# PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA

**Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**KLASY IV-VIII**

**KRYTERIA OCENY UCZNIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

1. Postawa wobec przedmiotu / aktywność. Postawa na lekcji wychowania fizycznego to: zaangażowanie w ćwiczenia, prowadzenie rozgrzewki pod kierunkiem nauczyciela, pomoc koleżeńska, inwencja twórcza, współpraca z nauczycielem i uczniami, regularność uczestnictwa w zajęciach, pomoc przy organizacji imprez rekreacyjnych i sportowych./ Aktywność to- udział w zajęciach pozalekcyjnych organizowanych przez nauczycieli Szkoły Podstawowej nr 5. Udział w zawodach sportowych otwartych dla wszystkich, w zawodach Szkolnego Związku Sportowego, oraz innych imprezach sportowych reprezentując barwy Szkoły Podstawowej nr 5 lub Uczniowskiego Klub Sportowego „Piątka” przy Szkole Podstawowej nr 5.
2. Umiejętności – ocenia się dla orientacji ucznia i nauczyciela w jakim stopniu została opanowana dana czynność ruchowa.
3. Wiadomości – sprawdzamy, by mieć pewność, że udział ucznia w wychowaniu fizycznym jest w pełni świadomy.
4. Poziom rozwoju sprawności i wydolności – postępy, dla zainteresowanych porównanie wyników z ogólnymi normami rozwojowymi. Na ocenę wpływ ma poprawność techniczna wykonanego ćwiczenia.
5. Prace domowe – tj. prace podejmowane dobrowolnie przez ucznia w celu uzyskania pozytywnej oceny cząstkowej np. plakaty, gazetki itp. o tematyce sportowej.
   1. Ocena powinna być zindywidualizowana oraz zależna od możliwości ucznia, tak aby uwzględniała jego wkład pracy.
   2. Ocenianie uczniów powinno być systematyczne.
   3. Każdej ocenie powinien towarzyszyć komentarz słowny.
   4. Ocena powinna wskazywać uczniom słabe i mocne strony ich pracy.
   5. Przy pracy grupowej wszyscy członkowie zespołu otrzymują taką samą ocenę.
   6. Ewentualnego zwolnienia z ćwiczeń dokonać może pisemnie lekarz, pielęgniarka szkolna lub rodzic. Niedyspozycja dziewcząt nie zwalnia od uczestnictwa w lekcji wychowania fizycznego.
   7. Za brak stroju uczeń otrzymuje „●”. W semestrze dozwolone jest otrzymanie trzech „●”.

Każda następna skutkuje oceną niedostateczną z postawy. W klasie sportowej uczniowie mają odpowiednio do dyspozycji cztery „●”.

## POSTAWA WOBEC PRZEDMIOTU /AKTYWNOŚĆ:

* + 1. Zaangażowany, czynny, aktywny, radosny udział w lekcji.
    2. Poprawne przeprowadzenie rozgrzewki.
    3. Wykorzystanie nietypowych przyborów przyniesionych na lekcję, propozycje ćwiczeń.
    4. Zaproponowanie formy zajęć rekreacyjnych (np. Dzień Sportu, Dzień Dziecka).
    5. Pomoc przy organizacji zawodów międzyszkolnych oraz międzyklasowych.
    6. Dodatkowo na koniec każdego okresu uczeń może otrzymać ocenę za postawę na lekcji w minionym okresie.
    7. W przypadku niewykorzystania „kropek” uczeń otrzymuje raz w semestrze ocenę celującą.
    8. Udział w zajęciach pozalekcyjnych – uczeń otrzymuje 5 lub 6 (ocena jednorazowo na okres w zależności od regularności uczestnictwa w zajęciach).
    9. Waga oceny za postawę /aktywności na lekcji wychowania fizycznego wynosi **5.**
    10. W klasach sportowych, aby uczeń mógł uzyskać ocenę celującą z wychowania fizycznego, oprócz pozostałych kryteriów, musi również uzyskać 75% obecność na zajęciach z nauki/doskonalenia pływania.

Wyjątek stanowi długotrwała nieobecność spowodowana chorobą lub kontuzją, potwierdzona zwolnieniem lekarskim.

* + 1. Udział w zawodach 6 - z wagą **4** - zawody w czasie godzin lekcyjnych

- z wagą **5** - zawody w czasie wolnym od zajęć szkolnych

- z wagą **6** - zawody w czasie wolnym od zajęć szkolnych+miejsce   
 punktowane od rejonu wzwyż

We wszystkich zawodach uczeń musi reprezentować Szkołę Podstawową nr 5 lub

Uczniowski Klub Sportowy „Piątka” przy Szkole Podstawowej nr 5.

**UMIEJĘTNOŚCI**

(zgodnie z załącznikiem zgodnym z dydaktycznymi planami grup wiekowych):

Zaliczenie 6 (klasa 4) oraz 8 (klasy V-VIII) wybranych prób z tabelki sprawdzianów.

Poszczególne sprawdziany będą premiowane ocenami w skali 1-6. Oceną niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie przystąpi do próby.

Waga oceny z umiejętności wynosi **5.**

**WIADOMOŚCI**

(podstawowy zasób informacji, które uczeń powinien opanować w trakcie lekcji):

1. Podstawowe przepisy gry w piłkę nożną, koszykówkę, siatkówkę, hokeja oraz przepisy LA.
2. Podstawowe informacje z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej.
3. Pytania mogą dotyczyć informacji przekazywanych przez nauczyciela na bieżąco na lekcji. (np. w jaki sposób możesz kształtować (podaj trzy ćwiczenia): wytrzymałość, skoczność, siłę mięśni: brzucha, grzbietu, nóg, ramion. Wpływ aktywności ruchowej na układy: oddychania, krążenia, mięśniowy).
4. Formy czynnego wypoczynku i jego znaczenie:
   * propozycja spędzenia czasu wolnego,
   * można przeczytać artykuły, z których dowiesz się ciekawych rzeczy i podzielisz się nimi na zajęciach wychowania,

Waga oceny z wiadomości wynosi **4.**

## PRACE DOMOWE:

Uczeń może, w ciągu całego roku szkolnego, dobrowolnie wykonać pracę domową w celu uzyskania pozytywnej oceny cząstkowej np. plakaty, gazetki itp. o tematyce sportowej.

Waga oceny z pracy domowej wynosi **4.**

## POZIOM SPRAWNOŚCI I WYDOLNOŚCI:

Dla zainteresowanych porównanie wyników i prób przeprowadzonych w trakcie roku szkolnego, w I i II okresie, odpowiednio z planem dydaktycznym grup wiekowych.

## 

## ZWOLNIENIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Uczeń, który otrzymał w zaleceniach lekarskich zwolnienie z ćwiczeń lub z danego zadania, może jednak otrzymać ocenę za to ćwiczenie przygotowując np. prezentację ustną, gazetkę, plakat lub odpowiadając na pytania nauczyciela związane z ćwiczeniem.

## Sposób obliczania średniej ważonej do wystawienia oceny okresowej i końcoworocznej

Do obliczeń średniej ważonej stosuje się oceny zamienione na liczby według poniższej skali:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ocena** | 6 | 5+ | 5 | 5- | 4+ | 4 | 4- | 3+ | 3 | 3- | 2+ | 2 | 2- | 1+ | 1 |
| **Wartość** | 6 | 5,5 | 5 | 4,75 | 4,5 | 4 | 3,75 | 3,5 | 3 | 2,75 | 2,5 | 2 | 1,75 | 1,5 | 1 |

Poszczególnym formom aktywności ucznia przyporządkowane zostaną następujące wagi:

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma aktywności** | **Waga** |
| Postawa wobec przedmiotu | 5 |
| Umiejętności | 5 |
| Wiadomości | 4 |
| Poziom sprawności i wydolności – postępy | 4 |
| Zaangażowanie poza lekcją wychowania fizycznego (kryteria wg PSO) | 6 |
| Zaangażowanie poza lekcją wychowania fizycznego (kryteria wg PSO) | 5 |
| Zaangażowanie poza lekcją wychowania fizycznego (kryteria wg PSO) | 4 |
| Prace domowe | 4 |

Podstawą wystawienia oceny okresowej będzie średnia ważona ocen otrzymanych w ciągu całego okresu.

Średnia ważona liczb

*a*1 , *a*2 , *a*3 ,... *an*

, którym przypisano wagi odpowiednio

*p*1 , *p*2 , *p*3 ,... *pn*

wyraża się wzorem

*s*  *a*1  *p*1  *a*2  *p*2  *a*3  *p*3  ...  *an*  *pn p*1  *p*2  *p*3  ...  *pn*

Zależność oceny okresowej od średniej ważonej jest następująca:

|  |  |
| --- | --- |
| Ocena na semestr | Średnia ważona - s |
| niedostateczny | s<1,7 |
| Dopuszczający | 1,7  s<2,7 |
| Dostateczny | 2,7  s<3,7 |
| Dobry | 3,7  s<4,7 |
| bardzo dobry | 4,7  s<5,6 |
| Celujący | s  5,6 |

Dopuszcza się stosowanie w ocenie okresowej wstawiania + i -.

Ocena końcoworoczna jest średnią ważoną ocen z całego roku szkolnego.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **LEKKO-**  **ATLETYKA** | **GIMANSTYKA** | **KOSZYKÓWKA** | **SIATKÓWKA** | **PIŁKA NOŻNA** | **PIŁKA RĘCZNA** | **INNE** |
| **KLASA 4** | 1. Próba Ruffiera  2. MTSF („brzuszki”, gibkość”). | 1. Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.  2. Układ gimnastyczny według własnej inwencji. | 1. Kozłowanie piłki w marszu lub w biegu.  2. Podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu. | 1. Odbicie piłki sposobem górnym po własnym podrzucie. | 1. Prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy.  2. Uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy. | – |  |
| **KLASA 5** | 1. Test Coopera (pomiar tętna).  2. MTSF („brzuszki”, gibkość”). | 1. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.  2. Podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”. | 1. Kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku.  2. Rzut do kosza z dwutaktu z miejsca. | 1. Odbicia oburącz sposobem górnym w parach.  2. Zagrywka sposobem dolnym (3-4 m od siatki). | 1. Prowadzenie piłki prostym podbiciem.  2. Uderzenie piłki na bramkę prostym podbiciem po kilku krokach rozbiegu. | 1. Rzut na bramkę z biegu.  2. Podanie jednorącz półgórne w biegu. |  |
| **KLASA 6** | 1. Test Coopera (pomiar tętna).  2. MTSF („brzuszki”, gibkość”). | 1. Stanie na rękach przy drabinkach.  2. Przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego. | 1. Podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu.  2. Rzut do kosza z dwutaktu z biegu. | 1. Odbicia oburącz sposobem dolnym w parach (lub po podrzucie współćwiczącego).  2. Zagrywka sposobem dolnym (4-5 m od siatki). | 1. Prowadzenie piłki prostym podbiciem ze zmianą tempa i kierunku.  2. Uderzenie piłki na bramkę prostym podbiciem po kilku krokach rozbiegu (piłka dogrywana). | 1. Rzut na bramkę z biegu po podaniu.  2. Podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą tempa i kierunku. |  |
| **KLASA 7** | 1. 7 prób MTSF („Brzuszki”, gibkość, skok w dal z miejsca, 50m, 4x10m, pomiar siły, bieg przedłużony).  2. Test Coopera (pomiar tętna). | 1. Stanie na rękach przy drabinkach.  2. Łączone formy przewrotów w przód i w tył. | 1. Zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza po podaniu.  2. Podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą tempa i kierunku. | 1. Łączone odbicia sposobem górnym i dolnym w parach.  2. Zagrywka sposobem dolnym (5-6 m od siatki). | 1.Zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę wewnętrzną częścią stopy lub prostym podbiciem.  2. Prowadzenie piłki ze zmianą kierunku i nogi prowadzącej. | 1. Rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem do piłki i podaniu.  2. Poruszanie się w obronie (w strefie). |  |
| **KLASA 8** | 1. 7 prób MTSF („Brzuszki”, gibkość, skok w dal z miejsca, 50m, 4x10m, pomiar siły, bieg przedłużony).  2. Test Coopera (pomiar tętna). | 1. Przerzut bokiem.  2. Piramida dwójkowa. | 1. Zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu.  2. Podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą tempa i kierunku. |  | 1.Zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę wewnętrzną częścią stopy lub prostym podbiciem.  2. Prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku. | 1. Rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem do piłki i podaniu.  2. Poruszanie się w obronie („każdy swego”). |  |