

# Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego w klasach 4 -8 w roku szkolnym 2018/2019

Nauczyciel: Kamila Pilarska

## • Zasady ogólne

1. W ramach przedmiotowego systemu oceniania osiągnięć edukacyjnych nauczyciel rozpoznaje poziom i postępy 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.
2. Nauczyciel informuje uczniów na pierwszych zajęciach z wychowania fizycznego o wymaganiach edukacyjnych wynikających z realizowanego przez siebie programu nauczania, sposobach sprawdzania osiągnięć i kryteriach oceniania oraz o warunkach i trybie poprawiania oceny i uzyskiwania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej.
3. Wymagania edukacyjne są dostosowane do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia na podstawie orzeczeń, opinii poradni psychologiczno-pedagogicznej oraz w wyniku rozpoznania indywidualnych potrzeb przez pracowników placówki).
4. Dyrektor szkoły może zwolnić ucznia z *zajęć wychowania fizycznego/wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego* na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach *uczestnictwa ucznia w tych zajęciach/wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń*, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii oraz wniosku rodzica.
5. Oceniając ucznia nauczyciel w szczególności bierze pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć wychowania fizycznego, tj. systematyczność udziału w zajęciach, aktywność ucznia w działaniach na rzecz sportu szkolnego i kultury fizycznej.
6. Za wykonanie dodatkowych prac nadobowiązkowych nauczyciel może wystawić bieżącą ocenę: celującą, bardzo dobrą lub dobrą, ale nie gorszą.
7. Uczeń zobowiązany jest:
  - a) posiadać estetyczny strój sportowy (koszulka, krótkie spodenki sportowe, obuwie sportowe, dres sportowy, strój pływacki),
  - b) przestrzegać przepisów bhp, regulaminów szatni i sali gimnastycznej przed, w trakcie oraz po lekcji wychowania fizycznego,
  - c) w przypadku choroby lub niezdolności do ćwiczeń z innego powodu posiadać zwolnienie lekarskie lub od rodziców. W uzasadnionych przypadkach zgłoszonych przez ucznia z wykonywania ćwiczeń zwalnia nauczyciel. Zwolniony z ćwiczeń uczeń zobowiązany jest do obecności na zajęciach i pomagania w organizacji lekcji nauczycielowi.

## • Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych. Kryteria oceniania według hierarchii wartości:

Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne – rozumiemy przez to udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji, systematyczne dążenie do poprawy swojej sprawności, stosunek do zajęć sportowych (zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń i zadań zbliżone do maksymalnych swoich możliwości, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas lekcji, współpraca z grupą, bezpiecznie korzysta ze sprzętu i urządzeń sportowych, postawa „Fair –play” podczas lekcji, stosuje zasadę „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania rywalom za wspólną grę.

Nauczyciel ocenia uczniów raz w miesiącu stawiając im odpowiednio plusy. Ocena ogólna dokonana będzie dwa razy w roku przed zakończeniem każdego semestru.

5 plusów - celujący

4 plusy - bardzo dobry

3 plusy - dobry

2 plusy - dostateczny

1 plus - dopuszczający

0 plusów niedostateczny: otrzymuje uczeń za wszelkie przejawy niechęci lub negatywny stosunek do uczestnictwa w zajęciach i brak dyscypliny (nieodpowiednie zachowanie, nieposzanowanie sprzętu, wulgarność, nieodpowiedni stosunek do kolegów i nauczyciela).

Systematyczny udział w zajęciach (przygotowanie do zajęć) – przez przygotowanie do zajęć wychowania fizycznego rozumie się posiadanie przez ucznia czystego stroju, odpowiednio dobranego do warunków atmosferycznych i miejsca ćwiczeń, dłuższe włosy należy związać (bądź nosić czepek na zajęciach z pływania). Należy zwrócić uwagę właściwe przeznaczenie stroju (tylko do ćwiczeń fizycznych).

Uczeń ma prawo dwa razy w semestrze nie przygotować się do zajęć. Każde następne nieprzygotowanie do zajęć powoduje otrzymanie oceny niedostatecznej. Nieprzygotowanie uczeń musi zgłosić na początku lekcji, po przyjsciu nauczyciela do uczniów. Uczeń który przez cały semestr był przygotowany do zajęć w 100% otrzymuje ocenę cząstkową bardzo dobrą.

Aktywność na zajęciach - aktywność jest nagradzana plusem (+). Po zdobyciu trzech plusów uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą lub po zdobyciu pięciu plusów otrzymuje ocenę celującą.

Umiejętności ruchowe - ocenie podlega stopień opanowania i poprawnego wykonania przez ucznia wymagań edukacyjnych (czynności ruchowych) w zakresie: lekkoatletyki, gimnastyki, gier zespołowych, pływania, tańca, rekreacji, ćwiczeń muzyczno-ruchowych.

Wymagania na poszczególne stopnie szkolne:

Ocenę **celującą** - otrzymuje uczeń, który wykonał ćwiczenie na swobodnie , bezbłędnie w prawidłowym tempie, powtarzając próbę uzyskuje podobny rezultat.

Ocenę **bardzo dobrą** otrzymuje uczeń, który wykonał ćwiczenie bezbłędnie w dobrym tempie.

Ocenę **dobrą** otrzymuje uczeń, który wykonał ćwiczenie z małymi błędami w dobrym tempie- błędy jednak w wyraźny sposób nie wpłynęły na poprawność demonstrowanej ewolucji ruchowej lub wykonał ćwiczenie poprawnie, lecz w nienaturalnym tempie.

Ocenę **dostateczną** otrzymuje uczeń, który wykonał ćwiczenie z wyraźnymi błędami w dobrym tempie- błędy zakłóciły poprawność demonstrowanej ewolucji ruchowej lub wykonał ćwiczenie z małymi błędami, lecz w nienaturalnym tempie.

Ocenę **dopuszczającą** otrzymuje uczeń, który wykonał ćwiczenie bez zaangażowania, w sposób niedbały, z wieloma dużymi błędami, w nienaturalnym tempie.

Ocenę **niedostateczną** otrzymuje uczeń, który bez podania przyczyny odmówił wykonania ćwiczenia, zadania lub przystąpienia do zapowiedzianego sprawdzianu.

Wiadomości– uczeń:

- Wyjaśnia pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego.
- Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.
- Zna zasady aktywnego wypoczynku.
- Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
- Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach.
- Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem.
- Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.
- Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.
- Wyjaśnia, jak należy zachować się na zabawie tanecznej, w dyskotecce.
- Wie, jak dobrać strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych.
- Wie, jak zmierzyć tętno w spoczynku i po wysiłku.
- Potrafi ocenić własną postawę ciała.
- Aktywność fizyczna i żywienie – wie, jaki jest ich wpływ na zdrowie.
- Wie, jak stres wpływa na zdrowie człowieka.
- Wymienia przyczyny i skutki choroby cywilizacyjnej- otyłości.
- Zna przepisy minigier zespołowych i gier zespołowych.
- Wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej.
- Zna pojęcie zdrowia wg. WHO.
- Zna Test Coopera -potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.
- Zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej.

Ocena celująca	Ocena bardzo dobra	Ocena dobra	Ocena dostateczna	Ocena dopuszczająca	Ocena niedostateczna
Zna i stosuje wymienione treści	Zna i częściowo stosuje wymienione treści	Zna wymienione treści	Wymienia treści z niewielką pomocą nauczyciela	Wymienia z pomocą nauczyciela wymienione treści	Nie zna wymienionych treści

**Ocena śródroczna i roczna** nie jest średnią arytmetyczną wszystkich ocen zdobytych przez ucznia

- **Waga ocen**

- a) Każdej ocenie cząstkowej przyporządkowuje się wagę w skali 1-3

- b) Śródrocznych ocen klasyfikacyjnych, przewidywanych rocznych ocen klasyfikacyjnych oraz rocznych ocen klasyfikacyjnych nie wystawia się w oparciu o średnią ważoną wszystkich uzyskanych przez ucznia ocen cząstkowych, uwzględnia się postępy ucznia.
- c) Waga kryteriów oceniania:

**Waga 2** -Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne

**Waga 1** –Systematyczny udział w zajęciach (przygotowanie do zajęć)

**Waga 1** -Aktywność na zajęciach

**Waga 3** -Umiejętności ruchowe

**Waga 2** -Wiadomości

- **Zasady i formy poprawiania osiągnięć uczniów.**

- a) uczeń ma prawo do informacji i uzasadnienia każdej otrzymanej oceny,
- b) uczeń ma prawo poprawić każdą ocenę niedostateczną ze sprawdzianu lub każdą inną ocenę, jeśli nauczyciel wyrazi zgodę, w terminie dwóch tygodni po jej otrzymaniu,
- c) każda ocena uzyskana z poprawy (niższa lub wyższa od poprawianej) jest wpisywana do dziennika lekcyjnego,
- d) uczeń nieobecny zalicza sprawdzian w terminie ustalonym przez nauczyciela - do 2 tygodni od momentu powrotu do szkoły.

**Wymagania edukacyjne poszczególnych umiejętności ruchowych  
- wychowanie fizyczne klasa 4**

- **LEKKOATLETYKA**

- bieg na 40m ze startu wysokiego – pomiar czasu;
- skok w dal z miejsca;
- technika startu niskiego;
- rzut piłeczką palantową sposobem naturalnym z miejsca i z biegu;

- **GIMNASTYKA**

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego;
- układ gimnastyczny na ścieżce

- **MINIPIŁKA RĘCZNA**

- podanie jednorącz półgórne w marszu;
- rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków z marszu;

- **MIINIPIŁKA KOSZYKOWA**

- kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej;
- podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu;

- **MIINIPIŁKA SIATKOWA**

- odbicia piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie;

- **MIINIPIŁKA NOŻNA**

- prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą;

- uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy;

#### ▪ **WIADOMOŚCI**

- Podstawowe przepisy minigier zespołowy- odpowiedzi ustne lub pisemny test;

- Potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego.

#### ▪ **PLYWANIE**

1. Zanurzanie głowy.
2. Otwieranie oczu pod wodą.
3. Leżenie na grzbiecie.
4. Wyciąganie z dna płytkiej wody drobnych przedmiotów.
5. Proste skoki do wody płytkiej.
6. Praca rąk i nóg w stylu grzbietowym.
7. Start z wody w stylu grzbietowym.
8. Pływanie kraulem na grzbiecie na dyst.25m.

### **Wymagania edukacyjne poszczególnych umiejętności ruchowych - wychowanie fizyczne klasa 5**

#### ▪ **LEKKOATLETYKA**

- start niski; bieg na 40m

-skok w dal z miejsca;

- rzut piłeczką palantową;

- rzut piłką lekarską 1kg;

#### ▪ **GIMNASTYKA**

- przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego;

- podpór łukiem leżąc tyłem-mostek;

- skok rozkroczny przez kozła z odbiciem na odskoczni;

- chodzenie po równoważni bokiem, tyłem i przodem z utrudnieniem;

#### ▪ **MINIPIŁKA RĘCZNA**

- rzut na bramkę z biegu;

- podania jednorącz półgórne w biegu;

#### ▪ **MINIKOSZYKÓWKA**

- kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się;

- rzuty do kosza z dwutaktu-z miejsca bez kozłowania piłki;

#### ▪ **MINIPIŁKA SIATKOWA**

- odbicia piłki sposobem oburącz górnym w parach;

- zagrywka sposobem dolnym z 3-4 m od siatki;

### ▪ **MINIPIŁKA NOŻNA**

- prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą i lewą nogą;
- uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu-piłka jest nieruchoma;

### ▪ **WIADOMOŚCI**

- Podstawowe przepisy minigier zespołowy- odpowiedzi ustne lub pisemny test;
- Zna pojęcie zdrowia wg. WHO.
- Zna Test Coopera -potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

### ▪ **TANIEC**

- Krok podstawowy i układ poloneza

### ▪ **PLYWANIE**

1. Unoszenie się na wodzie na piersiach.
2. Prawidłowe oddychanie podczas pływania.
3. Praca rąk w kraulu na piersiach.
4. Praca nóg w kraulu na piersiach.
5. Proste skoki do wody głębokiej z brzegu basenu.
6. Wyławianie przedmiotów z wody głębokiej (do pasa).
7. Pływanie strzałą pod wodą bez oddechu (do 5m).
8. Pływanie kraulem na piersiach na dystansie 25m na czas.

## **Wymagania edukacyjne poszczególnych umiejętności ruchowych - wychowanie fizyczne klasa 6**

### ▪ **LEKKOATLETYKA**

- bieg na 60m - start niski;
- skok w dal z rozbiegu z odbicia z belki;
- rzut piłką lekarską na odległość;
- bieg sztafetowy- technika przekazywania pałeczki;

### ▪ **GIMNASTYKA**

- stanie na głowie z uniku podpartego z asekuracją;
- skok rozkroczny przez kozła z odbiciem na odskoczni;
- łączone przewroty w przód i tył;
- skok kuczny przez 4 części skrzyni;

### ▪ **PIŁKA RĘCZNA**

- rzuty do bramki dowolnym sposobem po wyminięciu obrońcy,
- rzuty z linii rzutów wolnych;
- gra bramkarza-obrona piłki rękami i nogami;

### ▪ **KOSZYKÓWKA**

- rzuty do kosza oburącz z wyskoku;
- dwutakt z marszu;

- krycie piłki ręką- zasłanianie 1x1;
- krycie „każdy swego” w grze
- **PIŁKA NOŻNA**
  - żonglerka różnymi piłkami prawą i lewą nogą;
  - strzał na bramkę z biegu;
  - zwody z piłką;
  - prowadzenie piłki w dwójkach prostym podbiciem;
- **PIŁKA SIATKOWA**
  - odbicia piłki sposobem górnym i dolnym na zmianę;
  - zagrywka górna;
  - wystawianie piłki oburącz górne w przód;
  - wykonanie tych elementów w grze;
- **REKREACJA**
  - przeprowadzi wybraną zabawę rekreacyjną;
- Przeprowadzenie rozgrzewki (sprawdzian indywidualny dla każdego ucznia, realizowany podczas różnych lekcji WF w I semestrze)

**Wymagania edukacyjne poszczególnych umiejętności ruchowych  
- wychowanie fizyczne klasa 7**

- **LEKKOATLETYKA**
  - bieg na 60m; start niski;
  - skok w dal z rozbiegu;
  - rzut piłką lekarską 2kg z ustawienia przodem i tyłem w kierunku rzutu;
  - skok wzwyż techniką naturalną (nożycową);
- **GIMNASTYKA**
  - stanie na rękach przy drabinkach;
  - łączone formy przewrotów w przód i tył;
- **PIŁKA RĘCZNA**
  - rzuty na bramkę z wysokoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i po podaniu od współwiczającego;
  - poruszanie się w obronie (w strefie);
- **KOSZYKÓWKA**
  - zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego;
  - podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się;
- **PIŁKA NOŻNA**

- zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy;

- prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej;

- **PIŁKA SIATKOWA**

- łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach;

- zagrywka sposobem dolnym z 5-6m od siatki

- **WIADOMOŚCI**

- Podstawowe przepisy gier zespołowy- odpowiedzi ustne lub pisemny test;

- Oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej- odpowiedzi ustne.

- **TANIEC**

- Krok podstawowy i figury polki

- **REKREACJA**

- przeprowadzi wybraną grę rekreacyjną;

- Przeprowadzenie rozgrzewki (sprawdzian indywidualny dla każdego ucznia, realizowany podczas różnych lekcji WF w I semestrze).

**Wymagania edukacyjne poszczególnych umiejętności ruchowych  
- wychowanie fizyczne klasa 8**

- **LEKKOATLETYKA**

- bieg na 60m;start niski;

- skok w dal z rozbiegu;

- bieg na dyst. 600-1000m;

- pchnięcie kulą z miejsca;

- **GIMNASTYKA**

- przerzut bokiem;

- stanie na rękach

- piramida trójkowa;

- **PIŁKA RĘCZNA**

- rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem piłką i po podaniu od współwiczającego;

- poruszanie się w obronie „każdy swego”;

- **KOSZYKÓWKA**

- zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego;



- podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się;

▪ **PIŁKA NOŻNA**

- zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy;

- prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej;

▪ **PIŁKA SIATKOWA**

- wystawianie piłki sposobem oburącz górnym;

- zagrywka sposobem dolnym z 6m od siatki

▪ **WIADOMOŚCI**

- Wymienia przyczyny i skutki choroby cywilizacyjnej- otyłości.

- Wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej.

- Zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej.

▪ **TANIEC**

- Krok podstawowy i figury walca wiedeńskiego

▪ **REKREACJA**

- uczeń nagrywa krótki filmik dotyczący ulubionego sposobu spędzania wolnego czasu (ulubiona dyscyplina, zabawa, ćwiczenie);

▪ Przeprowadzenie rozgrzewki (sprawdzian indywidualny dla każdego ucznia, realizowany podczas różnych lekcji WF w I semestrze).