**PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA**

 **Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

SZKOŁA PODSTAWOWA IM. SYBIRAKÓW

W KRASNYMBORZE

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę, wysiłek wkładany przez ucznia oraz wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, zaleca się podczas oceniania brać pod uwagę stan bieżący (poziom), ale przede wszystkim chęci, postawę i postępy czynione przez ucznia.

**I. Cele przedmiotowych zasad oceniania.**

1. Poinformowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych, postępach w tym zakresie.

2. Pomoc uczniowi w samodzielnym rozwoju poprzez poznanie własnej sprawności i umiejętności.

3. Wskazanie mocnych i słabych stron.

4. Motywowanie ucznia do dalszej pracy, wysiłku, samodoskonalenia się.

5. Dostarczanie uczniom oraz rodzicom rzetelnej, szczegółowej informacji o postępach, trudnościach, specjalnych uzdolnieniach ucznia.

6. Umożliwienie nauczycielowi kontroli rozwoju ucznia, doskonalenie organizacji i metod pracy dydaktyczno-wychowawczej.

**II. Przedmiotem oceny w wychowaniu fizycznym jest:**

* praca nad stanem własnego rozwoju fizycznego
* podnoszenie poziomu sprawności fizycznej
* przyswajanie nowych umiejętności ruchowych i technik ruchu
* zdobywanie wiadomości z zakresu rozwoju ruchu, technik sportowych i przepisów
* świadomość własnego stanu zdrowia
* zachowanie, aktywność i postawa wobec przedmiotu.
* sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu
* zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć, stosunek do partnera i przeciwnika
* aktywność fizyczna
* postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami
* osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadania i poziom zdobytej wiedzy.
* aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej
* frekwencja.

**III. Wymagania ogólne z wychowania fizycznego:**

1. Nauczyciele na początku każdego roku szkolnego informują uczniów oraz ich rodziców (prawnych opiekunów) o:

 - wymaganiach edukacyjnych wynikających z realizowanego programu nauczania

 - sposobach sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczniów

 - warunkach i trybie uzyskania wyższej niż przewidywana roczna (śródroczna) ocena

 klasyfikacyjna z obowiązkowych i dodatkowych zajęć edukacyjnych.

2. Nauczyciel przeprowadza raz w roku szkolnym (marzec/kwiecień) w każdej klasie testy sprawnościowe. Wyniki z testów, datę ich przeprowadzenia oraz masę ciała i wiek ucznia wprowadza się do **ewidencji ,,Sportowe Talenty”.** Wyniki testów nie mają wpływu na ocenę z wychowania fizycznego, wskazać jedynie mają mocne i słabe strony sprawności fizycznej uczniów.

3.Oceny są jawne dla ucznia i jego rodziców (opiekunów).

4. Uczeń ma prawo do jednorazowej poprawy każdej oceny. Wstawia się taką ocenę jaką zdobył w czasie poprawy.

5. Uczeń, który nie przystąpił do sprawdzianu w określonym dniu z powodu nieobecności, ma obowiązek przystąpić do tego sprawdzianu w innym terminie po uzgodnieniu z nauczycielem ( w ciągu dwóch tygodni)

6. Nauczyciel jest zobowiązany, na podstawie opinii poradni psychologiczno – pedagogicznej lub poradni specjalistycznej, dostosować wymagania edukacyjne, do indywidualnych potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych ucznia, u którego stwierdzono zaburzenia i odchylenia rozwojowe lub specyficzne trudności w uczeniu się, uniemożliwiające sprostanie tym wymaganiom.

7. Podstawą do udziału w zajęciach i ograniczeniu aktywności podczas wykonywania konkretnych ćwiczeń będzie  zwolnienie lekarskie, jednak będzie musiało ono wskazywać, jakich konkretnie [ćwiczeń fizycznych](https://parenting.pl/portal/sport-dla-dzieci-i-mlodziezy) uczeń nie może wykonywać.

8. Nauczyciel ma obowiązek odpowiednio dostosować wymagania edukacyjne, które są niezbędne do otrzymania oceny klasyfikacyjnej ucznia, do jego indywidualnych potrzeb i ograniczonych możliwości – zgodnie z zaleceniami i opinią wydaną przez lekarza.

9. Zwolnienia z ćwiczeń na lekcji wf z całości lub części roku szkolnego, wystawione przez lekarza, winny być dostarczone dyrektorowi szkoły.

10. Rodzic (opiekun) może zwolnić pisemnie ucznia z ćwiczeń na pojedynczej godzinie w uzasadnionych przypadkach nie częściej niż 3 razy w półroczu.

11. Zwolnienie z ćwiczeń nie oznacza zwolnienie z obecności na lekcji wf. Zwolnienie ucznia nie ćwiczącego jest możliwe wtedy, gdy rodzic (opiekun) poprosi o to na piśmie z klauzulą ,,na moją odpowiedzialność” i gdy jest to pierwsza lub ostatnia lekcja.

12.Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestnictwa w tych zajęciach, wydanej przez lekarza lub poradnię psychologiczno – pedagogiczną albo inną poradnię specjalistyczną.

13.W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się ,,zwolniony”, ,,zwolniona”.

14.Brak stroju sportowego na lekcji wychowania fizycznego traktowane jest jako nieprzygotowanie i każdorazowo odnotowywane w postaci kropki. Pięciokrotne nieprzygotowanie (5 kropek) daje ocenę niedostateczną. W ciągu półrocza uczeń może 2 razy nie mieć stroju nie ponosząc żadnych konsekwencji. Uczniowie, którzy nie wykorzystają nieprzygotowania otrzymują na koniec półrocza/roku szkolnego dodatkowo ocenę celującą za aktywność.

15.Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę wkład pracy, zaangażowanie i wywiązywanie się ucznia z obowiązków wynikających z podstawy programowej zajęć. Przy wystawianiu oceny końcowej nauczyciel powinien wziąć pod uwagę również aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej oraz jego systematyczny udział w lekcjach.

16. Uczeń otrzymuje ,,+” za przejawy zaangażowania, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach i współorganizację (6 plusów ocena bardzo dobra); lub otrzymuje ,,-‘’ za niechętny lub negatywny stosunek do uczestnictwa w zajęciach, brak dyscypliny (6 minusów ocena niedostateczna). W przypadku ewidentnego lekceważenia swoich obowiązków uczeń może otrzymać ocenę niedostateczną.

17. Śródroczną/ roczną ocenę z zajęć edukacyjnych otrzymuje uczeń, który w ciągu półrocza uzyskał co najmniej 5 ocen cząstkowych.

18. Na miesiąc przed śródrocznym i rocznym posiedzeniem Rady Pedagogicznej nauczyciel wychowania fizycznego jest zobowiązany poinformować ucznia i jego rodziców (prawnych opiekunów) o przewidywanej dla niego śródrocznej i rocznej ocenie z wychowania fizycznego. Trzy dni przed posiedzeniem rady nauczyciel wystawia ocenę.

19. Uczeń lub jego rodzice mają prawo odwołania się od ustalonej oceny okresowej lub rocznej o ile ich zdaniem ta ocena została zaniżona.

20. Odwołanie powinno być wniesione na piśmie do dyrektora szkoły nie później niż na tydzień przed zakończeniem zajęć dydaktycznych w danym okresie ( roku szkolnym).

21. Egzamin klasyfikacyjny z wychowania fizycznego ma przede wszystkim formę zadań praktycznych.

**IV. Wymagania szczegółowe na zajęciach wychowania fizycznego prowadzone będą w następujących obszarach:**

1. postawa i kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczna (testy) i rozwój fizyczny,
4. poziom opanowania umiejętności ruchowych : gimnastyka, piłka nożna, piłka koszykowa, piłka ręczna, piłka siatkowa, lekkoatletyka,
5. wiadomości z zakresu edukacji fizycznej i zdrowotnej.

**V. Kryteria ocen z wychowania fizycznego.**

**Ocenę celującą** - otrzymuje uczeń, który:

Wykazuje szczególne zaangażowaniei twórczą postawę podczas lekcji. Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada strój sportowy). Spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą i ponadto:

a) wyróżnia się aktywnością w czasie lekcji, pomaga prowadzącemu , stanowi wzór dla

kolegów w grupie,

b) prowadzi aktywny styl życia, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym, reprezentuje szkołę,

c) w wybranych sferach umiejętności ruchowych wykracza zdecydowanie ponad poziom

prezentowany przez grupę,

d) pomaga organizować imprezy szkolne o charakterze rekreacyjno – sportowym, współpracuje z nauczycielem na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,

e) wyróżnia się w grupie stałą dbałością o swoją sprawność fizyczną,

f) zawsze przestrzega zasad BHP, dba o bezpieczeństwo własne i innych.

**Ocenę bardzo dobrą** - otrzymuje uczeń, który:

Aktywnie uczestniczy w zajęciach i bez zarzutu wywiązuje się ze swoich obowiązków. Prowadzi aktywny styl życia i systematycznie doskonali swoją sprawność.

Spełnia wymagania na ocenę dobrą a ponadto:

a) wykazuje wysoką aktywność w czasie zajęć, jest ambitny, docenia wartości aktywności

ruchowej,

b) wykonuje zadania ruchowe z właściwą techniką, w odpowiednim tempie, w sposób

pewny i dokładny,

c) wykonuje wszystkie sprawdziany i zadania kontrolno-oceniające w semestrze na miarę

swoich możliwości,

d) samodzielnie podnosi swoją sprawność fizyczną,

e) stara się przestrzegać zasady BHP, dba o bezpieczeństwo własne i innych.

**Ocenę dobrą** - otrzymuje uczeń, który:

Aktywnie uczestniczy w zajęciach. Niesystematycznie jest przygotowany do zajęć ( 3 razy brak stroju sportowego w półroczu), ponadto:

a) wykazuje poprawną aktywność w czasie zajęć, jest koleżeński i zdyscyplinowany,

b) posiada wystarczające nawyki higieniczne, na ogół przestrzega zasad BHP,

c) na miarę swoich możliwości fizycznych potrafi wykonać podstawowe elementy techniki

wybranych dyscyplin rekreacyjno-sportowych,

d) wykonuje większość sprawdzianów i zdań kontrolno-oceniających w danym półroczu na miarę swoich możliwości fizycznych, a nieliczne braki wynikają z przyczyn usprawiedliwionych,

e) dba o swoją sprawność fizyczną i czyni postępy.

**Ocenę dostateczną** - otrzymuje uczeń, który:

Wykazuje przeciętną aktywność w czasie zajęć. Często jest nieprzygotowany do zajęć ( 5 razy brak stroju sportowego w półroczu), ponadto:

a) swoją aktywność ruchową ogranicza do zajęć wychowania fizycznego,

b) nie wykonał wszystkich sprawdzianów i zadań kontrolno-oceniających w danym półroczu

nauki, a braki wynikają z przyczyn nieusprawiedliwionych,

c) wykonuje zadania ruchowe w sposób niepewny, z błędami technicznymi, w nieodpowiednim tempie, poniżej swoich możliwości fizycznych,

d) jest niezdyscyplinowany, nie zawsze przestrzega zasad BHP,

d) wykazuje nieregularne postępy w swojej sprawności fizycznej.

**Ocenę dopuszczającą** - otrzymuje uczeń, który:

Uczestniczy nieregularnie w zajęciach wychowania fizycznego. Często jest nieprzygotowany do zajęć ( 8 razy brak stroju sportowego w półroczu), ponadto:

a) wykazuje niechętny stosunek do ćwiczeń fizycznych i nie podejmuje działań mających na

celu podniesienie swojej sprawności,

b) wykonał nie mniej niż połowę sprawdzianów i zadań kontrolno-oceniających w danym

półroczu, a braki wynikają z przyczyn nieusprawiedliwionych,

c) czynności ruchowe wykonuje w sposób minimalny, poniżej swoich możliwości

fizycznych, wymaga częstej pomocy nauczyciela,

d) wykazuje brak stosowania podstawowych zabiegów i nawyków higienicznych w zakresie

wychowania fizycznego, niezdyscyplinowany, narusza zasady BHP.

**Ocenę niedostateczną** - otrzymuje uczeń, który:

Wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki

przedmiotu. Bardzo często nie bierze czynnego udziału w lekcji, z powodu braku stroju sportowego, ponadto:

a) nie wykonuje bieżących zadań programowych podczas lekcji mimo swoich możliwości

fizycznych, nie czyni widocznych postępów,

b) wykonuje nieliczne sprawdziany i zadania kontrolno-oceniające w danym półroczu (mniej

niż połowę), a braki wynikają z lekceważenia obowiązków na lekcji,

c) swoim zachowaniem dezorganizuje pracę na lekcji, stwarza zagrożenie dla bezpieczeństwa

swojego i innych uczniów,

d) prowadzi niehigieniczny i niezdrowy styl życia.

**VI. Wymagania szczegółowe z wychowania fizycznego w klasach IV-VIII.**

**WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE IV**

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 mm brzucha

- gibkość

- skok w dal z miejsca

- bieg 10 x 5m

- bieg wytrzymałościowy - wahadłowy na dystansie 20 m

- podpór leżąc przodem na przedramionach (plank, deska)

- rzut piłką lekarską

- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu (Próba Ruffiera)

4) Umiejętności ruchowe:

Gimnastyka:

* przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
* układ gimnastyczny wg własnej inwencji (postaw zasadnicza, przysiad podparty,

przewrót w przód, klęk podparty i 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 w biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej
* podanie 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

* opiłki sposobem górnym nad głową

5) Wiadomości:

* uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub

pisemne)

* uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odp. ustne

lub pisemne)

* uczeń zna wszystkie próby ISF, potrafi indywidualnie interpretować własny wynik

**WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE V**

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 mm brzucha

- gibkość

- skok w dal z miejsca

- bieg 10 x 5m

- bieg wytrzymałościowy - wahadłowy na dystansie 20 m

- podpór leżąc przodem na przedramionach (plank, deska)

- bieg ze startu niskiego na 50 m

- rzut piłką lekarską

- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu (Test Coopera)

4) Umiejętności ruchowe:

Gimnastyka:

* przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
* podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”

Mini piłka nożna:

* prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą
* uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest

nieruchoma)

Mini koszykówka:

* kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się
* rzut do kosza z dwutaktu

Mini piłka ręczna:

* rzut na bramkę z biegu
* podanie jednorącz półgórne w biegu

Mini piłka siatkowa:

* odbicie piłki sposobem górnym w parach
* zagrywka sposobem dolnym z 3-4 m od siatki

5) Wiadomości:

* uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub

pisemne)

* uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia wg WHO
* uczeń zna test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie

interpretuje własny wynik

* uczeń umie określić wpływ aktywności fizycznej na organizm człowieka.

**WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VI**

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 mm brzucha

- gibkość

- skok w dal z miejsca

- bieg 10 x 5m

- bieg wytrzymałościowy - wahadłowy na dystansie 20 m

- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska)

- bieg ze startu niskiego na 50 m

- rzut piłką lekarską

- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu (Test Coopera)

4) Umiejętności ruchowe:

Gimnastyka:

* stanie na rr przy drabinkach
* przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego

Mini piłka nożna:

* prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmiana tempa i

kierunku poruszania się

* uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest

dogrywana od współćwiczącego)

Mini koszykówka:

* podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w biegu po kozłowaniu
* rzut do kosza z dwutaktu z biegu

Mini piłka ręczna:

* rzut na bramkę z biegu po podaniu od współćwiczącego
* podanie jednorącz półgórne w biegu

Mini piłka siatkowa:

* odbicie piłki sposobem górnym i dolnym w parach
* zagrywka sposobem dolnym lub górnym z 7 m od siatki
1. Wiadomości:
* uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub

pisemne)

* uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego
* uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu
* uczeń zna zasady zapobiegania otyłości.

**WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VII**

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 mm brzucha

- gibkość

- skok w dal z miejsca

- bieg 10 x 5m

- bieg wytrzymałościowy - wahadłowy na dystansie 20 m

- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska)

- bieg ze startu niskiego na 60 m

- bieg wahadłowy na dystansie 4x10m (z przenoszeniem przyboru)

- rzut piłką lekarską

- biegi przedłużone na dystansie 800m dziewczęta i 1000 chłopcy

- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu ( test Coopera)

4) Umiejętności ruchowe:

Gimnastyka:

* stanie na rr 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

współćwiczącego

* podania oburącz sprzed klatki piersiowej w biegu

Piłka ręczna:

* rzut na bramkę w wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem
* poruszanie się w obronie (strefie)

Piłka siatkowa:

* łączone odbicia piłki sposobem górnym lub dolnym w parach
* zagrywka sposobem górnym lub dolnym z 7 m od siatki
1. Wiadomości:
* uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne)
* uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki

 centylowej

* uczeń umie zorganizować zdrowe spędzanie czasu wolnego.

**WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VIII**

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 mm brzucha

- gibkość

- skok w dal z miejsca

- bieg 10 x 5m

- bieg wytrzymałościowy - wahadłowy na dystansie 20 m

- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska)

- bieg ze startu niskiego na 60 m

- bieg wahadłowy na dystansie 4x10m (z przenoszeniem przyboru)

- rzut piłką lekarską

- biegi przedłużone na dystansie 800m dziewczęta i 1000 chłopcy

- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu ( test Coopera)

4) Umiejętności ruchowe:

Gimnastyka:

* przerzut bokiem
* „piramida” dwójkowa

Piłka nożna:

* zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub

wewnętrzną częścią stopy

* prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej

Koszykówka:

* zwód pojedynczy przodem z piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od

współćwiczącego

* podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu

Piłka ręczna:

* rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem
* poruszanie się w obronie ,,każdy swego”

Piłka siatkowa:

* wystawienie piłki sposobem oburącz górnym
* zagrywka sposobem dolnym lub górnym z 7 m od siatki

5) Wiadomości:

* uczeń wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego

odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy ( odpowiedzi ustne lub pisemne)

* uczeń zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny

własnej

* aktywności fizycznej
* uczeń wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej
* uczeń zna sposoby zapobiegania chorobom cywilizacyjnym