

# **KRYTERIA OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

## **KLASY I –III**

**Opracowanie i realizacja: Klaudia Mamoń – Kubarska**

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.

Nauczyciel szczególnie zwraca uwagę na frekwencję i aktywność, wysiłek wkładany przez ucznia.

Przy ocenianiu brane są pod uwagę następujące kryteria:

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

### **POSTAWA**

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

znakomicie (O6) – aktywne uczestnictwo we wszystkich lekcjach

bardzo dobrze (O5) – wykorzystanie 2 nie przygotowań (np.), aktywne uczestnictwo w lekcjach,

zadawalająco (O4) – zgłoszenie 3 nie przygotowań (np.), aktywne uczestnictwo w lekcjach,

poprawnie (O3) – uczestnictwo w lekcjach bez zaangażowania, zgłoszenie więcej niż 3 np.

niezadawalająco (O2) – lekceważące podejście do lekcji, częste opuszczanie lekcji

nie wykonał zadania (O1) – częste opuszczanie lekcji.

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 – każde 3 minusy to ocena o jeden stopień niżej przy wstawieniu oceny z postawy.

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 znakomicie:

- 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 nie wykonał zadania:

- 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 oceny z postępu sprawności fizycznej i elementów techniki z wybranych dyscyplin sportowych.

Ocena cząstkowa za postęp sprawności w poszczególnych testach:

znakomicie (O6) – uzyskanie wyniku najlepszego w swojej grupie wiekowej, zbliżonego do rekordu szkoły

bardzo dobrze (O5) – poprawa wyniku, sprawność fizyczną znacznie wykraczająca poza średni wynik dla swojego rocznika

zadawalająco (O4) – uzyskanie wyniku na tym samym poziomie, sprawność fizyczna zbliżona do średniego wyniku dla swojego rocznika

poprawnie (O3) – obniżenie wyniku, sprawność fizyczną poniżej średnich wyników dla swojego rocznika

niezadawalająco (O2) – poważne obniżenie wyniku, sprawność fizyczna znacznie poniżej przeciętnego wyniku dla swojego rocznika

nie wykonał zadania (O1) – 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

- 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.

### **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 wystąpić z podaniem do dyrekcji szkoły, dołączając odpowiednie zwolnienie lekarskie, 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**

1. Osiągnięcia w zakresie utrzymania higieny osobistej i zdrowia. Uczeń:
  1. utrzymuje w czystości ręce i całe ciało, przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu; wykonuje te czynności samodzielnie i w stosownym momencie;
  2. dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych odpowiednio na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu;
  3. wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia;
  4. przygotowuje we właściwych sytuacjach i w odpowiedni sposób swoje ciało do wykonywania ruchu;
  5. ma świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń;
  6. uznaje, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej, akceptuje sytuację dzieci, które z uwagi na chorobę nie mogą być sprawne w każdej formie ruchu.

2. Osiągnięcia w zakresie sprawności motorycznych. Uczeń:
  1. przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jednoonóż, klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem, podpór tyłem, siad klęczny, skrzyżny, skulony, prosty;
  2. pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne, biega z wysokim unoszeniem kolan, biega w połączeniu ze skokiem, przenoszeniem przyborów np. piłki, pałeczki, z rzutem do celu ruchomego i nieruchomego, bieg w różnym tempie, realizuje marszobieg;
  3. rzuca i podaje jednorącz, w miejscu i ruchu, oburącz do przodu, znad głowy, piłką małą i dużą, rzuca małymi przyborami na odległość i do celu, skacze jednoonóż i obunóż ze zmianą tempa, kierunku, pozycji ciała, skacze w dal dowolnym sposobem, skacze przez skakankę, wykonuje przeskok zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskok, skoki zajęcze;
  4. wykonuje ćwiczenia zwinnościowe:
    1. skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie,
    2. czworakowanie ze zmianą kierunku i tempa ruchu,
    3. wspina się,
    4. mocowanie w pozycjach niskich i wysokich,
    5. podnoszenie i przenoszenie przyborów;
  5. wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego;
  6. wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru i z przyborem np. na ławeczce gimnastycznej;
  7. samodzielnie wykonuje ćwiczenia prowadzące do zapobiegania wadom postawy.
3. Osiągnięcia w zakresie różnych form rekreacyjno-sportowych. Uczeń:
  1. organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową z wykorzystaniem przyboru lub bez;
  2. zachowuje powściągliwość w ocenie sprawności fizycznej koleżanek i kolegów – uczestników zabawy, respektuje ich prawo do indywidualnego tempa rozwoju, radzi sobie w sytuacji przegranej i akceptuje zwycięstwo, np. drużyny przeciwnej, gratuluje drużynie zwycięskiej sukcesu;
  3. respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych, przepisy ruchu drogowego w odniesieniu do pieszych, rowerzystów, rolkarzy, biegaczy i innych osób, których poruszanie się w miejscu publicznym może stwarzać zagrożenie bezpieczeństwa;
  4. uczestniczy w zabawach i grach zespołowych, z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek;

5. wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych: rzuty i chwyt ringo, podania piłki do partnera jednorącz i oburącz w miejscu lub w ruchu, odbicia piłki, kozłowanie w miejscu i w ruchu, podania piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki, strzał do celu;
6. układa zespołowe zabawy ruchowe i w nich uczestniczy, ma świadomość, iż sukces w takiej zabawie odnosi się dzięki sprawności, zaradności i współdziałaniu;
7. jeździ na dostępnym sprzęcie sportowym, np. hulajnodze, rolkach, rowerze, sankach, łyżwach.

#### KLASA I:

- znakomicie (O6) - jest sprawny ruchowo, zainteresowany sportem; przestrzega reguł współdziałania w zespole; osiąga sukcesy w zawodach sportowych; uczestniczy w sportowych sekcjach pozaszkolnych;

- bardzo dobrze (O5) - bierze czynny udział w grach i zabawach ruchowych; chwytą piłkę, rzuca nią do celu i na odległość, toczy ją i kozłuje; pokonuje przeszkody naturalne i sztuczne, biega, skacze; prawidłowo wykonuje ćwiczenia gimnastyczne i proste układy taneczne;

- zadawalająco (O4) - stara się poprawnie wykonywać ćwiczenia; wie, że należy przestrzegać zasad gier i zabaw ruchowych; potrafi chwytąć piłkę, rzucać nią na odległość oraz toczyć; jest świadomy swoich fizycznych możliwości;

- poprawnie (O3) - bierze udział w grach i zabawach ruchowych nie zawsze zgodnie z regułami; ma trudności z wykonywaniem poszczególnych ćwiczeń; niechętnie współdziała w grupie podczas ćwiczeń, gier itp.;

- niezadawalająco (O2) - nie przestrzega zasad gier i zabaw ruchowych; ma trudności z wykonywaniem ćwiczeń określonych przez podstawę programową; nie chce podejmować żadnej aktywności fizycznej;

- nie wykonał zadania (O1) - Ocenę 01 otrzymuje uczeń, który nie spełnił wymagań na ocenę 02.

#### KLASA II:

- znakomicie (O6) - bierze udział w konkursowych rozgrywkach sportowych, zajmuje wysokie lokaty na zawodach sportowych;

- bardzo dobrze (O5) - przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć; aktywnie uczestniczy w zabawach ruchowych; ćwiczenia wykonuje sprawnie;

- zadawalająco (O4) - przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie trwania zajęć, ale nie zawsze się mu to udaje; chętnie uczestniczy w zabawach ruchowych; ćwiczenia gimnastyczne wykonuje sprawnie z niewielkimi błędami;

- poprawnie (O3) - nie zawsze przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć; uczestniczy w zabawach ruchowych; - ćwiczenia gimnastyczne wykonuje z błędami, ale samodzielnie;

- niezadawalająco (O2) - często nie przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie trwania zajęć; uczestniczy w zabawach ruchowych zachęcony przez nauczyciela; uczeń nie potrafi wykonać ćwiczeń bez pomocy nauczyciela;

- nie wykonał zadania (O1) - Ocenę 01 otrzymuje uczeń, który nie spełnił wymagań na ocenę 02.

### KLASA III:

- znakomicie (O6) -zwinnie, sprawnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne, z wielkim zaangażowaniem bierze udział w grach zespołowych, bez zastrzeżeń stosuje się do zasad poznanych gier i zabaw, reprezentuje klasę, szkołę w zawodach sportowych;

- bardzo dobrze (O5) -starannie i prawidłowo wykonuje ćwiczenia, zna i respektuje zasady poznanych gier i zabaw, przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas ćwiczeń oraz zasad sportowej rywalizacji;

- zadawalająco (O4) -potrafi wykonać ćwiczenia gimnastyczne, przestrzega zasad poznanych gier i zabaw, zwykle przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas ćwiczeń i zasad fair-play;

- poprawnie (O3) - większość ćwiczeń wykonuje poprawnie, nie zawsze stosuje się do zasad poznanych gier i zabaw, czasami narusza zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń;

- niezadawalająco (O2) - niechętnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne, ma trudności z ich wykonaniem mimo pomocynauczyciela, nie stosuje się do zasad poznanych gier i zabaw, uchyla się od udziału w grach zespołowych;

- nie wykonał zadania (O1) - Ocenę 01 otrzymuje uczeń, który nie spełnił wymagań na ocenę 02.

### **Wymagania dla wszystkich klas:**

Strój: koszulka, spodenki sportowe, dres z długim rękawem i długimi spodniami, strój

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.

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

Zgłaszanie nieprzygotowania do lekcji przez ucznia: dopuszcza się dwa nieprzygotowania

w semestrze, każde kolejne powoduje wystawienie oceny niedostatecznej i obniżenie oceny z postawy.