

WYMAGANIA EDUKACYJNE I SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO dla kl. IV - VIII

- 1.** Podstawą klasyfikacji ucznia jest obecność i uczestnictwo w więcej niż 50% zajęć.

Jeżeli uczeń posiada zwolnienie lekarskie na pierwszy semestr z wychowania fizycznego, a w drugim już ćwiczy, wówczas ocena z drugiego semestru jest oceną końcowo roczną. W przypadku, gdy uczeń ma wystawioną ocenę za pierwszy semestr, zaś posiadał zwolnienie lekarskie w drugim semestrze, uczeń ma wpisane na świadectwie „zwolniony” (nie przepisuje się oceny za pierwszy semestr).

Jeżeli uczeń posiada całoroczne zwolnienie lekarskie z wychowania fizycznego jest zwolniony z tego przedmiotu.

- 2.** Rodzic może napisać zwolnienie z wychowania fizycznego tylko na 1 tydzień po chorobie. Jeżeli uczeń nadal jest niezdolny do uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego z powodów zdrowotnych, niezbędne jest zwolnienie lekarskie.

- 3.** Niedyspozycja jest fizjologią i nie zwalnia uczennic z zajęć wychowania fizycznego. Uczennice w takich dniach są przygotowane do ćwiczeń i zgłaszają niedyspozycję nauczycielowi, który uwzględnia ten fakt przy doborze ćwiczeń. Dopuszczalne jest nie ćwiczenie z powodu niedyspozycji 2 razy w miesiącu.

- 4.** Z powodu złego samopoczucia uczeń musi okazać zwolnienie napisane przez rodzica w dzienniczku ucznia w danym dniu. Jeżeli uczeń poczuł się źle w szkole, zgłasza niedyspozycję pielęgniarsce szkolnej, w przypadku jej nieobecności – nauczycielowi wychowania fizycznego.

- 5.** Jeżeli rodzic, z powodu ważnego powodu chce zwolnić ucznia z zajęć do domu, ten fakt musi być odnotowany przez rodzica w dzienniczku ucznia, z wyraźnym zaznaczeniem, że uczeń może samodzielnie za zgodą rodzica wrócić wcześniej do domu (w przypadku braku takiej adnotacji, uczeń nie będzie mógł opuścić zajęć).

- 6.** Podstawą do otrzymania oceny celującej jest nienaganna postawa ucznia na zajęciach, spełnienie wymagań edukacyjnych na ocenę bardzo dobrą, oraz reprezentowanie szkoły na zawodach międzyszkolnych i osiągnięcia sportowe.

Posiadanie nawet wybitnych osiągnięć w sporcie, nie jest podstawą do wystawienia uczniowi oceny celującej.

Uczeń podczas całego roku szkolnego otrzymuje:

- A. oceny częściowe wynikające z przewidywanych dla poszczególnych klas sprawdzianów dostosowanych do indywidualnych możliwości ucznia.
- B. oceny wynikające z postawy ucznia na zajęciach wychowania fizycznego na które składają się:
 - oceny wynikające z włożonego wysiłku, chęci, postawy, zaangażowania, walki z własnymi słabościami,
 - przygotowania ucznia do zajęć.
 - ❖ „plus”- za dodatkowe przygotowanie się do zajęć, aktywność na lekcji, zaangażowanie (przynoszenie materiałów do gazetki sportowej, prowadzenie rozgrzewki, sędziowanie),

- ❖ „minus”- za nie przygotowanie się do zajęć (brak stroju, odpowiedniego obuwia -dopuszczalne są 3 braki stroju w semestrze), lekceważący stosunek do innych uczniów, łamanie zasad BHP na lekcji.

Trzy minusy procentują oceną niedostateczną, zaś trzy plusy- oceną bardzo dobrą.

C. Oceny za wiadomości; ocenie podlegać będzie niezbędna wiedza przyswojona przez ucznia z zakresu nowej podstawy programowej.

Ocena śródroczna/roczna, będzie średnią wszystkich cząstkowych ocen.

Przy ocenie ucznia podczas sprawdzianów sprawnościowych przyjmowane są następujące kryteria:

1. Chęć ucznia - wysiłek włożony w wywiązywanie się z zadań.
2. Postawa - stosunek do partnera, przeciwnika, przedmiotu i nauczyciela; zaangażowanie w przebieg sprawdzianu i stosunek do własnej aktywności, walka z własnymi słabościami.
3. Postęp, progres - poziom zmian w stosunku do diagnozy początkowej.
4. Rezultat - osiągnięty wynik w sportach wymiernych, dokładność wykonywania zadania w sportach niewymiernych, poziom zdobytej wiedzy.

Uczeń nie przystępuje do realizacji zadania czy sprawdzianu, jeśli występują jakiegokolwiek przeciwwskazania zdrowotne do wykonywania danego ćwiczenia. Nie uzyskuje wówczas oceny cząstkowej z danego sprawdzianu. Jeśli jest to możliwe, wykonuje inną przystępną dla niego formę aktywności ruchowej.

Uczeń ma prawo do starania się o wyższą ocenę niż proponowana z wychowania fizycznego, jeśli spełnia następujące warunki:

- ma usprawiedliwione wszystkie nieobecności z danego przedmiotu,
- zaliczył wszystkie sprawdziany wiedzy i umiejętności,
- wykazywał się na zajęciach wychowania fizycznego pozytywnym stosunkiem do zajęć (gotowość do zajęć, chęci, praca na zajęciach).

Niespełnienie nawet jednego z tych warunków uniemożliwia uczniowi staranie się wyższej oceny niż proponowana.

SKALA OCENIANIA

OECNA CELUJĄCA - otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą, umiejętnościami i wiadomościami wykraczającymi poza podstawę programową przewidzianą dla danego etapu nauczania. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia. Chętnie uczestniczy w zajęciach sportowo-rekreacyjnych, bierze udział w konkursach, zawodach, olimpiadach. Osiąga rezultaty sportowe na dużo wyższym poziomie niż jego rówieśnicy. Jest zawsze przygotowany do zajęć. Osiąga bardzo dobre rezultaty sportowe w sportach uprawianych poza szkołą. Jego postawa jest nienaganna.

OCENA BARDZO DOBRA - otrzymuje uczeń, który w stopniu bardzo dobrym opanował zadania przewidziane dla jego etapu edukacyjnego. Wykazuje duże zaangażowanie na lekcjach i jest dobrze przygotowany do zajęć. Systematycznie doskonali sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnianiu się. Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych pozaszkolnych o charakterze sportowo- rekreacyjnym. Osiąga bardzo dobre rezultaty sportowe.

OCENA DOBRA - otrzymuje uczeń, który w stopniu dobrym opanował zadania przewidziane dla jego etapu edukacyjnego. Uczestniczy w zajęciach, choć nie zawsze mocno się w nie angażuje.

Rzadko bywa nieprzygotowany do lekcji. Osiąga dobre postępy w opanowaniu poszczególnych umiejętności, opanował obowiązującą wiedzę w stopniu dobrym.

OCENA DOSTATECZNA - otrzymuje uczeń, który w stopniu dostatecznym opanował zadania przewidziane dla jego etapu edukacyjnego. Uczestniczy w zajęciach. Zwykle wykonuje zadania, ale niechętnie i niedokładnie odwzorowuje polecenie nauczyciela. Ćwiczy po to, aby ćwiczyć, nie zaś po to, by osiągnąć jakiś cel (zdobyć umiejętności, poprawić kondycję). Bywa nieprzygotowany do lekcji. Często nie posiada stroju. Jego postawa jest lekceważąca. Wkłada mało wysiłku w wykonywanie zadań. Niekiedy osiąga postępy, ale nie są one trwałe.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA - otrzymuje uczeń, który uczestniczył w co najmniej 51% zajęć. Był bardzo często nieprzygotowany do lekcji. Wykazuje brak zaangażowania, lekceważący stosunek do przedmiotu, partnerów, nauczyciela. Przeszkadza w prowadzeniu zajęć. Przystępuje do sprawdzianów, w których osiąga mierne rezultaty. Nie opanował zadań przewidzianych dla jego etapu edukacyjnego.

OCENA NIEDOSTATECZNA - otrzymuje uczeń, którego frekwencja na lekcjach wychowanie fizycznego nie przekroczyła 50%. Notorycznie nie posiadał stroju. Nie brał czynnego udziału w lekcji. Wykazywał szczególnie lekceważący stosunek do przedmiotu, nauczyciela, partnerów. Dezorganizował pracę, stwarzał niebezpieczeństwo dla siebie i innych. Prowadził niesportowy i niehigieniczny tryb życia. Nie brał udziału w sprawdzianach z powodu nieobecności bądź biernego udziału w lekcji (braku stroju) czy też niechęci przystąpienia do niego. Nie opanował minimum programowego.

OBSZARY PODLEGAJĄCE OCENIE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

KLASY IV

I półrocze:

Ocena cech motorycznych:

- szybkość – bieg na dystansie 60m na czas,
- siła – rzut piłką lekarską 3 kg tyłem,
- wytrzymałość – bieg na dystansie 600m na czas,
- siła mięśni brzucha – siady z leżenia w czasie 30s,
- skoczność – skok w dal z miejsca,
- zwinność – bieg wahadłowy 4x10m na czas.

Ocena umiejętności:

- piłka siatkowa – odbicia piłki oburącz górną z własnego podrzutu,
- koszykówka – celność rzutu do kosza dowolnym sposobem i z dowolnego miejsca,
- piłka nożna – celność strzału na bramkę wewnętrzną stroną stopy z odległości 10m,
- piłka ręczna – chwyt i podanie piłki w miejscu.

II półrocze:

Ocena cech motorycznych:

- szybkość – bieg na dystansie 60m na czas,
- siła – rzut piłką lekarską 3 kg tyłem, rzut piłeczką palantową na odległość,
- wytrzymałość – bieg na dystansie 600m dziewczęta, 1000m chłopcy,
- siła mięśni brzucha – siady z leżenia w czasie 30 s,
- skoczność – skok w dal rozbiegu,
- zwinność – bieg wahadłowy 4x10m na czas

Ocena umiejętności:

- piłka siatkowa – odbicia piłki oburącz górną przez siatkę z podrzutu partnera,
- koszykówka – kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej,
- piłka nożna – przyjęcie i uderzenie piłki prawą i lewą nogą,
- piłka ręczna – podanie i chwyt piłki w ruchu.

KLASY V

I półrocze:

Ocena cech motorycznych:

- szybkość – bieg na dystansie 60m na czas.
- siła – rzut piłką lekarską 3 kg tyłem.
- siła mięśni brzucha – siady z leżenia w czasie 30s.
- wytrzymałość – bieg na dystansie 600m dziewczęta, 1000m chłopcy.
- skoczność – wyskok dosiężny,
- zwinność – bieg wahadłowy 4x10m na czas.

Ocena umiejętności:

- piłka siatkowa – odbicia piłki sposobem górnym w parach przez siatkę,
- koszykówka – kozłowanie piłki ze zmianą ręki i kierunku,
- piłka nożna – prowadzenie piłki prawą i lewą nogą /ślalom/,
- piłka ręczna – rzut na bramkę z biegu.

II półrocze:

Ocena cech motorycznych:

- szybkość – bieg na dystansie 60m na czas,
- siła – rzut piłką lekarską 3 kg tyłem, rzut piłeczką palantową na odległość,
- siła mięśni brzucha – siady z leżenia w czasie 30s,
- wytrzymałość – bieg na dystansie 600m dziewczęta, 1000m chłopcy,
- skoczność – skok w dal z rozbiegu,

- zwinność – bieg wahadłowy 4x10m.

Ocena umiejętności:

- piłka siatkowa – zagrywka sposobem górnym z odległości 5 m,
- koszykówka – rzut do kosza po biegu i kozłowaniu z prawej strony,
- piłka nożna – prowadzenie piłki prawą i lewą nogą zakończone strzałem na bramkę,
- piłka ręczna – podanie i chwyt piłki w rytmie 3 kroki – kozioł – 3 kroki – podanie.

KLASY VI

I półrocze:

Ocena cech motorycznych:

- szybkość – bieg na dystansie 60m na czas,
- siła – rzut piłką lekarską 3 kg tyłem,
- siła mięśni brzucha – siady z leżenia w czasie 30s,
- wytrzymałość – bieg na dystansie 600m dziewczęta, 1000m chłopcy,
- skoczność – wyskok dosiężny,
- gibkość – skłon tułowia w przód,
- zwinność – bieg wahadłowy 4x10m na czas.

Ocena umiejętności:

- piłka siatkowa – odbicia oburącz dolnie na ograniczonej przestrzeni,
- koszykówka – rzut do kosza po biegu i kozłowaniu z lewej strony,
- piłka nożna – kompleksowe ćwiczenie z poznanymi elementami gry /tor przeszkód/ na czas,
- piłka ręczna – rzut na bramkę z wyskoku.

II półrocze:

Ocena cech motorycznych:

- szybkość – bieg na dystansie 60m na czas,
- siła – rzut piłką lekarską 3 kg tyłem, rzut piłeczką palantową na odległość,
- siła mięśni brzucha – siady z leżenia w czasie 30s,
- wytrzymałość – bieg na dystansie 600m dziewczęta, 1000m chłopcy,
- skoczność – skok w dal z rozbiegu,
- zwinność – bieg wahadłowy 4x10m na czas.

Ocena umiejętności:

- piłka siatkowa – zagrywka sposobem górnym z odległości 7m,
- koszykówka – rzut do kosza po biegu i kozłowaniu na przemiennie,
- piłka nożna – żonglerka piłką /odbicia piłki stopą, kolanem, głową/,
- piłka ręczna – rzut na bramkę jednym z poznanych sposobów po minięciu obrońcy.

KLASY VII

I półrocze:

Ocena cech motorycznych:

- szybkość – bieg na dystansie 60 m na czas,
- siła – rzut piłką lekarską 3 kg tyłem,
- siła mięśni brzucha – siady z leżenia w czasie 30s,
- wytrzymałość – bieg na dystansie 600m dziewczęta, 1000m chłopcy,
- skoczność – skok w dal z miejsca,
- zwinność – bieg wahadłowy 4x10m na czas.

Ocena umiejętności:

- piłka siatkowa – odbicia oburącz górne i dolne, na przemienne,
- koszykówka – rzut osobisty,
- piłka nożna – strzały na bramkę /dowolnym sposobem/,
- piłka ręczna – zwód pojedynczy w prawą lub lewą stronę.

II półrocze:

Ocena cech motorycznych:

- szybkość – bieg na dystansie 60 m na czas,
- siła – rzut piłką lekarską 3 kg tyłem,
- siła mięśni brzucha – siady z leżenia w czasie 30s,
- wytrzymałość – bieg na dystansie 600m dziewczęta, 1000m chłopcy,
- skoczność – skok w dal z rozbiegu,
- zwinność – bieg wahadłowy 4x10m na czas.

Ocena umiejętności:

- piłka siatkowa – zagrywka sposobem górnym z odległości 9m,
- koszykówka – dobitka po rzucie,
- piłka nożna – strzały na bramkę prostym podbiciem,
- piłka ręczna – rzut karny.

KLASY VIII

I półrocze:

Ocena cech motorycznych:

- III** Szybkość- bieg na dystansie 60 m na czas,
- IV** Siła- rzut piłką lekarską 3 kilogramy tyłem,
- V** Wytrzymałość- bieg na dystansie 600m, 1000 m chłopcy lub test Coopera,
- VI** Skoczność-wyskok dosiężny lub skok w dal z miejsca,
- VII** Zwinność- bieg wahadłowy 4x 10m.

Ocena umiejętności:

- III** Piłka siatkowa - wystawienie piłki do zbitcia,
- IV** Koszykówka - slalom z kozłowaniem /ze zmianą ręki/ zakończone rzutem do kosza,
- V** Piłka nożna - kompleksowe ćwiczenie z poznanymi elementami gry /tor przeszkód/ na czas,
- VI** Piłka ręczna - rzut na bramkę z wysoku po minięciu przeciwnika.

II półrocze:

Ocena cech motorycznych:

VII Szybkość- bieg na dystansie 60 m na czas,

VIII Siła- rzut piłką lekarską 3 kilogramy tyłem, rzut piłeczkę palantową na odległość,

IX Wytrzymałość- bieg na dystansie 600m, 1000 m chłopcy lub test Coopera,

X Skoczność- skok w dal z rozbiegu.

Ocena umiejętności:

VII Piłka siatkowa – zabicie piłki,

VIII Koszykówka- rzut do kosza po zatrzymaniu i po zwodzie,

IX Piłka nożna – rzut karny,

X Piłka ręczna- kozłowanie piłki /slalom/ zakończone rzutem na bramkę.

Oceny kształtują się wg kryteriów:

100% - celujący

90% - 71% - bardzo dobry

70% - 55% - dobry

54% - 36% - dostateczny

35% - 15% - dopuszczający

14% - 0% - niedostateczny