

Przedmiotowe Zasady Oceniania z Wychowania Fizycznego

Założenia ogólne:

1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania szkoły.
2. Ocena półroczna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
3. Ocena półroczna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ani średnią ważoną ocen cząstkowych.
4. Przy ustalaniu oceny półrocznej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.
5. Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach SKS, zawodach sportowych itp.
6. Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na półroczu lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
7. Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym – na koniec pierwszego i drugiego półrocza.
8. Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym dzieci i młodzież aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
9. Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec półrocza lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej itp.
10. Ocena może być obniżona o jeden stopień.
11. Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.
12. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania fizycznego na okres uniemożliwiający wystawienie oceny półrocznej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny, nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona” (Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015.).
13. Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec półrocza lub roku szkolnego.
14. Rada Pedagogiczna szkoły, może ustalić egzamin klasyfikacyjny dla ucznia, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego.
15. Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie półrocza lub roku szkolnego.
16. Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej skali ocen:
 - 1 - niedostateczny
 - 2 - dopuszczający
 - 3 - dostateczny
 - 4 - dobry
 - 5 - bardzo dobry
 - 6 - celujący

Ocenę cząstkową niedostateczną (1) uczeń otrzymuje za trzeci i każdy następny brak stroju.

Wymagania szczegółowe w klasie IV szkoły podstawowej

W klasie IV szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
3. Sprawność fizyczną (kontrola):
 - Siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s. (według MTSF)
 - pomiar siły
 - rzut piłeczką palantową
 - rzut piłką lekarską

 - Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (według MTSF)
 - Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu
4. Umiejętności ruchowe:
 - Gimnastyka:
 - przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
 - układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne)
 - Mini piłka nożna:
 - prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą
 - uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy
 - Mini koszykówka :
 - kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej
 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu
 - Mini piłka ręczna:
 - rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu
 - podanie jednorącz półgórne w marszu
 - Mini piłka siatkowa:
 - odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie
5. Wiadomości:
 - Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych
 - Uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego

Wymagania szczegółowe w klasie V szkoły podstawowej

W klasie V szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
3. Sprawność fizyczną (kontrola):
 - Siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s. (według MTSF)
 - pomiar siły
 - rzut piłeczką palantową
 - rzut piłką lekarską

 - Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (według MTSF)
 - Biegi przedłużone (według MTSF)
 - Skoczność skok w dal techniką naturalną – technika wykonania

- Biegi przedłużone (według MTSF)
- na dystansie 400 m – dziewczęta
- na dystansie 600 m – chłopcy
- Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu
- Umiejętności ruchowe:

Gimnastyka:

- - łączone przewroty w przód
- - układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne)

Mini piłka nożna:

- - podania piłki wewnętrzną częścią stopy prawą i lewą nogą
- - zwód pojedynczy w prawą lub w lewą stronę

Mini koszykówka :

- - rzut do kosza z biegu
- - zwód pojedynczy

Mini piłka ręczna:

- - rzut na bramkę jednorącz z miejsca
- - zwód pojedynczy

Mini piłka siatkowa:

- - odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach

Wiadomości:

- Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych
- Uczeń zna pojęcie zdrowego odżywiania i jego wpływ na rozwój organizmu

Wymagania szczegółowe w klasie VI szkoły podstawowej

W klasie VI szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
3. Sprawność fizyczną (kontrola):
 - Siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (według MTSF)
 - Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (według MTSF)
 - Skok w dal z miejsca (według MTSF)
 - Bieg ze startu niskiego na 0 m (według MTSF)
 - Bieg wahadłowy na dystansie 4x10m z przenoszeniem klocków (według MTSF)
 - Pomiar siły
 - rzut piłka lekarską
 - rzut piłeczka palantową
 - Biegi przedłużone (według MTSF)
 - na dystansie 600 m – dziewczęta
 - na dystansie 800 m – chłopcy
 - Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu
4. Umiejętności ruchowe:
 - **Gimnastyka:**

- ćwiczenia równoważne
- łączone formy przewrotów w przód i w tył
- **Piłka nożna:**
 - uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy
 - prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej
- **Koszykówka:**
 - rzut z biegu do kosza po kozłowaniu
 - umiejętność kozłowania ze zmianą kierunku i ręki prowadzącej
- **Piłka ręczna:**
 - rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki oraz podaniu od współwiczającego
 - poruszanie się w obronie (w strefie)
- **Piłka siatkowa:**
 - łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach
 - zagrywka sposobem dolnym lub tenisowym z 5-6 m od siatki

5. Wiadomości:

- Uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych
- Uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia

Wymagania szczegółowe w klasie VII szkoły podstawowej

W klasie VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
3. Sprawność fizyczną (kontrola):
 - Siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (według MTSF)
 - Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (według MTSF)
 - Skok w dal z miejsca (według MTSF)
 - Bieg ze startu niskiego na 60 m (według MTSF)
 - Bieg wahadłowy na dystansie 4x10m z przenoszeniem klocków (według MTSF)
 - Pomiar siły
 - rzut piłką lekarską

Biegi przedłużone (według MTSF)

- na dystansie 600 m – dziewczęta
- na dystansie 1000 m – chłopcy
- Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu

Umiejętności ruchowe:

- **Gimnastyka:**
 - stanie na rękach przy drabinkach
 - łączone formy przewrotów w przód i w tył
- **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
- **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 ręczna:**
 - rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego
 - poruszanie się w obronie (w strefie)
 - **Piłka siatkowa:**
 - łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach
 - zagrywka sposobem dolnym z 5-6 m od siatki
- 5. Wiadomości:**
- Uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych
 - Uczeń oblicza wskaźnik BMI
 - Uczeń zna wpływ nikotyny na zdrowie młodego człowieka

Wymagania szczegółowe w klasie VIII szkoły podstawowej

W klasie VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne
 2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
 3. Sprawność fizyczną (kontrola):
 - Siła
 - pchnięcie kulą
 - rzut piłką lekarską
 - Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (według MTSF)
 - Skok w dal z miejsca (według MTSF)
 - skok w dal techniką naturalną pomiar odległości
 - Bieg ze startu niskiego na 60 m (według MTSF)
 - Bieg wahadłowy na dystansie 4x10m (według MTSF)
 - Pomiar siły względnej (według MTSF)
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy
 - Biegi przedłużone (według MTSF)
 - na dystansie 600 m – dziewczęta
 - na dystansie 1000 m – chłopcy
 - Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu
- Umiejętności ruchowe:
- **Gimnastyka:**
 - ćwiczenia przy muzyce elementy aerobicy
 - łączone formy przewrotów w przód i w tył
 - **Piłka nożna:**
 - zwód podwójny przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy
 - uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy z piłki stojącej

- wykorzystanie umiejętności indywidualnych w grze właściwej

- **Koszykówka:**

- rzut do kosza z półdystansu oraz z dystansu

- wykorzystanie umiejętności indywidualnych w grze właściwej

- **Piłka ręczna:**

- rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki oraz podaniu od współwiczącego

- wykorzystanie umiejętności indywidualnych w grze właściwej

- **Piłka siatkowa:**

- atak dynamiczny przez siatkę

- kierowanie zagrywki sposobem tenisowym w wybrane miejsce boiska

5. Wiadomości:

- Uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych

- Uczeń zna wpływ aktywności fizycznej na układy funkcjonalne