

**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**
opracowany przez nauczyciela przedmiotu Dorotę Zglejc

Naczelnym celem wychowania fizycznego jest *doskonalenie ciała i funkcji psychomotorycznych wychowanka. kształcenie takiego systemu: wiedzy, umiejętności, nawyków i postaw wobec kultury fizycznej, które przejawiać się będą w dążeniu i działaniu na rzecz utrzymania przez całe życie wysokiej sprawności fizycznej i zdrowia.* Dlatego też ocena ucznia wyrażona stopniem **nie kwalifikuje jego wyników sportowych** w kategoriach: dobry, zły, przeciętny, wybitny. Ocena ogniskuje się wokół twórczego, aktywnego i przede wszystkim świadomego uczestnictwa wychowanka w zajęciach wychowania fizycznego, gdyż to właśnie stanowi istotę tego przedmiotu. Jest ona średnią arytmetyczną trzech jednakowo ważnych komponentów: **postawy, wiadomości i umiejętności** jakie reprezentuje uczeń.

Szczegółowe odniesienia do **postawy** są takie same dla klasy IV, V i VI.

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

1. Wykazuje dużą aktywność i zainteresowanie na lekcjach.
2. Jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada strój sportowy i obuwie).
3. Cechuje go wysoka kultura osobista. Jest koleżeński, życzliwy, nie używa wulgaryzmów.
4. Potrafi współpracować (tzn. poświęcić egoistyczną, doraźną korzyść na rzecz sukcesu grupy).
5. Systematycznie podnosi swoją sprawność fizyczną. Uczęszcza na dodatkowe, nieobowiązkowe zajęcia sportowe.
6. Zależy mu na opanowaniu jak największej ilości różnych umiejętności ruchowych.
7. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych.
8. Unika zachowań zagrażających zdrowiu własnemu i innych.
9. Przestrzega zasady „fair play” w sporcie i w życiu.
10. Osiąga sukcesy w zawodach sportowych.
11. Nigdy nie używa przemocy wobec innych.
12. Ewentualne nieobecności na lekcjach ma zawsze usprawiedliwione.
13. Dbą o higienę osobistą i estetyczny wygląd.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Wykazuje aktywność i zainteresowanie na lekcjach.
2. Jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada strój sportowy i obuwie).
3. Cechuje go wysoka kultura osobista. Jest koleżeński, życzliwy, nie używa wulgaryzmów.
4. Potrafi współpracować (tzn. poświęcić egoistyczną, doraźną korzyść na rzecz sukcesu grupy).
5. Systematycznie podnosi swoją sprawność fizyczną.
6. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych.
7. Unika zachowań zagrażających zdrowiu własnemu i innych.
8. Przestrzega zasady „fair play” w sporcie i w życiu.
9. Nigdy nie używa przemocy wobec innych.
10. Ewentualne nieobecności na lekcjach ma zawsze usprawiedliwione.
11. Dbą o higienę osobistą i estetyczny wygląd.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Wykazuje zainteresowanie na lekcjach.

2. Z reguły jest przygotowany do zajęć.
3. Czynnie bierze udział w zajęciach.
4. Stara się współpracować.
5. Stara się podnosić swoją sprawność ruchową i opanować podstawowe umiejętności ruchowe.
6. Zachowaniem swoim nie budzi większych zastrzeżeń.
7. Potrafi opanować negatywne emocje i nie stosuje przemocy wobec innych.
8. Przestrzega zasady „fair play” w sporcie i w życiu.
9. Osiąga dość wysoką frekwencję na zajęciach.
10. Ewentualne nieobecności na lekcjach ma zawsze usprawiedliwione.
11. Dbą o higienę osobistą i estetyczny wygląd

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Nie wykazuje specjalnej aktywności na zajęciach.
2. Bywa często nieprzygotowany do zajęć.
3. Bywa egoistyczny, ma problemy z podporządkowaniem się decyzjom grupy.
4. W zajęciach uczestniczy nieregularnie.
5. Nie usprawiedliwia wszystkich nieobecności.
6. Nie wykazuje troski o postęp w rozwoju sprawności fizycznej.
7. Nie stara się opanować podstawowych umiejętności ruchowych.
8. Nie przejawia specjalnej troski o higienę osobistą i estetyczny wygląd.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

1. Na zajęciach zachowuje się pasywnie.
2. Z reguły jest nieprzygotowany do zajęć.
3. Odmawia wykonywania niektórych ćwiczeń, bez uzasadnienia.
4. Izuluje się od grupy, bądź wszczyna kłótnie i awantury.
5. Nie panuje nad emocjami. Na niepowodzenia reaguje agresją.
6. Utrudnia nauczycielowi prowadzenie zajęć.
7. Ma wiele nieobecności nieusprawiedliwionych.
8. Stan jego higieny osobistej i stroju budzi zastrzeżenia.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Ma ponad 50% obecności nieusprawiedliwionych.
2. Istnieją dowody na to, że miał kontakt z papierosami alkoholem lub narkotykami.
3. Opuszcza lekcje w czasie ich trwania, bez pozwolenia nauczyciela.
4. Wszczyna bójkę z kolegami.
5. Nagminnie używa wulgaryzmów i słów uważanych powszechnie za obraźliwe.
6. Ma demoralizujący wpływ na rówieśników.
7. Jego naganne zachowanie zagraża zdrowiu lub życiu innych osób.

Standardy **wiadomości** dla poszczególnych klas

klasa	Zakres wiadomości
IV	<ul style="list-style-type: none"> – Zna podstawowe zasady uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej – Zna podstawowe przepisy ruchu drogowego – Zna numery telefonów alarmowych – Wie w jaki sposób może sprawdzić swoją sprawność fizyczną – Wie jak prawidłowo oddychać w czasie biegu

	<ul style="list-style-type: none"> – Zna przykłady gier z elementami siatkówki i koszykówki – Zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń – Rozumie konieczność hartowania organizmu – Wie w jaki sposób może zrelaksować się po męczącej pracy umysłowej – Rozumie znaczenie pojęć „wypoczynek czynny”, „wypoczynek bierny”
V	<ul style="list-style-type: none"> – Zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej oraz zasady bezpiecznego organizowania miejsca do ćwiczeń – Opanował przepisy ruchu drogowego w stopniu umożliwiającym zdobycie karty rowerowej – Wie jak wezwać pomoc w sytuacjach niebezpiecznych – Zna przykłady prób badających określone cechy motoryczne – Zna przykłady ćwiczeń kształtujących siłę, szybkość i moc – Potrafi zorganizować dla siebie i swoich rówieśników gry i zabawy – Wie jak rozłożyć siły podczas dłuższego wysiłku – Wie jak unikać wad postawy – Ma świadomość szkodliwego wpływu nikotyny na organizm ludzki
VI	<ul style="list-style-type: none"> – Zna zasady współpracy w grupie – Zna zasady bezpieczeństwa podczas rozgrywek sportowych – Wie jak zachować się w każdej sytuacji, aby zapewnić bezpieczeństwo sobie i innym – Wie jak porównać wyniki prób badających określone cechy motoryczne i dokonać ich interpretacji – Wie jak zmienia się praca układu oddechowego i krwionośnego pod wpływem wysiłku – Wie, że nikotyna obniża wydolność organizmu – Wie jakie są niebezpieczeństwa zażywania środków dopingujących, psychoaktywnych i alkoholu – Zna zasady asekuracji i samo asekuracji w czasie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych – Zna podstawowe przepisy gier zespołowych.

Zakres tematyczny wymieniony powyżej podlega okazjonalnemu ocenianiu podczas krótkich, pięciominutowych pogadanek jakie mają miejsce w ostatniej, uspokajającej fazie lekcji. Pod koniec każdego semestru uczeń otrzymuje jedną notę oceniającą poziom jego wiadomości w skali zgodnej z wewnątrzszkolnym Systemem Oceniania od 1 do 6.

Trzecim komponentem oceny semestralnej i końcoworocznej ucznia są wyniki z kilku sprawdzianów badających poziom jego sprawności, nabytych umiejętności i wytrenowania.

klasa czwarta

L. P.	Rodzaj sprawdzianu	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający	niedostateczny
1	Przyjmowanie pozycji	Wykonuje wzorowo i zna	Wykonuje poprawnie i	Wykonuje samodzielnie z	Instruowany na bieżąco	Popełnia błędy ale przy	Odmawia wykonania

	wyściowych do ćwiczeń	nazwy pozycji	samodzielnie	niewielkimi błędami	stara się wykonać układ	pomocy nauczyciela wykonuje fragmenty układu	ćwiczenia
2	Przewrót w przód	Z faza lotu	Z rozbiegu	Z marszu	Z miejsca	Z pomocą	Nie potrafi wykonać przewrotu
3	Mostek	Wykonuje mostek ze stania	Dynamicznie , stopy przylegają całą powierzchnią do podłoża, głowa wygięta w tył	Podnosi tułów powoli, dopuszcza się uniesienie pięt ponad podłoże	Podnosi tułów z pomocą	Podejmuje próbę wykonania	Nie potrafi wykonać ćwiczenia
4	Rzut do kosza (pozycyjny z miejsca)	9-10 trafień na 10 prób	7- 8 /10	5-6/10	3-4/10	2-1/10	0 trafień
5	Skok zawrotny przez skrzynię	Dynamicznie przez 4 części skrzyni +postawa	Przez 3 części+ postawa	Przez 3 części dopuszcza się błędy	Przez 2 części	Przez 2 części z pomocą	Nie potrafi wykonać skoku zawrotnego
6	Przewrót w tył	Z siadu rozkrocznego stojąc do postawy	Z postawy stojąc do postawy stojąc	Z przysiadu skulonego	Kołyska na plecach	Podejmuje próbę wykonania	Nie potrafi wykonać ćwiczenia
7	Odbicia piłki siatkowej w parach	Powyżej 50	Powyżej 30	Powyżej 20	Powyżej 10	Powyżej 5	Poniżej 5
8	Zwis przerzutny	Samodzielnie, dynamicznie z zachowaniem postawy przed i po ćwiczeniu	Samodzielnie z asekuracją	Samodzielnie z asekuracją +pomoc przy układaniu rąk	Z asekuracją +pomoc w podnoszeniu nogi	Podejmuje próbę wykonania z asekuracją dwóch osób	Nie potrafi wykonać ćwiczenia

klasa piąta

L. P.	Rodzaj sprawdzianu	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający	niedostateczny
1	Rzut do kosza z biegu po kozłowaniu	3 trafienia na 3 podjęte próby	2 trafienia	1 trafienie	poprawnie wykonany dwutakt	poprawnie wyprowadzony rzut, dopuszczalne błędy podczas dwutaktu	nie potrafi wykonać dwutaktu
2	Skok na skrzynię z obrotem	przez 4 części skrzyni +odpowiednia postawa	przez 3 części skrzyni + odpowiednia postawa	przez 3 części z pomocą lub przez 2 samodzielnie	przez 2 części z pomocą	przewrót w przód na materacu	nie potrafi wykonać ćwiczenia
3	Zwinność-wy tor przeszkód	poniżej 60 s	60 s – 1 min. 30 s	1 min. 31 s – 2 min.	2 min. 01 s – 2 min. 30 s	2 min. 31 s – 3 min.	powyżej 3 minut
4	Odmyk na drążku	wymyk i odmyk na dosiężnym drążku z wyskoku dosiężnego do postawy zwieszanej	odmyk na dosiężnym drążku z wyskoku dosiężnego do postawy zwieszanej	odmyk na dosiężnym drążku ze stania zwieszanej	odmyk na niskim drążku ze stania zwieszanej do półzwisu postawnego	podejmuje próbę wykonania	nie potrafi wykonać ćwiczenia

5	Łączone przewroty w przód i w tył	płynnie łączy przewroty w wymyślony samodzielnie układ	bezbłędnie wykonuje układ zaproponowany przez nauczyciela	przy niewielkiej pomocy potrafi odtworzyć podany układ	z pomocą wykonuje przewrót w przód i przewrót w tył	podaje próbę wykonania, nie mieści się w osi symetrii materaca	odmawia wykonania ćwiczenia
6	Stanie na rękach	Samodzielne dynamiczne wybicie + zawrotka	Samodzielnie przy drabinkach z uniku podpartego	Przy drabinkach z uniku podpartego z pomocą	Podpór przodem przy drabinkach	Podaje próbę wykonania podporu przodem	nie potrafi wykonać ćwiczenia
7	Rzut na bramkę z wyskoku	z wyskoku, z biegu z zachowaniem rytmu trzech kroków 3 trafienia na 3 próby	j. w. 2 trafienia	j. w. 1 trafienie	0 trafień + poprawne kroki	0 trafień + trzykrotny błąd kroków	odmawia wykonania ćwiczenia
8 a	Zadaniowy tor przeszkód z piłki nożnej (dla chłopców)	bezbłędne przyjęcie, slalom, precyzyjne podanie i celny strzał do bramki	prawidłowe przyjęcie, slalom i strzał	poprawne przyjęcie, slalom i strzał	przynajmniej jeden element zadania wykonuje poprawnie	stara się pokonać tor pomimo błędów	odmawia wykonania ćwiczenia
8 b	Kroki taneczne (dla dziewcząt)	samodzielny układ taneczny bądź improwizacja przy muzyce	bezbłędnie i ekspresyjnie odtwarza różne formy ruchu z pokazu	dostosowuje własne ruchy do rytmu i do współwiczającej	potrafi poruszać się rytmicznie	stara się powtarzać zapamiętane kroki	nie wykazuje chęci doskonalenia się w tańcu

klasa szósta

L. P.	Rodzaj sprawdzianu	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający	niedostateczny
1	Wyskok kuczny na skrzynię	Skacze z odbicia obunóż na 4 części skrzyni	Skacze z odbicia jednonóż na 4 lub obunóż na 3 części skrzyni	Skacze z odbicia obunóż na 2 części skrzyni	Skacze z odbicia jednonóż na 2 części skrzyni	Podaje próbę wykonania	odmawia wykonania ćwiczenia
2	Rzut do kosza z biegu po podaniu	3 trafienia z zachowaniem rytmu dwutaktu i poprawnym chwytem piłki	j. w. 2 trafienia	j. w. 1 trafienie	poprawny dwutakt i chwyt	jeden celny rzut z miejsca	błędnie wyprowadza ręce do rzutu, brak skuteczności
3	Wymyk na drążku	odmyk i wymyk na dosiężnym drążku z wyskoku dosiężnego do postawy zwieszanej	wymyk na dosiężnym drążku z wyskoku dosiężnego do postawy zwieszanej	wymyk na dosiężnym drążku ze stania zwieszane	odmyk na niskim drążku ze stania zwieszane do półzwisu postawnego	wymyk z pomocą	nie potrafi wykonać ćwiczenia nawet z pomocą
4	Przejście po równoważni	przejście przodem i tyłem z obrotami Prawidłowe wejście i zeskok do postawy	prawidłowe wejście, poprawna figura gimnastyczna w półobrocie, zeskok do	samodzielne przejście przodem	przejście przodem z pomocą	wchodzi na równoważnię z pomocą, przechodząc opiera się o ścianę	nie potrafi utrzymać się na równoważni nawet z pomocą osoby asekurującej

			postawy				
5	Odbicia piłki w trójkach sposobem górnym i dolnym przez siatkę	powyżej 50	powyżej 30	powyżej 20	powyżej 10	powyżej 5	poniżej 5
6	Skok w dal z odbicia w strefie	powyżej 3,50 m	3,5 – 3,0 m	3,0 – 2,5 m	2,5 – 2,0 m	2,0 – 1,5 m	poniżej 1,5 m
7	Bieg na 100 m	poniżej 16 s.	16 – 18 s	18 – 20 s	20 – 22 s	22 – 24 s	powyżej 24 s
8	Zwinnościowy tor przeszkód	poniżej 60 s	60 s – 1 min. 30 s	1 min. 31 s – 2 min.	2 min. 01 s – 2 min. 30 s	2 min. 31 s – 3 min.	powyżej 3 minut
9 a	Zadaniowy tor przeszkód z piłki nożnej (dla chłopców)	bezbłędne przyjęcie, slalom, precyzyjne podanie i celny strzał do bramki	prawidłowe przyjęcie, slalom i strzał	poprawne przyjęcie, slalom i strzał	przynajmniej jeden element zadania wykonuje poprawnie	stara się pokonać tor pomimo błędów	odmawia wykonania ćwiczenia
9 b	Kroki taneczne (dla dziewcząt)	samodzielny układ taneczny bądź improwizacja przy muzyce	bezbłędnie i ekspresyjnie odtwarza różne formy ruchu z pokazu	dostosowuje własne ruchy do rytmu i do współwzajemnej	potrafi poruszać się rytmicznie	stara się powtarzać zapamiętane kroki	nie wykazuje chęci doskonalenia się w tańcu