

ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

(zgodne ze szkolnym systemem oceniania)

1. Skala ocen:

- 1 – niedostateczny
- 2 – dopuszczający
- 3 – dostateczny
- 4 – dobry
- 5 – bardzo dobry
- 6 – celujący

2. Przedmiot oceny:

W skład oceny semestralnej i końcoworocznej wchodzi:

- 1) **aktywność i frekwencja:** oceniamy aktywność i frekwencję ucznia na lekcjach wychowania fizycznego, udział w zajęciach nieobowiązkowych, rozgrywkach klasowych, szkolnych i środowiskowych, podejmowane działania organizatorskie: organizacja rozgrywek, sędziowanie, działania popularyzatorskie itp.
- 2) **postęp poziomu umiejętności sportowych:** oceniamy opanowanie elementów techniki nauczanych dyscyplin, stopień zaangażowania w trakcie sprawdzianów, umiejętność wykorzystania sprawności w praktyce (grze, pokazach, sprawdzianach,), stosowanie skutecznych rozwiązań taktycznych w grach.
- 3) **wiedomości:** oceniamy zasób wiedzy (przepisy, metody osiągnięcia celów, systemy taktyczne, terminologia, znajomość bieżących wydarzeń itp.) poprzez zadawanie pytań w trakcie zajęć, testy, referaty, opracowania, udział w konkursach itp.

Przedmiotowy System Oceniania ucznia polega na rozpoznawaniu przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia umiejętności i wiadomości z wychowania fizycznego.

Uczeń zobowiązany jest mieć na lekcji odpowiedni strój sportowy -obuwie, koszulkę, spodenki, dres.

Podstawą oceniania z wychowania fizycznego uczniów ze szczególnymi potrzebami edukacyjnymi jest czynne uczestnictwo w lekcji, sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przedmiotu, zaangażowanie w przebieg lekcji.

Bardzo ważne jest przygotowanie do zajęć, właściwy stosunek do współwiczących i przestrzeganie zasad fair-play.

Opanowanie wiadomości i umiejętności przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.

Dla uczniów uzdolnionych ruchowo dokonywanie samooceny i samokontroli własnej sprawności fizycznej i aktywność na lekcji.

Udział w konkursach sportowych szkolnych i poza szkolnych oraz w zajęciach SKS lub klubu sportowego.

3. Kryteria ocen z wychowania fizycznego:

Ocena celująca

- uczeń spełnia wszystkie wymogi na ocenę bardzo dobrą
- reprezentuje szkołę w zawodach międzyszkolnych, środowiskowych
- aktywnie uczestniczy w zajęciach SKS , klubach sportowych
- z wykonanych sprawdzianów i aktywności otrzymał w większości oceny celujące
- uczeń posiadał sprawności, umiejętności i wiedzę ponad stawiane wymagania zgodnie z treściami programowymi, aktywnie uczestniczył we wszystkich lekcjach w-f,
- zna przepisy i zasady mini gier sportowych, potrafi współorganizować i sędziować imprezę rekreacyjno - sportową,
- posiadał nawyki dbałości o higienę stroju, osobistą i estetykę miejsca ćwiczeń,
- uczęszcza na zajęcia pozalekcyjne o charakterze sportowym i godnie reprezentuje szkołę na zawodach sportowych

Ocena bardzo dobra

- uczeń opanował pełny zakres umiejętności i wiedzy wynikający z programu dla danej klasy
- systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcjach WF i zajęciach nieobowiązkowych
- z wykonanych sprawdzianów i aktywności otrzymał w większości oceny bdb i cel.

Ocena dobra

- uczeń opanował zakres umiejętności i wiedzy wynikający z programu dla danej klasy w stopniu przekraczającym wymagania zawarte w minimum programowym
- z co najmniej połowy wykonanych sprawdzianów i aktywności otrzymał oceny dobre i lepsze
- regularnie i z zaangażowaniem uczestniczy w zajęciach WF

Ocena dostateczna

- uczeń opanował umiejętności i wiedzę na poziomie minimum programowego określonego w programie nauczania dla danej klasy
- z wykonanych sprawdzianów i aktywności otrzymał przeważnie oceny dostateczne
- sporadycznie nie ćwiczy na zajęciach WF

Ocena dopuszczająca

- uczeń ma nieduże braki w opanowaniu minimum programowego, ale umożliwiające dalsze zdobywanie umiejętności i wiedzy
- z wykonanych sprawdzianów i aktywności otrzymał przeważnie oceny dopuszczające
- brał czynny udział w co najmniej 50 % zajęć WF

Ocena niedostateczna

- uczeń nie opanował umiejętności i wiadomości określonych w minimum programowym
- wykazuje lekceważące podejście do obowiązków
- przeważnie nieobecny lub nie ćwiczący na zajęciach WF

Ocena może ulec podwyższeniu o jeden stopień, gdy uczeń reprezentuje szkołę w zawodach międzyszkolnych, lub gdy wykazuje aktywność przy organizacji imprez sportowych, lub w działaniach prozdrowotnych.

4. Zadania kontrolno – sprawdzające klasa 4

GIMNASTYKA:

- Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego.
- wyskok kuczny na skrzynie i zeskok w głąb.

LEKKOATLETYKA:

- Bieg na 50 m.
- Bieg po kopercie

MINI PIŁKA KOSZYKOWA:

- Kozłowanie piłki P i L ręką
- Rzut do kosza oburącz z miejsca.

MINI PIŁKA SIATKOWA:

- Odbicie piłki sposobem oburącz górnym.
- Zagrywka sposobem dolnym za lini 3 m

MINI PIŁKA NOŻNA:

- Prowadzenie piłki slalomem.
- Podania i przyjęcia piłki
- Strzał do bramki dowolnym sposobem

MINI PIŁKA RĘCZNA:

- Kozłowanie piłki slalomem ze zmianą ręki.
- Rzut piłką do bramki z wysokości.
- Podania i chwyt piłki w ruchu i w miejscu,

GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA, TANIEC, RYTM:

- Prosty układ gimnastyczny przy muzyce

STANDARZY WYMAGAŃ W ZAKRESIE POSTAW I WIADOMOŚCI:

- zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w większości form aktywności ruchowe
- ma przyswojone podstawowe nawyki higieniczne i je przestrzega
- bezpiecznie korzysta ze sprzętu i przyborów sportowych
- rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną
- wykonuje ćwiczenia z pełnym zaangażowaniem i na miarę swoich maksymalnych możliwości
- oddziela rywalizację sportową od sytuacji życia codziennego
- przestrzega zasad czystej sportowej walki, zasad *fair-play*
- uzyskuje postęp w rozwoju swoich cech motorycznych
- właściwie zachowuje się w roli kibica, rozumie co oznacza kulturalny doping
- stara się pomagać słabszym
- zna zasadę „wygrywać bez pychy, przegrywać bez pokory”
- stara się troszczyć o prawidłową postawę ciała
- potrafi dokonać wyboru zdrowego żywienia, nie ulega reklamom
- zna zasady zdrowego żywienia
- zna różnorodne formy spędzania czasu wolnego
- zna przepisy różnorodnych zabaw rekreacyjnych i sposoby czynnego wypoczynku
- zna podstawowe przepisy ruchu drogowego
- zna numery telefonów alarmowych – straży pożarnej, policji i pogotowia
- wie, w jaki sposób może sprawdzić swoją sprawność fizyczną
- umie się posługiwać stoperem i taśmą mierniczą
- zna podstawowe zasady i przepisy poznanych gier i zabaw
- zna najważniejszych sportowców i ich osiągnięcia (region, kraj)