

# **PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA**

## **WYCHOWANIE FIZYCZNE**

Kl. IV - VI

Rok szkolny 2018/2019

Nauczyciel przedmiotu – Anita Kilik

Przedmiotowy System Oceniania został opracowany zgodnie ze Statutem Szkoły oraz Wewnątrzszkolnym Systemem Oceniania.

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, systematyczność udziału w zajęciach oraz aktywność w działaniach na rzecz sportu szkolnego i kultury fizycznej.

Z Przedmiotowym Systemem Oceniania nauczyciel zapoznaje uczniów na jednym z pierwszych zajęć nowego roku szkolnego.

### **Kryteria oceny ucznia**

#### **I. Postawa ucznia.**

Ocenie podlegają:

1. Aktywność i zaangażowanie ucznia w procesie rozwijania własnej sprawności w czasie lekcji.

Uczeń może otrzymać bieżącą:

- ocenę pozytywną(motywującą) za systematyczne, aktywne, bez zastrzeżeń nauczyciela uczestnictwo na lekcjach, a także za pomoc nauczycielowi (np. pokaz, przeprowadzenie rozgrzewki, propozycje ciekawych rozwiązań dotyczących tematu lekcji);
- ocenę niedostateczną za niezdyscyplinowanie, stwarzanie zagrożenia na lekcji, odmowę wykonania ćwiczenia.

Każdy uczeń otrzymuje raz w miesiącu tzw. ocenę motywacyjną.

Warunkiem otrzymania motywacyjnej oceny celującej jest aktywny, regularny udział w zajęciach wychowania fizycznego przez cały miesiąc (brak w danym miesiącu zwolnień, zgłaszania braku stroju i niedyspozycji oraz brak nieobecności) oraz pozytywny, nie budzący zastrzeżeń stosunek do ćwiczeń i kultury fizycznej. Brak stroju w danym miesiącu obniża ocenę motywacyjną o jeden stopień, aż do oceny dopuszczającej.

Nauczyciel może również nagradzać ucznia za aktywną postawę na lekcji plusami gwarantując mu możliwość uzyskania 6 (+) w określonym czasie lub w określonej dyscyplinie:

6 (+) staje się oceną celującą

5 (+) – oceną bdb

- 4 (+) – oceną db
- 3 (+) – oceną dst
- 2 (+) – oceną dop

Nauczyciel może upomnieć ucznia minusem (-) za negatywny stosunek do ćwiczeń na danej lekcji, odmowę wykonania ćwiczenia, brak poszanowania sprzętu. 6 odnotowanych minusów staje się oceną niedostateczną.

2. Przygotowanie do lekcji:

- uczniowi, który nie jest przygotowany do lekcji z powodu braku stroju, obniża się na koniec miesiąca ocenę motywacyjną o jeden stopień za każdorazowe nieprzygotowanie, aż do oceny dopuszczającej.
- dodatkowo dziewczęta mają możliwość niećwiczenia dwa dni w miesiącu z powodu niedyspozycji (bez konsekwencji negatywnych).

3. Aktywność pozalekcyjna:

- uczeń może być gratyfikowany oceną bardzo dobrą lub celującą za udział w zajęciach pozalekcyjnych i reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych.

## II. Wiedza i umiejętności z zakresu programu nauczania.

Ocenie podlegają wymagania szczegółowe, które odnoszą się do zajęć prowadzonych w następujących blokach tematycznych:

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna
2. Aktywność fizyczna
3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej
4. Edukacja zdrowotna
5. Kompetencje społeczne.

### Sposoby oceniania bieżącego.

- umiejętności ruchowe oceniane przez zadania kontrolne (sprawdziany):
  1. ocena techniki wykonania w skali 1-6 wg kryterium prawidłowości wykonania
  2. ocena faktu wykonania wg kryterium „wykonał” – 5, „nie wykonał” – bez oceny
- umiejętności organizacyjne, koncepcyjne, badanie własnej sprawności oceniane w toku nauczania:
  1. zaobserwowane przez nauczyciela w skali 4-6
  2. zgłoszone przez ucznia, sprawdzone przez nauczyciela w skali 4-6
- prezentowanie dodatkowej wiedzy, dodatkowe działanie na rzecz szkolnej kultury fizycznej w skali 5-6.

### Opis założonych osiągnięć ucznia w poszczególnych klasach.

#### KLASA IV

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

W zakresie wiedzy, uczeń:

- 1) rozróżnia zdolności motoryczne człowieka;
- 2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
- 3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.

W zakresie umiejętności, uczeń:

- 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki;
- 2) mierzy tętno przed i po wysiłku;
- 3) wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;
- 4) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.

## 2. Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy, uczeń:

- 1) wymienia rodzaje zabaw i gier ruchowych;
- 2) opisuje zasady wybranej zabawy lub gry ruchowej pochodzącej z regionu zamieszkania;
- 3) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;
- 4) rozróżnia pojęcie technika i taktyka;
- 5) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;
- 6) wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.

W zakresie umiejętności, uczeń:

- 1) wykonuje 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, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;
- 2) uczestniczy w mini – grach;
- 3) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;
- 4) wykonuje przewrót w przód;
- 5) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;
- 6) wykonuje marszobiegi w terenie;
- 7) wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;
- 8) wykonuje skok w dal z miejsca.

## 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W zakresie wiedzy, uczeń:

- 1) wyjaśnia 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.

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.

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 na powietrzu i w pomieszczeniu.

W zakresie umiejętności, uczeń:

- 1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
- 2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

### **KLASY V- VI**

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

W zakresie wiedzy, uczeń:

- 1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej;
- 2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej;
- 3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;

W zakresie umiejętności, uczeń:

- 1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
- 2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualnie i z partnerem;
- 3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

#### 2. Aktywność fizyczna

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 swojej kategorii wiekowej;
- 5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
- 6) opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.

W zakresie umiejętności, uczeń:

- 1) wykonuje: 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”, wykonuje zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;
- 2) uczestniczy w mini - grach 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;

- 6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne;
- 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 start niski;
- 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

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, zimą i latem.

W zakresie umiejętności, uczeń:

- 1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
- 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
- 3) wykonuje elementy samoobrony.

### 4. Edukacja zdrowotna.

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 swojej kategorii wiekowej;
- 6) opisuje pojęcie wartość kaloryczna spożywanych produktów.

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.

### **Kompetencje społeczne ucznia klas IV-VI**

- 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) buduje poczucie własnej wartości identyfikując swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- 7) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- 8) wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- 9) współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi (asertywność, empatia);
- 10) motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym

uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych.

W przypadku trudności z opanowaniem wiedzy i umiejętności wynikającej z długotrwałej choroby, uczeń ma możliwość zaliczenia umiejętności podlegających ocenie w danym semestrze nie później niż dwa tygodnie przed klasyfikacyjnym posiedzeniem Rady Pedagogicznej.

Uczeń, który nie ma możliwości zaliczenia sprawdzianu w terminie powinien zaliczyć go na następnej lekcji z tej dyscypliny lub w innym terminie ustalonym z nauczycielem. Jeżeli uczeń posiada zwolnienie lekarskie z konkretnych ćwiczeń, a chce otrzymać przynajmniej dobrą ocenę śródroczną lub roczną, może w celu „zaliczenia” wykonywać zadania dodatkowe, otrzymane przez nauczyciela (np. inne ćwiczenia, wykonanie sportowej gazetki szkolnej, opracowanie jakiegoś tematu z dziedziny kultury fizycznej, promocji zdrowia itp.).

Uczeń, któremu nie udało się uzyskać oceny zadowolającej, z określonych ćwiczeń wymagających treningu, może tę ocenę poprawić po uzyskaniu określonej umiejętności, ale nie później niż dwa tygodnie przed klasyfikacyjnym posiedzeniem Rady Pedagogicznej.

Nauczyciel, na zajęciach lekcyjnych, jest zobowiązany do ustnego uzasadnienia uczniowi ustalonych ocen bieżących, śródrocznych, rocznych i końcowych.

Uzasadnienie oceny bieżącej obejmuje odniesienie się do wcześniej ustalonych i znanych uczniowi kryteriów (oczekiwań) wobec jego pracy, wypowiedzi lub innej aktywności oraz wskazanie: co uczeń zrobił dobrze, co uczeń ma poprawić, w jaki sposób uczeń ma poprawić ocenę, jak ma pracować dalej, czyli sformułowanie wskazówek do dalszego rozwoju. Uzasadnienie oceny śródrocznej, rocznej i końcowej obejmuje odniesienie się do wcześniej ustalonych i znanych uczniowi wymagań na poszczególne oceny oraz wskazanie: jakie wymagania podstawy programowej uczeń opanował, jakie wymagania podstawy programowej musi jeszcze opanować.

Dodatkowo nauczyciel uzasadnia ocenę na prośbę ucznia lub rodzica (prawnego opiekuna) wg zasad określonych w WSO.

Na miesiąc przed radą klasyfikacyjną nauczyciel informuje ucznia o proponowanej ocenie klasyfikacyjnej, która nie jest ostateczna i może ulec zmianie. Dodatkowo, na prośbę ucznia, określa w jaki sposób może on uzyskać ocenę wyższą.

### **Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny**

### Ocena celująca

#### Uczeń:

- spełnia wszystkie wymagania przynajmniej na ocenę bardzo dobrą,
- 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 punktowane 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 wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem,
- wykazuje się bardzo dobrą znajomością przepisów gier sportowych i umiejętnością pomocy przy ich organizacji .

### Ocena bardzo dobra

#### 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 i 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,
- posiada prawidłowe nawyki higieniczno-zdrowotne,
- szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy i potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem,
- regularnie bierze udział w lekcjach wychowania fizycznego, jest aktywny podczas lekcji, chętnie i z zaangażowaniem wykonuje powierzone mu zadania.

### Ocena dobra

#### Uczeń:

- w dobrym stopniu opanował materiał programowy,
- dysponuje dobrą sprawnością motoryczną,
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie, z małymi błędami technicznymi,
- posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela,
- nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wykazuje stałe, dość dobre postępy w tym zakresie,
- szanuje i dba o sprzęt sportowy,
- zawsze posiada właściwy strój na lekcji,

- jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń.

#### Ocena dostateczna

Uczeń:

- opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami,
- dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną,
- ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi,
- wykazuje małe postępy w usprawnieniu motorycznym,
- przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej; jest mało zdyscyplinowany,
- często nie posiada właściwego ubioru na lekcji.

#### Ocena dopuszczająca

Uczeń:

- nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma poważne luki,
- ćwiczenia wykonuje niechętnie, z dużymi błędami technicznymi,
- nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu,
- ma niechętny stosunek do ćwiczeń,
- bardzo często nie posiada właściwego ubioru na lekcji.

#### Ocena niedostateczna

Uczeń:

- nie opanował materiału programowego w stopniu dopuszczającym,
- notorycznie nie posiada właściwego ubioru na lekcji wychowania fizycznego.