

## **PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

### **Szkoła Podstawowa nr 7 im. Erazma z Rotterdamu**

#### **ZAŁOŻENIA OGÓLNE:**

1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnych zasad oceniania.
2. Podczas każdej lekcji wychowania fizycznego przy realizacji zadań ruchowych następuje dostosowanie stopnia trudności wiedzy i umiejętności do możliwości każdego ucznia zgodnie z zasadą stopniowania trudności.  
Dostosowanie wynika również z zaleceń poradni psychologiczno-pedagogicznej.
3. Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych realizowanych i przekazywanych podczas zajęć wychowania fizycznego.
4. Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia wynikający z realizacji programu nauczania, jego zaangażowanie, systematyczność, aktywny udział w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej oraz postęp sprawności fizycznej.
5. Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, szkolnych akcjach dotyczących zdrowia, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych.
6. Ocenę za postawę i zaangażowanie na lekcji wychowania fizycznego, uczeń uzyska pod koniec każdego miesiąca.
7. Uczeń ma prawo dwa razy w semestrze zgłosić nieprzygotowanie do zajęć lekcyjnych rozumiane jako brak stroju, bez konsekwencji. Każde następne nieprzygotowanie skutkuje obniżeniem oceny za zaangażowanie na koniec miesiąca w którym otrzymał trzecie nieprzygotowanie i każde kolejne.

8. Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym

9. Informacje o ogólnych wymaganiach edukacyjnych nauczyciel przekazuje uczniom na początku roku szkolnego, szczegółowe wymagania przekazuje podczas realizacji kolejnych działów.

10. Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestnictwo w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej, nieprzestrzeganie zasad bezpieczeństwa itp.

11. Zgodnie z Rozporządzenia Ministerstwa Edukacji i Nauki rekomendowane jest prowadzenie zajęć na otwartej przestrzeni. W związku z wytycznymi MEN uczniowie zobowiązani są do posiadania stroju sportowego (spodenki, koszulka, dresy, obuwie sportowe).

12. Uczeń jest zobowiązany uczestniczyć we wszystkich formach zajęć na lekcji wychowania fizycznego, jeżeli nie ma przeciwwskazań lekarskich.

13. Uczniowie i rodzice są zobowiązani do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte choroby, urazy).

14. 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, poradnię psychologiczno-pedagogiczną lub inną poradnię specjalistyczną, na czas określony w tej opinii (Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015r.)

15. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania fizycznego na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny klasyfikacyjnej w dokumentacji przebiegu nauczania wpisuje się „zwolniona” lub „zwolniony” (Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015r.)

16. Uczeń, który był nieobecny lub aktywnie nie uczestniczył w zajęciach wychowania fizycznego, a jego absencja przekroczyła 51% jest nieklasyfikowany z przedmiotu na koniec semestru lub roku szkolnego. W przypadku nieobecności wynikającej z dłuższej choroby, jeżeli nauczyciel ma podstawę może wystawić ocenę semestralną lub końcowo roczną. W uzasadnionych przypadkach rada pedagogiczna może wyznaczyć egzamin klasyfikacyjny.

17. W sytuacji zwolnienia ucznia z zajęć wychowania fizycznego rodzice/opiekunowie prawni informują nauczyciela o zwolnieniu (drogą elektroniczną przez mobidziennik) i ponoszą odpowiedzialność za dziecko w czasie jego powrotu do domu. Wiadomość kierują także do wychowawcy, który usprawiedliwia absencję.

18. Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe) które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.

19. Zasady ustalania ocen bieżących, śródrocznych i rocznych:

**Uczniowie na bieżąco są oceniani za:**

aktywność i wysiłek wkładany w wywiązywanie się z zaplanowanych zadań,

postawę i zaangażowanie na lekcji,

przygotowanie do zajęć wychowania fizycznego,

systematyczność,

opanowanie umiejętności i wiadomości,

udział w zajęciach pozalekcyjnych, pozaszkolnych, w zawodach sportowych.

a. Uczeń co najmniej raz w miesiącu oceniany jest za postawę, zaangażowanie na lekcjach wychowania fizycznego (ocena waga 5),

b. Uczeń co najmniej 3 razy w półroczu jest oceniany w zakresie opanowania umiejętności.

Przy każdej ocenie opanowania umiejętności nauczyciel bierze pod uwagę wysiłek ucznia wkładany w jego wykonanie oraz jego indywidualne możliwości psychofizyczne (waga 3)

c. Ustala się wagi, mające na celu uwzględnienie stopnia ważności poszczególnych form pracy na ocenę śródroczną i roczną z przedmiotu wychowanie fizyczne.

#### **Waga 5**

- Aktywność fizyczna.
- Podejmowanie działań propagujących zdrowy styl życia.
- Uczestnictwo w imprezach sportowych lub rekreacyjnych organizowanych na terenie szkoły, miasta lub województwa, również jako organizator tych imprez.
- Uczestnictwo w dodatkowych formach aktywności fizycznej w tym zajęć sportowych w szkole,
- Obecność na zajęciach, wymagany strój sportowy

#### **Waga 4**

- Sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu
- Stosunek do partnera i przeciwnika.
- Stosunek do własnego ciała.
- Wzajemna pomoc w osiąganiu umiejętności, podwyższaniu sprawności.

#### **Waga 3**

- Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami oraz wysiłek jaki uczeń wkłada w wywiązanie się z tych zadań.

d. Uczeń ma obowiązek uczestniczyć w lekcjach wychowania fizycznego w określonym przez nauczyciela na początku roku szkolnego stroju sportowym.

e. Przy ustaleniu oceny ważonej (S) śródrocznej i końcowo rocznej stosuje się następujące reguły zaokrąglania:

- a) Niedostateczny – jeśli średnia ważona znajduje się poniżej 1,89
- b) dopuszczający – jeśli średnia ważona znajduje się w przedziale 1,9 – 2,69
  
- c) dostateczny - jeśli średnia ważona znajduje się w przedziale 2,7 – 3,69
  
- d) dobry - jeśli średnia ważona znajduje się w przedziale 3,7 – 4,69
  
- e) bardzo dobry - jeśli średnia ważona znajduje się w przedziale 4,7– 5,69
  
- f) celujący - jeśli średnia ważona wynosi co najmniej 5,7

## Szczegółowe kryteria oceny semestralnej lub rocznej z wychowania fizycznego

### 1) OCENA CELUJĄCA

Ocenę celującą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

*a) Postaw i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 5 kryteriów):*

jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada

odpowiedni strój sportowy,

nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych

charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej

używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły

bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej

reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,

systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo – rekreacyjnych

uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach

sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w wolnym czasie

motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych

*b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5*

*kryteriów):*

w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 95% zajęć

w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,

wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,

pokazuje i demonstruje większość umiejętności ruchowych,

prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym

potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,

umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń

w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć

wychowania fizycznego

poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły

*c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 5 kryteriów):*

zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania

samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,

uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,

dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,

oblicza wskaźnik BMI

podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej

*d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 5 kryteriów):*

zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych

ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,

wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących

potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,

wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektownie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,

stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,

stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli

*e) wiadomości (spełnia co najmniej 3 kryteria):*

zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celująca

stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego

posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego

wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą



## 2) OCENA BARDZO DOBRA

Ocenę bardzo dobrą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w

zakresie:

*a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 4 kryteriów)*

jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych

charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej

używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły

chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej

reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie miejskim lub gminnym

niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo – rekreacyjnych

niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym

*b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 4*

*kryteria):*

w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 90% zajęć

w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny

pokazuje i demonstrowa niektóre umiejtności ruchowe

prowadzi rozgrzewk lub ćwiczera kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,

potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć

umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczącego przygotować miejsce ćwiczera

stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego

stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły

*c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 4 kryteria)*

zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania

poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych za namową nauczyciela

uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego

dokonyuje oceny własnego rozwoju fizycznego

oblicza wskaźnik BMI

czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej

*d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 4 kryteria):*

zalicza wszystkie sprawdziany umiejtności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi

ćwiczera wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych

potrafi wykonać ćwiczenia o dużym stopniu trudności

wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza

stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć

stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli

*e) wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria)*

zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą

stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego

posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego

wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą

### **3) OCENA DOBRA**

Ocenę dobrą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

*a) postaw i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 3 kryteria)*

jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów

nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych

charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej

nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły

sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej

bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne

raczej nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym

*b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 3*

*kryteria)*

w takcie miesiąca ćwiczy w co najmniej 85% zajęć

w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji

dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny

nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych

prowdzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym

potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela

umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczącego przygotować miejsce ćwiczeń

nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego

dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia

*c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 3 kryteria)*

zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania

wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą

poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, zdrowotnych lub rodzinnych za wyraźną namową nauczyciela

uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego

dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego

oblicza wskaźnik BMI

raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej

*d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 3 kryteria)*

zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi

wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych

potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności

wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza

nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej

stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli

*e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium)*

zalicza sprawdziany i testy na ocenę dobrą

stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego

posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego

wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą

#### **4) OCENA DOSTATECZNA**

Ocenę dostateczną na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

*a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 2 kryteria):*

jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów

nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych

charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej

często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela lub innych pracowników szkoły

nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej

nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych

nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne

nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym

*b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 2*

*kryteria)*

w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 80% zajęć

w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji

nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny

nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych

nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie  
pod względem merytorycznym i metodycznym

nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się  
do wybranego fragmentu zajęć

umie z pomocą nauczyciela lub współwiczającego przygotować miejsce ćwiczeń

często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego

dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale  
aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej  
prowadzącego zajęcia

*c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 2 kryteria)*

zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania

wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną

nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył  
z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych

nie dokonuje oceny z własnego rozwoju fizycznego

nie oblicza wskaźnika BMI

nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np.  
wciągu roku szkolnego

nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej

*d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 2 kryteria)*

zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi

wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,

potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności

wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektownie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,

nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,

stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli

*e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium)*

zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną

stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,

posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,

wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

**5) OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

Ocenę dopuszczającą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który



w zakresie:

*a) Postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 1 kryterium)*

bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,

często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinny  
chlub osobistych

charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,

bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych  
z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników  
szkoły

nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub  
środowiskowej kultury fizycznej,

nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,

nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne

nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym

*b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 1  
kryterium)*

w trakcie miesiąca aktywnie uczestniczy w co najmniej 70% zajęć

w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,

nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,

nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,

nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie  
pod względem merytorycznym i metodycznym,

nie potrafi samodzielnie pod względem psychosomatycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,

umie z pomocą nauczyciela lub współwiczającego przygotować miejsce ćwiczeń,

bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współwiczających,

nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły.

*c) Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia przynajmniej 1 kryterium)*

zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania

nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, zdrowotnych lub rodzinnych,

nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,

nie oblicza wskaźnika BMI

nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

*d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 1 kryterium):*

zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,

wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,

potrafi wykonywać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności,

wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,

nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,

stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

*e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium)*

zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dopuszczającą,

stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,

posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,

wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

## **6) OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocenę niedostateczną na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

*a) postawy i kompetencji społecznych:*

prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju sportowego,

bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,

charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej,

zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły,

nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,

nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,

nie uczęszcza na zajęcia sportowo rekreacyjne,

nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

*b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:*

w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy poniżej 70% obowiązkowych zajęć,

w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,

nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,

nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,

nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,

nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,

nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń,

nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji zawsze zagraża zdrowiu, a nawet życiu współuczniaków,

nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, a nawet często je niszczy i dewastuje;

*c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:*

nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,

nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,

nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,

nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

*d) aktywności fizycznej:*

zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z bardzo rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,

wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,

nie potrafi wykonywać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności,

wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,

nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,

stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

*e) wiadomości:*

zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę niedostateczną,

stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,

posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,

wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

**POSTANOWIENIA KOŃCOWE:**

1. Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w lekcjach.

2. Wszystkie oceny cząstkowe podlegają poprawie w terminie uzgodnionym z nauczycielem.
3. Ocena poprawiona jest oceną ostateczną.
4. Uczeń ma prawo wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości, np. obniżona wysokość przyrządu.
5. Po dłuższej absencji chorobowej lub innej związanej, np. z sytuacją rodzinną, uczeń ma obowiązek zaliczenia programu, który był realizowany w tym okresie.
6. Sytuacja wymieniona w punkcie „5” nie powoduje obniżenia oceny
7. Uczeń może być oceniany także za pomocą znaków „+” i „-” w obszarach podlegających ocenie np. w obszarze dotyczącym zaangażowania uczeń otrzymuje plus za dokładne wykonywanie zadań ruchowych (ćwiczeń). Minus dotyczy uczniów, którzy wykazują brak zaangażowania i niewykonywanie ćwiczeń składowych lekcji. Uczeń, który uzyskał trzy plusy otrzymuje ocenę celującą, a za trzy minusy otrzymuje ocenę niedostateczną.

### **Wymagania szczegółowe – edukacja wczesnoszkolna**

#### **klas I-III szkoły podstawowej**

Ocena w edukacji wczesnoszkolnej jest opisowa, czyli nauczyciel prowadzący określony rodzaj zajęć edukacyjnych nie wystawia stopni na koniec semestru czy roku szkolnego, tylko opisuje uzyskany przez ucznia poziom efektów edukacyjnych w określonym obszarze. Sytuacja ta dotyczy również wychowania fizycznego. W ocenie opisowej należy wskazać, w których aspektach rozwoju fizycznego, motorycznego, nauczania i doskonaleniu podstawowych umiejętności ruchowych czy aktywności fizycznej uczeń uzyskał postęp, które pozostały bez zmian, a które wymagają zdecydowanej poprawy.

**W klasach I-III przedmiot kontroli i oceny powinien obejmować:**

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne.
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
3. umiejętności ruchowe:
  - a. przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego b.
  - przeskoki zawrotne przez ławeczkę, odbijając się z jednej lub obu nóg c.
  - przejście równoważne z woreczkiem na głowie po odwróconej ławeczce d.
  - skoki przez skakankę – wykonanie próby polega na wielokrotnym przeskakiwaniu przez skakankę obunóż lub jednonóż, do oceny bierzemy pod uwagę wynik najlepszej próby, każdy uczeń ma do dyspozycji 3 próby e.
  - koźtuje w marszu piłkę prawą lub lewą ręką
  - f. chwyta oburącz i podaje piłkę jednorącz (mała piłka), oburącz (duża piłka)
4. wiadomości – podstawowe przepisy gier i zabaw ruchowych. 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):
  - a. siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (według MTSF)

b. gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (według MTSF)

c. pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera

#### 4. umiejętności

ruchowe: a. 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

b. mini piłka nożna:

prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą

uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy

c. mini koszykówka

koźlowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki koźlującej

podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu

d. mini piłka ręczna

rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu

podanie jednorącz półgórne w marszu

e. mini piłka siatkowa:

odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie

#### 5. wiadomości:

a. uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne

lub pisemny test)



b. uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju

fizycznego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny)

c. uczeń zna wszystkie próby Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik

### **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):

a. siłą mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s

(według MTSF)

b. gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (według MTSF)

c. pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera

4. umiejętności

ruchowe: a. gimnastyka:

przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego

podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”

b. mini piłka nożna:

prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą

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

c. mini koszykówka:

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

rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki)

d. mini piłka ręczna:

rzut na bramkę z biegu

podanie jednorącz półgórne w biegu

e. mini piłka siatkowa:

odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach

zagrywka sposobem dolnym z 3-4m od siatki

5. wiadomości:

a. uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test)

b. uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny)

c. uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik

**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):

a. siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s

(według MTSF)

b. gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (według MTSF)

c. pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera

4. umiejętności

ruchowe: a. gimnastyka:

    stanie na rękach przy drabinkach

    przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego

b. mini pika nożna:

    prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze

zmianą tempa i kierunku poruszania się

    uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współwiczającego)

c. mini koszykówka:

    podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej koźłem w biegu

    rzut do kosza z dwutaktu z biegu

d. mini piłka ręczna:

rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego

podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się

e. mini piłka siatkowa

odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach

zagrywka sposobem dolnym z 4-5 m od siatki

5. wiadomości:

a. uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test)

b. uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego (odpowiedzi ustne lub pisemny sprawdzian)

c. uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu

### **Wymagania szczegółowe w klasie VII szkoły**

#### **podstawowej**

W klasie VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następującej

obszary aktywności ucznia:

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne

2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć

3. sprawność fizyczną (kontrola):

a. siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s

(według MTSF)

- b. gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (według MTSF)
- c. skok w dal z miejsca (według MTSF)
- d. bieg ze startu wysokiego na 50m (MTSF)
- e. bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (według MTSF)

f. pomiar siły względnej (według MTSF)

zwis na ugiętych rękach – dziewczęta

podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy

g. biegu przedłużone (według MTSF)

na dystansie 800 m – dziewczęta

na dystansie 1000 m – chłopcy

h. pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera

4. umiejętności ruchowe:

a. gimnastyka:

stanie na rękach przy drabinkach

łączone formy przewrotów w przód i w tył

b. 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

c. 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

d. piłka ręczna

rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki podaniu od współwiczającego

poruszanie się w obronie

e. piłka siatkowa:

łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach

zagrywka sposobem dolnym z 5-6 m od siatki

5. wiadomości:

a. uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test)

b. uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne)

c. uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ustne lub pisemny test)

**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):
  - a. siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s  
(według MTSF)
  - b. gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (według MTSF)
  - c. skok w dal z miejsca (według MTSF)
  - d. bieg ze startu wysokiego na 50m (MTSF)
  - e. bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków  
(według MTSF)
  - f. pomiar siły względnej (według MTSF)
    - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta
    - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy
  - g. biegu przedłużone (według MTSF)
    - na dystansie 800 m – dziewczęta
    - na dystansie 1000 m – chłopcy
  - h. pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera
4. umiejętności ruchowe:
  - a. gimnastyka:
    - przerzut bokiem
    - „piramida” dwójkowa

b. piłka nożna:

zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym

podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy

prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się

c. koszykówka:

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

podania oburącz sprzed klatki piersiowej koźłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się

d. piłka ręczna

rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem i podaniu od współwiczającego

poruszanie się w obronie „każdy swego”

e. piłka siatkowa:

wystawienie piłki sposobem oburącz górnym

zagrywka sposobem dolnym z 6 m od siatki

5. wiadomości:

a. wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego

odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających

negatywnie proces treningowy (odpowiedzi ustne lub pisemny test)

b. zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do

oceny własnej aktywności fizycznej



c. wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test)

Opracował Zespół Nauczycieli Wychowania Fizycznego

**Nauczyciele wychowania fizycznego:**

Grażyna Szmyt .....

Alicja Dubel .....

Joanna Draszkiewicz .....

Karolina Łopatecka – Wołajko .....

Wiktoria Gabrysiak .....

Tomasz Draszkiewicz .....

Jakub Czajka .....

Mateusz Dwornik .....