,
- nie przejawia aktywności podczas zajęć,
- nie uczestniczy w zajęciach sportowych, w rozgrywkach klasowych,
- nagminnie opuszcza lekcje w-f,
- nie przejawia zainteresowania i wiadomości z zakresu sportu,

Stopień dopuszczający otrzymuje uczeń który:

- ze sprawdzianów z umiejętności i motoryczności otrzymał ocenę dopuszczającą,
- przejawia złą postawę podczas zajęć,
- w czasie semestru nie ćwiczył cztery razy,
- nie przejawia aktywności podczas zajęć,
- świadomie opuszcza i spóźnia się na lekcje w-f,
- nie przejawia zainteresowania i wiadomości z zakresu sportu,
- nie uczestniczy w zajęciach sportowych, w rozgrywkach klasowych,

Stopień dostateczny otrzymuje uczeń który:

- ww. sprawdziany zalicza na ocenę dostateczną,
- jego postawa na lekcji nie budzi zastrzeżeń,
- w czasie semestru nie ćwiczył trzy razy,
- jest mało aktywny podczas lekcji,
- czasami uczestniczy w rozgrywkach klasowych,
- nie uczestniczy w zajęciach sportowych, w rozgrywkach klasowych,
- przejawia małe zainteresowania sportem i wiadomości z zakresu sportu,
- czasami opuszcza lekcji w-f,

Stopień dobry otrzymuje uczeń który:

- ww. sprawdziany zalicza na ocenę dobrą,
- wykazuje dobrą postawę wobec kolegów i nauczyciela,
- posiada strój sportowy (dwa razy w semestrze może nie posiadać stroju),
- przejawia aktywność podczas zajęć,
- nie opuszcza lekcji w-f,

- przejawia zainteresowania sportem i wiadomości z zakresu sportu,
- uczestniczy w rozgrywkach klasowych,

Stopień bardzo dobry otrzymuje uczeń który:

- ww. sprawdziany zalicza na ocenę bardzo dobrą,
- wykazuje dobrą postawę wobec kolegów i nauczyciela,
- posiada strój sportowy (jeden raz w semestrze może nie posiadać stroju),
- przejawia bardzo dużą aktywność podczas zajęć,
- nie opuszcza lekcji w-f i nie spóźnia się
- przejawia duże zainteresowania sportem i wiadomości z zakresu sportu,
- uczestniczy w rozgrywkach klasowych,

Stopień celujący otrzymuje uczeń który:

- ww. sprawdziany zalicza na ocenę celującą,
- wykazuje wzorową postawę wobec kolegów i nauczyciela,
- zawsze posiada strój sportowy
- przejawia bardzo dużą aktywność podczas zajęć np. potrafi samodzielnie zorganizować i przeprowadzić część lekcji, pomaga nauczycielowi organizacji imprez sportowych
- nie opuszcza lekcji w-f i nie spóźnia się
- przejawia duże zainteresowania sportem i wiadomości z zakresu sportu,
- uczestniczy w rozgrywkach klasowych i międzyszkolnych.

II. Sprawdziany umiejętności z poszczególnych dyscyplin sportowych dla każdej klasy z podstawy programowej:

Zgodnie z zasadami oceniania i klasyfikowania uczniów należy wziąć pod uwagę wyrównywanie szans, indywidualizację predyspozycji i możliwości oraz ocenę wysiłku i zaangażowania ucznia podczas zajęć. Dlatego **oceny ze sprawdzianów motoryczności** (w przypadku mniejszej sprawności motorycznej uczniów) nie będą mieć znaczenia przy wystawianiu oceny semestralnej, ale mają znaczenie dla uczniów aspirujących do oceny celującej.

KLASA IV

Bieg na 600/800m, 300m, 60m.

Skok w dal techniką naturalną.

Skok wzwyż .

Rzut piłką lekarską.

Rzut piłeczką palantową.

Przewrót w przód i w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.

Skok przez kozła z odbicia od odskoczni.

Stanie na rękach z uniku podpartego z asekuracją.

Wykonanie prostego układu gimnastycznego.

Krok podstawowy polki.

Kozłowanie piłki koszykowej, rzut z miejsca do kosza.

Piłka siatkowa- sześć odbić piłki sposobem oburącz górnym i dolnym.

Piłka ręczna- chwyty i podania piłki zakończona rzutem do bramki miejsca.

Piłka nożna – prowadzenia piłki wewnętrzną częścią stopy zakończone strzałem na bramkę.

Pompki 10/15 i skłony w przód w siadzie 50/60.

KLASA V

Bieg na 800/1000m, 300m, 60m.

Skok w dal techniką naturalną.

Skok wzwyż .

Rzut piłką lekarską z ustawienia tyłem.

Rzut piłeczką palantową.

Przewrót w przód ze skłonu rozkrocznego do przysiadu podpartego i przewrót w tył do przysiadu podpartego.

Skok przez kozła z odbicia od odskoczni.

Skok kuczny przez skrzynię z odbicia od odskoczni.

Stanie na rękach z uniku podpartego i ze stania z asekuracją.

Wykonanie prostego układu gimnastycznego.

Krok podstawowy walca.

Kozłowanie piłki koszykowej, rzut z miejsca do kosza, wykonanie dwutaktu z prawej strony, zastosowanie umiejętności w grze.

Piłka siatkowa- osiem odbić piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, zagrywka serwisowa, zastosowanie umiejętności w grze.

Piłka ręczna- chwyt i podania piłki zakończona rzutem do bramki w wysoku., zastosowanie umiejętności w grze.

Piłka nożna – prowadzenia piłki wewnętrzną częścią stopy zakończone strzałem na bramkę, żonglerka piłki nogą zastosowanie umiejętności w grze.

Pompiki 15/20 i skłony w przód w siadzie 60/70.

KLASA VI

Bieg na 800/1000m, 300m, 60m.

Skok w dal techniką dowolną

Skok wzwyż techniką naturalną lub flop.

Rzut piłką lekarską z ustawienia tyłem.

Rzut piłeczką palantową.

Przewrót w przód przez przeszkodę do przysiadu podpartego i przewrót w tył do stania rozkrocznego.

Skok rozkroczny przez skrzynię z odbicia od odskoczni.

Skok kuczny przez skrzynię z odbicia od odskoczni.

Stanie na rękach ze stania z asekuracją.

Wykonanie prostego układu gimnastycznego.

Krok podstawowy poloneza.

Kozłowanie piłki koszykowej, rzut z miejsca do kosza, wykonanie dwutaktu z prawej i lewej strony, zastosowanie umiejętności w grze.

Piłka siatkowa- dziesięć odbić piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, zagrywka serwisowa, zastosowanie umiejętności w grze.

Piłka ręczna- kozłowanie piłki zakończone rzutem do bramki w wysoku po trzykroku, zastosowanie umiejętności w grze.

Piłka nożna – prowadzenia piłki wewnętrzną częścią stopy zakończone strzałem na bramkę, żonglerka piłki nogą zastosowanie umiejętności w grze.

Pompiki 15/20 i skłony w przód w siadzie 70/80.

Przykłady oceny sprawdzianów umiejętności i motoryczności, postawy ucznia podczas zajęć i aktywności ucznia oraz posiadania stroju sportowego.

Ocenianie sprawdzianów **umiejętności i motoryczności** ucznia odbywać się będzie przy pomocy gotowych tabel np. lekkoatletycznych lub ocenić uczniów analizując najlepsze i najgorsze wyniki w danej klasie, w szczególności przy testach z gier sportowych wykonywanych na czas. Technikę oraz inne umiejętności zawsze należy ocenić subiektywnie i ocena ta powinna mieć znaczenie przy ustalaniu oceny semestralnej.

III. Postawa ucznia podczas zajęć

Postawa ucznia podczas zajęć powinna przejawiać się w:

- chęci i zaangażowaniu się ucznia w lekcję (uczeń wykonuje rozgrzewkę przygotowującą organizm do dużego wysiłku, chętnie uczy się nowych umiejętności i doskonali poznane wcześniej)
- postawie wobec kolegów – pomoc, życzliwość, nie używanie wulgaryzmów,
- postawie wobec nauczyciela (np. pomoc w prowadzeniu części lekcji, pomoc w organizacji przyborów i przyrządów itp.,)
- zachęcaniu innych do aktywności ruchowej
- zainteresowaniu lekcją
- stosowaniu zasad higieny osobistej,
- pomaganiu słabszym uczniom,
- inwencji ucznia podczas lekcji,
- zainteresowaniu się wybraną dyscypliną sportu,
- uczęszczanie na SKSy

W zależności od występowania pozytywnych lub negatywnych cech uczeń otrzyma ocenę.

IV. Aktywność ucznia

Ocena aktywności ucznia na przestrzeni całego semestru wyglądać będzie następująco: uczeń aktywny i angażujący się w lekcję otrzymuje : „+” przy zebraniu trzech plusów uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą , uczeń nie ćwiczący, przeszkadzający kolegom, który ma lekceważący stosunek do nauczyciela otrzymuje : „-” po zebraniu trzech minusów uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną.

Dodatkowo uczeń nie ćwiczący podczas lekcji wychowania fizycznego, w zależności o sytuacji , pomaga nauczycielowi przy szykowaniu przyborów do lekcji, w prowadzeniu lekcji w zależności od zaistniałej sytuacji

V. Posiadanie stroju sportowego

Na strój sportowy składa się: biała koszulka, ciemne spodenki i obuwie zwane halówki. Podczas zajęć na boisku uczniowie ćwiczą w innym obuwiu sportowym niż na sali gimnastycznej (np. adidas). W przypadku braku obuwia na zajęcia na boisku uczeń może korzystać z halówek, lecz wiąże się to z ich ciągłym myciem, zwłaszcza podeszwy.

Przed lekcją w-f należy zdjąć całą biżuterię (kolczyki, bransoletki, łańcuszki, zegarki, pierścionki) ze względu na bezpieczeństwo. Dopuszczalne są tylko kolczyki zwane wkrętami.

Techniczna **ocena stroju sportowego**:

- | | |
|--|------------------|
| - uczeń zawsze posiada strój sportowy | - celujący |
| - jeden raz w semestrze nie posiada stroju | - bardzo dobry |
| - dwa razy w semestrze nie posiada stroju | - dobry |
| - trzy razy w semestrze nie posiada stroju | - dostateczny |
| - cztery razy w semestrze nie posiada stroju | - dopuszczający |
| - pięć razy w semestrze nie posiada stroju | - niedostateczny |

VI. Posiadane wiadomości

Podczas zajęć wychowania fizycznego nauczyciel dokona również częściowej oceny uczniów z zakresu wiedzy.

Wiadomości obejmować będą:

- używek, zasad prawidłowego żywienia, wpływu wysiłku na organizm,
- sposobów podnoszenia sprawności, znajomość dyscyplin sportowych,
- zasad hartowania, bezpieczeństwa, odpoczynku i higieny,
- zasad sędziowania, przepisów sportowych, organizacji zawodów,
- zasad udzielania pierwszej pomocy, kulturalnego kibicowania.