

## PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH IV – VIII

### KONTRAKT Z UCZNIEM

1. Każdy uczeń jest oceniany z zasadami sprawiedliwości.
2. Oceny są jawne zarówno dla ucznia, jak i jego rodziców (prawnych opiekunów).
3. Uczeń zobowiązany jest przynieść na każdą lekcję strój sportowy : obuwie, białą koszulkę, spodenki, dresy.
4. Przy ocenie z przedmiotu nauczyciel uwzględnia: czynne uczestnictwo w lekcji, sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przedmiotu, zaangażowanie w przebieg lekcji, przygotowanie do zajęć, właściwy stosunek do przeciwnika i własnego ciała, opanowanie wiadomości i umiejętności przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami, dokonywanie samooceny i samokontroli własnej sprawności fizycznej, aktywności na lekcji, udział w konkursach sportowych szkolnych i poza szkolnych oraz udział w zajęciach klubu sportowego.
5. Uczeń ma prawo dwa razy w semestrze zgłosić nieprzygotowanie do zajęć lekcyjnych rozumiane jako brak stroju, co nauczyciel odnotowuje jako „minus” w dzienniku elektronicznym. Każde następne nieprzygotowanie daje ocenę niedostateczną.
6. Postępy ucznia nauczyciel odnotowuje w elektronicznym dzienniku lekcyjnym.
7. Testy sprawności fizycznej, sprawdziany wiadomości i umiejętności ruchowych oraz odpowiedzi ustne są obowiązkowe.
8. Sprawdziany umiejętności ruchowych i wiadomości są zapowiadane z wyprzedzeniem wraz z zakresem materiału jaki będzie oceniany.
9. Uczeń ma prawo do jednokrotnej próby poprawienia oceny niedostatecznej ze sprawdzianu umiejętności ruchowych i wiadomości w terminie do dwóch tygodni od dnia poinformowania o ocenie. Poprawioną ocenę odnotowujemy w dzienniku lekcyjnym obok oceny poprawionej, przy czym ta ostatnia jest brana pod uwagę przy wystawieniu oceny semestralnej i końcowej.
10. Jeżeli uczeń nie uczestniczył w jednej z obowiązujących procedur oceniania (z powodu nieobecności bądź nie brania czynnego udziału w lekcji ), ma obowiązek poddania się tej formie w ciągu dwóch tygodni od dnia ustalonego przez nauczyciela. W tej sytuacji w dzienniku lekcyjnym w rubryce z ocenami wpisuje się „nie uczestniczył” (nł) Jeżeli uczeń skorzystał z możliwości zaliczenia nauczyciel wymazuje zapis „nie uczestniczył”, a wpisuje ocenę częściową, którą otrzymał uczeń z zaliczenia. Jeżeli uczeń nie skorzystał z możliwości zaliczenia nauczyciel wpisuje ocenę niedostateczną.
11. Za dodatkowe przygotowanie się do zajęć, aktywność i zaangażowanie w przebieg lekcji uczeń otrzymuje +. Trzy takie znaki w ciągu semestru zamienia się na częściową ocenę bardzo dobrą.
12. Uczeń, jeżeli nie ma przeciwwskazań lekarskich powinien uczestniczyć we wszystkich formach zajęć na lekcji wychowania fizycznego.
13. W przypadku zwolnienia całkowitego z wychowania fizycznego w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony”. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć wychowania fizycznego wydaje dyrektor szkoły na podstawie zaświadczenia lekarskiego.
14. Rodzic może zwolnić ucznia z czynnego brania udziału w lekcji z powodu niedyspozycji zdrowotnej. Zwolnienia dokonuje rodzic/opiekun prawny za pomocą dziennika elektronicznego przed zajęciami wychowania fizycznego.
15. Ocenę roczną wystawia się na podstawie ocen uzyskanych w całym roku szkolnym.

16. O proponowanej ocenie semestralnej i rocznej rodzice (opiekunowie) i uczniowie są informowani przez wpisy w dzienniku elektronicznym. W przypadku przewidywanej ocenie niedostatecznej na koniec semestru lub roku szkolnego rodzice są powiadamiani przez wychowawcę klasy i nauczyciela na miesiąc przed terminem klasyfikacji.
17. Ocenę celującą uzyskuje uczeń ,który spełnia wymagania na co najmniej ocenę bardzo dobrą z wymienionych obszarów aktywności, uzyskał **wysokie miejsca** na zawodach sportowych.

### **OCENIANIE ODBYWA SIĘ ZA POMOCĄ:**

1. Obserwacji ucznia: przygotowanie do lekcji-strój sportowy, współdziałanie w grupie, przygotowywanie dodatkowych ćwiczeń i materiałów, pomoc w rozkładaniu i sprzątaniu sprzętu sportowego
2. Testów sprawności fizycznej
3. Sprawdzianów wiadomości
4. Odpowiedzi ustnych
5. Sprawdzianów umiejętności ruchowych
6. Aktywności
7. Udziału w konkursach sportowych
8. Udziału w imprezach sportowych

### **III. KRYTERIA OCENY SEMESTRALNEJ I ROCZNEJ**

1. Na ocenę semestralną i roczną mają wpływ następujące formy aktywności:

Ocena celująca(6)

Uczeń:

- Posiada zakres umiejętności i wiadomości nauczania danej klasy
- Oceny cząstkowe stanowią ocenę śródroczną i roczną ponadto musi spełniać poniższe kryteria:
- regularnie bierze udział w lekcjach wychowania fizycznego, jest aktywny podczas lekcji, chętnie i z zaangażowaniem wykonuje powierzone mu zadania
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły lub też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną
- godnie reprezentuje szkołę w zawodach ,zajmując wysokie miejsca
- zawsze posiada właściwy strój, dostosowany do wymogów lekcji wf i ustaleń nauczyciela
- swoją postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń
- posiada prawidłowe nawyki higieniczno-zdrowotne
- szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy i potrafi wykorzystać go zgodnie z przeznaczeniem
- wykazuje się bardzo dobrą znajomością przepisów gier sportowych.

Bardzo dobra(5)

Uczeń

- całkowicie opanował materiał programowy -jest bardzo sprawny fizycznie
- ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie
- posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu
- systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu
- jego postawa społeczna ,zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń
- regularnie bierze udział w lekcjach wychowania fizycznego

Dobra(4)

Uczeń:

- Uczeń opanował umiejętności ruchowe, zawarte w programie nauczania, na poziomie podstawowym wykonując ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie
- Wykazuje dość dobre postępy w osobistym usprawnianiu
- Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela
- Cechuje go pozytywny stosunek do przedmiotu i aktywna postawa na lekcji
- Zna i stosuje zasady higieny osobistej
- Nie wykazuje rażących błędów w zakresie wychowania społecznego (jest koleżeński i zdyscyplinowany)

Dostateczna (3)

- Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi brakami
- Wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy
- Posiada niepełne wiadomości z zakresu kultury fizycznej i nie potrafi ich wykorzystać w praktycznym działaniu
- Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do kultury fizycznej budzi zastrzeżenia
- Nie wykazuje aktywności na lekcjach

Dopuszczająca (2)

- Uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne braki
- Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi
- W minimalnym stopniu opanował wiadomości z zakresu kultury fizycznej
- Jest często nieprzygotowany do zajęć i wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu
- Jego postawa społeczna budzi poważne zastrzeżenia

Niedostateczna (1)

- Uczeń nie opanował podstawy programowej z w-f
- Jego stosunek do przedmiotu jest lekceważący
- Nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu
- Uczeń jest notorycznie nieprzygotowany do lekcji

## **Cele kształcenia – wymagania ogólne**

### **KLASY IV-VIII**

Kompetencje społeczne. Uczeń:

1. uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
2. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
3. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;

4. wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
9. współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
10. motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

Treści kształcenia – wymagania szczegółowe

#### **KLASA IV**

##### **1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
  1. rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;
  2. rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
  3. wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
  1. dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
  2. mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
  3. wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;
  4. demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;
  5. wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.

##### **2. Aktywność fizyczna.**

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
  1. opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;
  2. opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;
  3. rozróżnia pojęcia technika i taktyka;
  4. wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;
  5. wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
  1. wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;
  2. uczestniczy w minigrach;
  3. organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;
  4. uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;
  5. wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;
  6. wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;
  7. wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;

8. wykonuje marszobieg w terenie;
9. wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;
10. wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

### **3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.**

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
  1. zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;
  2. opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
  3. wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
  1. respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
  2. wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
  3. posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
  4. wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.

### **4. Edukacja zdrowotna.**

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
  1. opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;
  2. opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;
  3. opisuje zasady zdrowego odżywiania;
  4. opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
  1. przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
  2. przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

## **KLASY V I VI**

### **1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
  1. wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);
  2. wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);
  3. wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
  1. wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
  2. demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;
  3. demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

### **2. Aktywność fizyczna.**

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
  1. wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;
  2. opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
  3. opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;
  4. wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);

5. definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
  6. rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
1. wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;
  2. uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
  3. uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
  4. organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
  5. wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;
  6. wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
  7. wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;
  8. wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
  9. wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
  10. wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
  11. wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
  12. wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
  13. wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
  14. przeprowadza fragment rozgrzewki.
- 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.**
1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
1. wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
  2. omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
  3. wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
  4. omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
1. stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
  2. korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
  3. wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).
- 4. Edukacja zdrowotna.**
1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
1. wyjaśnia pojęcie zdrowia;
  2. opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
  3. wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
  4. omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
  5. omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
1. wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
  2. wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
  3. podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

## KLASY VII I VIII

### 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
  1. wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
  2. wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;
  3. wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
  1. dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;
  2. wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
  3. ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;
  4. demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;
  5. demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

### 2. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
  1. omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
  2. wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;
  3. wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
  4. charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);
  5. opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;
  6. wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
  1. wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
  2. uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;
  3. planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
  4. uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;
  5. wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);
  6. planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;
  7. opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
  8. wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
  9. wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
  10. wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;
  11. diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
  12. przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

### 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1. wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
  2. wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
    1. stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
    2. potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

#### **4. Edukacja zdrowotna.**

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
  1. wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
  2. omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
  3. omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
  4. wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
  5. wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
  1. opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;
  2. dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
  3. demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.