

KRYTERIA OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Klasy IV - VI

Opracowanie i realizacja: Rafał Kluska

Celem głównym wychowania fizycznego w szkole podstawowej jest zaszczepienie nawyków systematycznego uczestnictwa przez całe życie w różnorodnych formach zajęć ruchowych, poprzez zwiększenie aktywności fizycznej i ruchowej.

Ocena śródroczna i roczna z wychowania fizycznego nie jest średnią arytmetyczną uzyskanych ocen. Nauczyciel szczególnie zwraca uwagę na frekwencję i aktywność, wysiłek wkładany przez ucznia.

Przy ocenianiu brane są pod uwagę następujące kryteria:

1. **frekwencja**
2. **aktywność**
3. **postęp sprawności fizycznej**
4. **postawa, wiedza i osiągnięcia**
5. **reprezentowanie szkoły**

FREKFENCJA:

Ocena za frekwencję wystawiana jest na końcu danego semestru, wg następującej skali:

- celujący (6)* – aktywne uczestnictwo we wszystkich lekcjach, częste uczestnictwo w zajęciach SKS
- bardzo dobry (5)* – brak uczestnictwa w 1 zajęciach lekcyjnych
- dobry (4)* – brak uczestnictwa w 2 zajęciach
- dostateczny (3)* – brak uczestnictwa w 3-4 zajęciach
- dopuszczający (2)* – brak uczestnictwa w 5 zajęciach
- niedostateczny (1)* – brak uczestnictwa w 6 i więcej zajęciach

Nieobecność nie jest liczona do frekwencji w sytuacji, gdy uczeń uczestniczy w innych zajęciach organizowanych przez szkołę.

W przypadku zwolnień lekarskich i usprawiedliwionej ciągłej, trwającej 2 tygodnie i dłużej nieobecności w szkole ocena nie musi być wystawiana.

Zaświadczenie lekarskie powinno zawierać informację o zwolnieniu ucznia z konkretnych ćwiczeń.

AKTYWNOŚĆ

Aktywność na zajęciach podlega systematycznej ocenie w postaci plusów i minusów oraz dodatkowo ocen cząstkowych.

Za uzyskanie 5 plusów lub 3 minusów uczeń uzyskuje ocenę: bardzo dobrą lub w przypadku minusów - niedostateczną.

Plusy można otrzymać za:

- wykonanie ćwiczeń i zadań w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości
- inwencję twórczą
- zaangażowanie i aktywny udział w zajęciach i współdziałanie w ich organizacji
- zdyscyplinowanie
- wykazanie się wiedzą z zakresu metodyki wf lub sportu
- udział w dodatkowych zajęciach sportowych organizowanych przez szkołę

Minusy można otrzymać:

- za niechętny bądź negatywny stosunek do uczestnictwa w zajęciach
- za brak dyscypliny
- za nie stosowanie podstawowych nawyków higienicznych

Cząstkowa ocena celująca:

- za każdy udział w zawodach sportowych międzyszkolnych
- za zajęcie I-szego miejsca w zawodach szkolnych

Cząstkowa ocena bardzo dobra:

- za wyróżniające na tle klasy osiągnięcia ucznia podczas lekcji
- za udział w zawodach szkolnych

Cząstkowa ocena niedostateczna:

- za lekceważący stosunek do obowiązków szkolnych, nieprzestrzeganie regulaminów i zasad BHP

Udział w nieobowiązkowych pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez szkołę może być podstawą uzyskania dodatkowej oceny cząstkowej z wychowania fizycznego po zasięgnięciu opinii nauczyciela prowadzącego dane zajęcia.

POSTĘP SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ :

W ciągu okresu uczeń otrzymuje dwie oceny z postępu sprawności fizycznej.

Jedna uzyskana jest w wyniku przeprowadzonych testów sprawności.

Druga ocena cząstkowa uzyskana jest za zdobyte umiejętności techniczne z wybranej przez nauczyciela uczącej dyscypliny sportowej i wynika z przeprowadzonych sprawdzianów.

Ocena cząstkowa za postęp sprawności w poszczególnych testach:

***celująca (6)** - uzyskanie wyniku najlepszego w swojej grupie wiekowej, zbliżonego do rekordu szkoły*

***bardzo dobra (5)** - poprawa wyniku, sprawność fizyczną znacznie wykraczająca poza średni wynik dla swojego rocznika*

***dobra (4)** - uzyskanie wyniku na tym samym poziomie, sprawność fizyczna zbliżona do średniego wyniku dla swojego rocznika*

***dostateczna (3)** - obniżenie wyniku, sprawność fizyczną poniżej średnich wyników dla swojego rocznika*

***dopuszczająca (2)** - poważne obniżenie wyniku, sprawność fizyczną znacznie poniżej przeciętnego wyniku dla swojego rocznika*

***niedostateczna (1)** - niezaliczenie testu w przypadku lekceważącego podejścia ucznia do sprawdzianu*

- o rodzaju, typie i ilości prób w ciągu okresu decyduje nauczyciel adekwatnie do swojego planu nauczania i realizowanego materiału
- wyniki prób opracowane są w stosunku do danego rocznika lub w stosunku do danej klasy
- uzyskanie wyników bardzo dobrych (najlepszych w klasie) jest traktowane jako poprawa próby
- aby poprawa próby oceniona została na ocenę bardzo dobrą uzyskany wynik musi być lepszy od średniej rocznika, w przeciwnym wypadku najwyższą oceną może być ocena dobra
- rekord szkoły w danej próbie podwyższa ocenę o jeden stopień

POSTAWA, WIEDZA I OSIĄGNIĘCIA Z ZAKRESU KULTURY FIZYCZNEJ

Nauczyciel może sprawdzić wiedzę ucznia z zakresu kultury fizycznej, sportu i edukacji prozdrowotnej w formie pisemnej lub pytań bezpośrednich.

W powyższym kryterium ocenie podlega szeroko pojęta wiedza z zakresu kultury fizycznej, znajomości przepisów sportowych, promowanie zdrowego stylu życia, własna postawa i nawyki z zakresu aktywności i rekreacji sportowej, a także znaczące osiągnięcia jako sportowiec, sędzia czy działacz.

- **celujący (6)** - posiada wiedzę i umiejętności znacznie wykraczającą poza program nauczania przedmiotu, posiada odznaczenia, nagrody sportowe, uprawnienia sędziowskie itp., jest wzorem do naśladowania pod względem kultury fizycznej i osobistej, reprezentuje szkołę na zawodach międzyszkolnych.
- **bardzo dobry (5)** - jest bardzo sprawny fizycznie, potrafi wykorzystać posiadane umiejętności i wiadomości w działaniu praktycznym, promuje zdrowy styl życia poza szkołą
- **dobry (4)** - posiada umiejętności i wiadomości z zakresu kultury fizycznej i potrafi je wykorzystać w praktyce przy wsparciu nauczyciela wychowania fizycznego, nie jest systematyczny w usprawnianiu rekreacyjno-sportowym w czasie wolnym od zajęć lekcyjnych
- **dostateczny (3)** - posiada niepełne wiadomości z zakresu kultury fizycznej, a te które posiada w małym stopniu wykorzystuje w praktyce, w minimalnym stopniu wykazuje zainteresowanie aktywnością rekreacyjno-sportową poza szkołą
- **dopuszczający (2)** - posiada w niewielkim zakresie wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie dba o własną aktywność i sprawność fizyczną
- **niedostateczny (1)** - nie posiada minimalnej wiedzy z zakresu kultury fizycznej, prowadzi niehigieniczny styl życia

REPREZENTOWANIE SZKOŁY

Uczeń reprezentujący szkołę w zawodach sportowych może mieć podwyższoną ocenę końcową o jeden stopień.

UWAGI KOŃCOWE:

- uczniowie którzy ze względu na stan zdrowia nie mogą uczestniczyć w lekcjach wf muszą do dnia 30.09. danego roku szkolnego wystąpić z podaniem do dyrekcji szkoły, dołączając odpowiednie zwolnienie lekarskie, w przypadku zwolnienia z II semestru do 28.02 danego roku szkolnego, a w przypadku zdarzeń losowych

i zaświadczeń lekarskich wystawionych w ciągu roku szkolnego niezwłocznie po uzyskaniu zaświadczenia lekarskiego.

- Uczeń może być zwolniony z pewnych zadań ruchowych, (z których nie jest oceniany) po przedłożeniu zaświadczenia lekarskiego.
- uczniowie trenujący dodatkowo w klubach mogą mieć podwyższoną ocenę końcową o jeden stopień (po okazaniu zaświadczenia).

WYMAGANIA EDUKACYJNE:

Po ukończeniu klasy IV uczeń potrafi:

- zastosować poznane przepisy gier zespołowych i rekreacyjnych,
- uczestniczyć w rozgrywkach klasowych i międzyszkolnych,
- przestrzegać zasad bezpieczeństwa podczas zabaw i gier o każdej porze roku,
- dbać o prawidłową postawę ciała,
- rozumie znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka,
- bezpiecznie korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych,
- przestrzegać w trakcie rywalizacji sportowej zasady czystej gry.

Lekkoatletyka:

- reagować na komendy startowe, zna poprawną technikę biegu,
- wykonać marszobieg kształtujący wytrzymałość tlenową,
- przebiec 60 m w jak najkrótszym czasie,
- wykonać rzut piłeczką palantową (z pomiarem odległości),
- wykonać skok w dal z miejsca (z pomiarem odległości),

Mini piłka koszykowa:

- koźłować prawą i lewą ręką ze zmianą kierunku ruchu (slalom),
- podawać piłkę z przed klatki piersiowej do partnera w miejscu i w truchcie,
- poprawnie chwytać piłkę podczas ćwiczeń z partnerem,
- oddać rzut do kosza z miejsca i z biegu.

Dwa ognie usportowione:

- rzucać do celu ruchomego,
- chwytać piłkę oburącz,
- poruszać się po boisku.

Mini piłka nożna:

- prowadzić piłkę prawą i lewą nogą,
- uderzyć piłkę na bramkę z różnych pozycji,
- przyjmować piłkę w miejscu i w ruchu,
- zastosować poznane elementy w grze.

Tenis stołowy:

- przyjąć prawidłową postawę przy stole do tenisa,
- wykonać prawidłowy serwis,
- opanować prawidłową technikę trzymania rakiетки.

Gimnastyka:

- wykonać przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
- sprawdzić siłę mięśni brzucha,
- zna terminologię podstawowych ćwiczeń gimnastycznych.

Po ukończeniu klasy V uczeń potrafi:

- zastosować poznane zasady i przepisy gier zespołowych i rekreacyjnych
- uczestniczyć w rozgrywkach klasowych i międzyszkolnych,
- przestrzegać zasad bezpieczeństwa podczas zabaw i gier o każdej porze roku,
- dbać o prawidłową postawę ciała,
- rozumie znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka,
- dokonać pomiaru wysokości i masy ciała i z pomocą nauczyciela je zinterpretować,
- mierzyć tętno w spoczynku i po wysiłku,
- wymienia zasady i metody hartowania organizmu,
- bezpiecznie korzysta ze sprzętu i urządzeń sportowych,
- przestrzegać w trakcie rywalizacji sportowej zasady czystej gry,
- szanować przeciwnika w trakcie rywalizacji sportowej,
- podporządkowuje się decyzjom sędziom.

Lekkoatletyka:

- wykonać marszobiegi kształtujący wytrzymałość tlenową,
- przebiec 60 m w jak najkrótszym czasie,
- prawidłowo wykonać start niski i wysoki,
- wykonać rzut piłeczką palantową (z pomiarem odległości),
- wykonać skok w dal z miejsca (z pomiarem odległości),

- wykonać rzut piłka lekarska w tył przez głowę (z pomiarem odległości),

Mini piłka koszykowa:

- kozłować prawą i lewą ręką ze zmianą kierunku ruchu,
- podawać i chwycić piłkę z przed klatki piersiowej podczas ćwiczeń z partnerem,
- oddać rzut do kosza z miejsca i z biegu,
- kozłować piłkę w biegu z rzutem na kosz.

Mini piłka nożna:

- prowadzić piłkę prawą i lewą nogą,
- uderzyć piłkę wewnętrzną częścią stopy,
- uderzyć piłkę na bramkę z różnych pozycji,
- przyjmować piłkę w miejscu i w ruchu,
- zastosować poznane elementy w grze.

Mini piłka siatkowa:

- wykonać prawidłowe ustawienie całego ciała do odbicia sposobem górnym i dolnym,
- stosuje w grze odbicie piłki sposobem obręcz górnym i dolnym,
- przebić piłkę na drugą stronę boiska.

Mini piłka ręczna:

- podać piłkę jednorącz do partnera,
- podać piłkę kozłem do partnera,
- wykonać rzut na bramkę z miejsca i z wyskoku.

Tenis stołowy:

- przyjąć prawidłową postawę przy stole do tenisa
- wykonać prawidłowy serwis
- opanować prawidłową technikę poruszania się przy stole i posługiwania się raketką

Gimnastyka:

- wykonać zwis na drążku,
- wykonać przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu,
- sprawić siłę mięśni brzucha,
- zna terminologię podstawowych ćwiczeń gimnastycznych i umie je zademonstrować,
- wykonuje proste skoki gimnastyczne przez ławeczkę i kozła,

- wykonać ćwiczenia kształtujące gibkość,
- wykonać podstawowe ćwiczenia z przyborami gimnastycznymi,

Po ukończeniu klasy VI uczeń potrafi:

- zastosować poznane zasady i przepisy gier zespołowych,
- przeprowadzać różne formy rozgrzewek,
- zorganizować rozgrywki sportowe,
- zorganizować gry rekreacyjne,
- utworzyć tor przeszkód,
- przestrzegać zasad bezpieczeństwa podczas zabaw i gier o każdej porze roku,
- dbać o prawidłową postawę ciała i umie ocenić własną postawę ciała,
- rozumie znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka,
- dokonać pomiaru wysokości i masy ciała i z pomocą nauczyciela je zinterpretować,
- mierzyć tętno w spoczynku i po wysiłku,
- wymienia zasady i metody hartowania organizmu,
- bezpiecznie korzysta ze sprzętu i urządzeń sportowych,
- przestrzegać w trakcie rywalizacji sportowej zasady czystej gry,
- szanować przeciwnika w trakcie rywalizacji sportowej,
- podporządkowuje się decyzjom sędziowskim,
- zna zasady gier rekreacyjnych tj.: rugby tag, badminton, unihokej, piłka chińska, ringo

Lekkoatletyka:

- wykonać marszobieg kształtujący wytrzymałość tlenową,
- przebiec 60 m w jak najkrótszym czasie,
- prawidłowo wykonać start niski i wysoki,
- wykonać rzut piłeczką palantową (z pomiarem odległości),
- wykonać skok w dal z rozbiegu techniką naturalną (z pomiarem odległości),
- wykonać rzut piłką lekarską w tył przez głowę (z pomiarem odległości),
- demonstrować po jednym ćwiczeniu kształtującym na wybrane zdolności motoryczne,

Mini piłka koszykowa:

- wykonać celny rzut na kosz z biegu,
- wykonać rzut na kosz po minięciu przeciwnika,
- zastosować poznane elementy w grze szkolnej,
- umie grać w obronie.

Mini piłka nożna:

- prowadzić piłkę prawą i lewą nogą,
- uderzyć piłkę na bramkę z różnych pozycji,
- przyjmować piłkę w miejscu i w ruchu,
- zastosować poznane elementy w grze,
- umie grać w obronie.

Mini piłka siatkowa:

- wykonać prawidłowe ustawienie całego ciała do odbicia sposobem górnym i dolnym przez siatkę do partnera,
- stosuje w grze odbicie piłki sposobem obręcz górnym i dolnym,
- przebić piłkę na drugą stronę boiska,
- zbić piłkę,
- wystawić piłkę partnerowi.

Mini piłka ręczna:

- kozłować piłkę w truchcie,
- podać piłkę jednorącz do partnera,
- podać piłkę kozłem do partnera,
- wykonać rzut na bramkę z miejsca i z wyskoku,
- wykonać rzut na bramkę ze strefy,
- umie grać w obronie.

Tenis stołowy:

- przyjąć prawidłową postawę przy stole do tenisa,
- wykonać prawidłowy serwis,
- opanować prawidłową technikę poruszania się przy stole i posługiwania się raketką.

Gimnastyka:

- wykonać podstawowe ćwiczenia na drążku gimnastycznym kształtujące siłę mięśni obręczy barkowej,
- wykonać przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył,
- poruszać się po drabinkach gimnastycznych,
- wykonać prosty układ gimnastyczny,
- sprawdzić siłę mięśni brzucha,

- zna terminologię podstawowych ćwiczeń gimnastycznych i umie je zademonstrować,
- wykonać proste skoki gimnastyczne przez ławeczkę i kozła,
- wykonać ćwiczenia kształtujące gibkość oraz wykonać próbę sprawnościową oceniającą gibkość dolnego odcinka kręgosłupa,
- wykonywać przewroty łączone,
- wykonać skok rozkroczny i kuczny przez kozła,
- wykonać stanie na rękach przez drabinkach przy asekuracji nauczyciela,
- wykonać przerzut bokiem.

Wymagania dla wszystkich klas:

Strój: koszulka, spodenki sportowe, dres z długim rękawem i długimi spodniami, stój powinien być wygodny, nie krępujący ruchów ćwiczących.

Obuwie sportowe: jasna, nie brudząca i nie ślizgająca się płaska podeszwa, najlepiej wiązane, buty powinny być wygodne, nie powodujące obtarć i niespadające ze stóp podczas wykonywania ćwiczeń.

Zgłaszanie nieprzygotowania do lekcji przez ucznia: dopuszcza się dwa nieprzygotowania w semestrze, każde kolejne powoduje wystawienie oceny niedostatecznej.

Podczas zajęć długie włosy powinny być spięte, związane. Niedozwolone jest ćwiczenie w biżuterii i zegarku.