

## **ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W SZKOLE PODSTAWOWEJ W ROSZKACH**

### **1. Skala ocen:**

- 1- niedostateczny
- 2 –dopuszczający
- 3 –dostateczny
- 4 –dobry
- 5 –bardzo dobry
- 6 –celujący

### **2. Przedmiot oceny:**

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz jego aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

Oceniane będą:

- wywiązywanie się z obowiązków wynikających z realizacji treści nauczania;
- systematyczny i aktywny udział w zajęciach;
- zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć;
- udział w organizowanych przez szkołę pozalekcyjnych formach aktywności fizycznej;
- stosunek do partnera i przeciwnika;
- stosunek do własnego ciała;
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami;
- osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonywania zadania oraz poziom zdobytej wiedzy;
- postęp w testach sprawności.

Nauczyciel w ciągu roku szkolnego przeprowadza dwukrotnie wybrane przez siebie testy sprawności fizycznej. Pierwsze wykonanie testu stanowi podstawę do oceny obecnego poziomu sprawności fizycznej ucznia. Na podstawie norm nauczyciel informuje ucznia czy jego poziom sprawności jest:

- 6 -bardzo wysoki
- 5 -wysoki
- 4 -średni
- 3 -przeciętny
- 2 -niski
- 1 -bardzo niski

W kolejnym jednym lub dwóch przeprowadzonych testach nauczyciel ocenia postęp ucznia w stosunku do wcześniejszego wyniku:

- 6 - otrzymuje uczeń, który w znacznym stopniu poprawił swoją sprawność fizyczną
- 5 - otrzymuje uczeń, który poprawił swoją sprawność fizyczną
- 4 - otrzymuje uczeń którego sprawność fizyczna pozostała na tym samym poziomie
- 3 - otrzymuje uczeń którego sprawność fizyczna uległa nieznacznemu pogorszeniu
- 2 - otrzymuje uczeń którego sprawność fizyczna uległa znacznemu pogorszeniu
- 1 -otrzymuje uczeń którego sprawność fizyczna uległa bardzo dużemu pogorszeniu

### **3. Kryteria ocen:**

#### **Ocenę CELUJĄCĄ:**

otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w przebieg zajęć. Wykazuje inicjatywę w podejmowaniu różnorodnych zadań związanych z realizowanymi treściami nauczania. Zawsze przestrzega zasad bezpiecznego udziału w różnych formach aktywności, zapewniając bezpieczeństwo sobie i innym. Opanował wszystkie wymagania określone w standardach wymagań na miarę swoich możliwości. Posiada wiadomości wykraczające poza program nauczania w danej klasie. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia. Aktywnie i chętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych, bierze udział w konkursach i zawodach jako zawodnik, organizator, sędzia i kibic. Przestrzega zasad fair-play w sporcie i codziennym życiu.

Jest inicjatorem różnych form aktywności fizycznej dla swoich rówieśników.

#### **Ocenę BARDZO DOBRĄ:**

otrzymuje uczeń, który zawsze bierze aktywny udział w zajęciach. Z dużą starannością i sumiennością wykonuje wszystkie zadania, jest zawsze przygotowany do zajęć. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych. Opanował na miarę swoich możliwości, większość wymagań określonych w standardach wymagań. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnianiu. Uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym. Przestrzega zasad fair-play w czasie wszystkich gier i zabaw. Interesuje się wybraną dyscypliną sportu, śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

#### **Ocenę DOBRĄ:**

otrzymuje uczeń, który bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków, osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań. Jest właściwie przygotowany do większości zajęć. Wykonuje zadania z dużą starannością i sumiennością. Prowadzi higieniczny tryb życia. Stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie wszystkich zajęć ruchowych, nie stwarza swoim postępowaniem zagrożenia dla innych. Interesuje się wydarzeniami sportowymi w kraju i na świecie, zna największe osiągnięcia polskich sportowców. Uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach sportowych i rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

#### **Ocenę DOSTATECZNĄ :**

otrzymuje uczeń, który wywiązuje się ze swoich obowiązków w stopniu podstawowym. Bywa nieprzygotowany do zajęć, w których uczestniczy z niewielkim zaangażowaniem. Nie przestrzega wszystkich zasad bezpiecznego zachowania się na zajęciach. Osiąga niewielki postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań. W wykonywaniu zadań jest mało staranny. Sporadycznie uczestniczy w działaniach sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

#### **Ocenę DOPUSZCZAJĄCĄ:**

otrzymuje uczeń, który często bywa nieprzygotowany do zajęć i nie wywiązuje się ze swoich obowiązków. Uczestniczy w zajęciach z małym zaangażowaniem. Często nie przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się, swoim zachowaniem stwarza sytuacje niebezpieczne dla innych. Niechętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.

### Ocenę **NIEDOSTATECZNĄ:**

otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, jest bardzo często nieprzygotowany do zajęć. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

Uczeń za każdy brak stroju, nieodpowiednie zachowanie na lekcji itp. Otrzymuje minusy (-). Za każde 3 minusy otrzymuje ocenę niedostateczną. Za dobre postawy na zajęciach uczeń może otrzymać plus (+). Za każde otrzymane 3 plusy uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą lub za 5 plusów ocenę celującą. Osoby niećwiczące nie uczestniczą czynnie w czasie zajęć, ale wykonują czynności pomocnicze, tj. sędziowanie, przygotowanie sprzętu do ćwiczeń, itp. W zwolnieniu od rodziców/lekarza powinno być wpisane czy jest to zwolnienie z ćwiczeń na zajęciach, czy z całych zajęć z zawartą informacją, że rodzic bierze odpowiedzialność za samodzielny powrót dziecka do domu.

Dyrektor szkoły może zwolnić ucznia z określonych ćwiczeń fizycznych na podstawie opinii lekarza o ograniczonych możliwościach ich wykonywania, na czas wyznaczony w opinii. Może również zwolnić z zajęć wychowania fizycznego na podstawie lekarskiej opinii o braku możliwości uczestnictwa w nich, na czas podany w opinii.

### **4. Sposób informowania o ocenach:**

O uzyskaniu poszczególnych, cząstkowych ocen uczniowie i rodzice będą informowani wpisem do dziennika elektronicznego. O proponowanej ocenie semestralnej i rocznej rodzice i uczniowie zostaną poinformowani w tej samej formie na co najmniej tydzień przed klasyfikacyjnym zebraniem Rady Pedagogicznej. O uzyskanej przez ucznia ocenie niedostatecznej na koniec semestru lub roku szkolnego rodzice zostaną powiadomieni na miesiąc przed klasyfikacyjnym zebraniem Rady Pedagogicznej. Zapoznający się z informacją potwierdzają fakt zapoznania się z przewidzianą oceną niedostateczną z zajęć wychowania fizycznego.

### **5. Standardy wymagań**

w zakresie postawy, wiadomości i umiejętności dla poszczególnych cykli są integralną częścią niniejszych zasad:

- Sprawdziany wiedzy, umiejętności ruchowych, cech motorycznych są obowiązkowe.
- Jeżeli uczeń opuścił sprawdzian z przyczyn losowych, to powinien go zaliczyć w ciągu miesiąca, od dnia w którym sprawdzian został przeprowadzony w jego grupie.
- Uczeń może poprawić ocenę ze sprawdzianu, w ciągu miesiąca, od dnia w którym sprawdzian został przeprowadzony w jego grupie.
- W przypadku dłuższej –trwającej, co najmniej 14 dni usprawiedliwionej nieobecności na zajęciach wychowania fizycznego termin przystąpienia do sprawdzianu (ewentualnej poprawy) jest ustalany z nauczycielem.
- Uczeń może być zwolniony z określonych ćwiczeń, sprawdzianów wykonywanych na zajęciach wychowania fizycznego na podstawie zwolnienia lekarskiego.
- Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłoszenia nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń.
- Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego na okres jednego semestru albo na cały rok szkolny na podstawie zwolnienia lekarskiego.
- Uczeń jest obowiązany nosić na zajęcia zmienny strój sportowy: biała koszulka, spodenki gimnastyczne lub getry, obuwiu sportowe. Strój ma być czysty i "zmienny"

tzn. uczeń nie ćwiczy w stroju (koszulka, spodenki) w którym przyszedł do szkoły, nawet jeżeli jest sportowy. Włosy związane, biżuteria, zegarki, okulary ściągnięte!

Uczeń może otrzymać dodatkową ocenę bardzo dobrą lub celującą:

- za działalność na rzecz szkolnej kultury fizycznej,
- uczestnictwo w pozaszkolnych formach kultury fizycznej,
- udział w nieobowiązkowych pozalekcyjnych zajęciach rekreacyjno-sportowych,
- prace nadobowiązkowe wykraczające poza program nauczania,
- za reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych międzyszkolnych i konkursach tematycznych;

Reprezentowanie szkoły jest zaszczytem, uczeń reprezentujący szkołę w zawodach sportowych otrzymuje ocenę cząstkową celującą. Uczeń, który odmawia udziału w zawodach sportowych bez podania adekwatnej przyczyny, nie może otrzymać na koniec semestru i roku szkolnego oceny celującej. O nie możliwości udziału w zawodach rodzic bądź uczeń niezwłocznie zawiadamia nauczyciela odpowiedzialnego za wyznaczoną grupę poprzez dziennik elektroniczny lub ustnie.

Uczeń może otrzymać dodatkową ocenę niedostateczną, jeśli:

- nie zaliczy zadań kontrolno - sprawdzających w semestrze,
- odmawia wykonania ćwiczeń, wykazuje się niewłaściwą postawą w stosunku do nauczyciela i przedmiotu,
- nie potrafi samodzielnie przeprowadzić rozgrzewki lub odmawia jej przeprowadzenia.

Uczniowi możemy obniżyć ocenę za niewłaściwą postawę, tzn.:

- używanie wulgaryzmów,
- brak tolerancji (wyśmiewanie się z kolegów),
- ignorowanie uwag nauczyciela,
- niechętny stosunek do ćwiczeń,
- zajmowanie się sprawami nie związanymi z lekcją,
- samowolne wykonywanie ćwiczeń bez polecenia,
- brak podporządkowania się pracy zespołowej.

## **6.STANDARDY WYMAGAŃ W ZAKRESIE POSTAW I WIADOMOŚCI:**

- zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w większości form aktywności ruchowej,
- ma przyswojone podstawowe nawyki higieniczne i je przestrzega,
- bezpiecznie korzysta ze sprzętu i przyborów sportowych,
- rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną,
- wykonuje ćwiczenia z pełnym zaangażowaniem i na miarę swoich maksymalnych możliwości,
- oddziela rywalizację sportową od sytuacji życia codziennego,
- przestrzega zasad czystej sportowej walki, zasad fair play,
- uzyskuje postęp w rozwoju swoich cech motorycznych,
- właściwie zachowuje się w roli kibica, rozumie co oznacza kulturalny doping,
- stara się pomagać słabszym,
- zna zasadę „wygrywać bez pychy, przegrywać bez pokory”,
- stara się troszczyć o prawidłową postawę ciała,
- potrafi dokonać wyboru zdrowego żywienia, nie ulega reklamom,
- zna zasady zdrowego żywienia,
- zna różnorodne formy spędzania czasu wolnego,

- zna przepisy różnorodnych zabaw rekreacyjnych i sposoby czynnego wypoczynku,
- zna podstawowe przepisy ruchu drogowego,
- zna numery telefonów alarmowych – straży pożarnej, policji i pogotowia,
- wie, w jaki sposób może sprawdzić swoją sprawność fizyczną,
- zna podstawowe zasady i przepisy poznanych gier i zabaw,

## **7. Zadania kontrolno – sprawdzające klasa IV**

OCENA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ z „Indeksu Sprawności Fizycznej Zuchory”:

- skoczność,
- szybkość,
- siła mm brzucha,
- siła ramion,
- gibkość

BIEGI, SKOKI, RZUTY:

- bieg 60 m,
- bieg przedłużony,
- rzut piłeczką palantową,
- rzut piłką lekarską w przód – 2 kg

GIMNASTYKA:

- przejście równoważne po ławeczce,
- przewrót w przód z przysiadu p. do siadu prostego,
- przewrót w tył z przysiadu p. do siadu klęcznego

KOSZYKÓWKA:

- podania i chwytty sprzed klatki piersiowej,
- kozłowanie piłki,
- rzut do kosza oburącz z miejsca sprzed klatki piersiowej,

\*Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gier i zabaw.

PIŁKA SIATKOWA :

- odbicia piłki sposobem oburącz górnym,
- zagrywka dolna z odległości 4 m,

\* Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gier i zabaw.

PIŁKA NOŻNA:

- podania i strzały wew. częścią stopy,
- przyjęcie piłki podeszwą,

\* Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gier i zabaw.

RYTM -MUZYKA-TANIEC :

- własne układy taneczne

PŁYWANIE:

- praca nóg i rąk do kraula na grzbiecie,
- praca nóg i rąk do kraula na piersiach,
- ocena techniki pływania krótkich odcinków w kraulu na piersiach i grzbiecie,
- skok do wody.

## **8. Zadania kontrolno – sprawdzające klasa V**

OCENA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ z „Indeksu Sprawności Fizycznej Zuchory”:

- skoczność,
- szybkość,
- siła mm brzucha,
- siła ramion,
- gibkość

#### BIEGI, SKOKI, RZUTY:

- bieg 60 m,
- bieg przedłużony,
- rzut piłeczką palantową,
- rzut piłką lekarską w tył – 2 kg

#### GIMNASTYKA:

- rozgrzewka, zestaw ćwiczeń do samodzielnego wykonania,
- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
- przewrót w tył z przysiadu podpartego do klęku podpartego,
- mostek z leżenia tyłem,
- układy gimnastyczne, piramidy dwu i trzyosobowe,

#### KOSZYKÓWKA

- kozłowanie piłki slalomem zakończone rzutem do kosza,
- dwutakt po kozłowaniu piłki z dowolnej strony kosza,
- \*Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gry.

#### RYTM-MUZYKA –TANIEC:

- układ taneczny

#### PIŁKA SIATKOWA:

- odbicia piłki sposobem górnym o ścianę,
- odbicia piłki sposobem dolnym nad sobą,
- zagrywka górna, dolna z 5 m

\*Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gry.

#### PIŁKA NOŻNA:

- tor sprawdzający stopień opanowanych elementów techniki gry w piłkę nożną: prowadzenie piłki slalomem, w dwójkach wew., zew. podbiciem, strzał do bramki,

\*Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gry

#### PŁYWANIE:

- kraul na grzbiecie – technika,
- styl dowolny – technika,
- skok startowy do wody,

### **9. Zadania kontrolno –sprawdzające klasa VI**

#### OCENA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ z „Indeksu Sprawności Fizycznej Zuchory”:

- skoczność,
- szybkość,
- siła mm brzucha,
- siła ramion,
- gibkość

#### BIEGI, SKOKI, RZUTY:

- bieg 60 m,
- bieg przedłużony,

- skok wzwyż techniką naturalną,
- skok kuczny przez 4 części skrzyni,
- rzut piłeczką palantową,
- rzut piłką lekarską w tył – 2 kg

#### GIMNASTYKA:

- rozgrzewka, zestaw ćwiczeń do samodzielnego wykonania,
- przewroty łączone w przód,
- przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
- układy gimnastyczne, piramidy dwu i trzyosobowe,
- stanie na rękach przy drabinkach,

\*Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności -rogrzewka, zestaw ćwiczeń gimnastyki śródlekcyjnej

#### KOSZYKÓWKA:

- dwutakt po kozłowaniu piłki z dowolnej strony kosza,
- kozłowanie piłki zakończone rzutem do kosza po zatrzymaniu,
- przepisy gry, sędziowanie

\*Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gry.

#### RYTM-MUZYKA –TANIEC:

- układ ćwiczeń aerobiku wg inwencji własnej par ćwiczących

#### PIŁKA SIATKOWA:

- odbicia i przyjęcia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w różnych pozycjach,
- zagrywka dolna, górna z 6m,
- przepisy gry, sędziowanie,

\*Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gry.

#### PIŁKA NOŻNA:

- Tor sprawdzający stopień opanowanych elementów techniki gry w piłkę nożną (prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach, strzał do bramki z biegu),
- przepisy gry, sędziowanie

\*Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gry.

### 10. Zadania kontrolno – sprawdzające klasa VII

#### OCENA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ z „Indeksu Sprawności Fizycznej Zuchory”:

- skoczność,
- szybkość,
- siła mm brzucha,
- siła ramion,
- gibkość

#### BIEGI, SKOKI, RZUTY:

- bieg 60 m,
- bieg przedłużony,
- skok wzwyż techniką naturalną,
- skok kuczny przez 5 części skrzyni,
- rzut piłeczką palantową,
- rzut piłką lekarską w tył – 2 kg

#### GIMNASTYKA:

- przygotowanie i przeprowadzenie zestawu ćwiczeń śródlekcyjnych i międzylekcyjnych,

- przewrót w przód z rozbiegu z odbicia obunóż ponad przeszkodą do przysiadu podpartego,
- stanie na głowie z kłęk podpartego,
- ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne: piramidy dwójkowe, trójkowe, itp.

#### KOSZYKÓWKA:

- podania i chwytty sprzed klatki piersiowej,
- kozłowanie piłki,
- rzuty do kosza,

\*Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gier i zabaw.

#### PIŁKA SIATKOWA:

- odbicia piłki górne i dolne,
- wystawianie, atak plasowaniem,
- odbiór piłki po zagrywce,
- zagrywka dolna i górna z odległości 9 m,
- sędziowanie,

\*Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w grach szkolnych i uproszczonych

#### PIŁKA NOŻNA:

- podania i strzały wew. częścią stopy,
- przyjęcie piłki wew. częścią stopy,
- zwody, obrona „każdy swego”, ustawienie na boisku w ataku i w obronie,
- sędziowanie,

\*Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gier i zabaw.

#### TANIEC :

- własny układ taneczny

#### PŁYWANIE:

- styl dowolny /technika/,
- styl grzbietowy/technika/,
- styl klasyczny/technika/,
- nurkowanie na odległość i w głąb.