

# KRYTERIA OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

## KLASY IV – VIII

**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.

Cele kształcenia – wymagania ogólne

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

### PODSTAWY PRZEDMIOTOWEGO SYSTEMU OCENIANIA

- Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi oraz przedmiotowym systemem oceniania.
- Uczeń w ciągu roku szkolnego podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
- Dyrektor zwalnia ucznia z zajęć wychowania fizycznego (z wszelkich ćwiczeń fizycznych) na podstawie zaświadczenia wydanego przez lekarza na czas określony w tym zaświadczeniu.
- W dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony lub zwolniona”, kiedy okres zwalniania obejmuje dany semestr.
- Uczeń zwolniony z zajęć wychowania fizycznego jest obecny na lekcji, a w szczególnych przypadkach gdy lekcje te są pierwszymi lub ostatnimi zajęciami w danym dniu, uczeń może być zwolniony z tego obowiązku na podstawie pisemnego oświadczenia rodziców złożonego w sekretariacie szkoły.
- Uczeń, który posiada zwolnienie od rodzica z powodu chwilowej niedyspozycji lub przebytej choroby, ma obowiązek przebywać na tych zajęciach i realizować zadania teoretyczne oraz pomagać w organizacji lekcji.

- Uczeń, który jest częściowo niezdolny do zajęć z powodu przeciwwskazań lekarskich dostarcza odpowiednie zaświadczenie do nauczyciela wychowania fizycznego i będzie on realizował program nauczania dostosowany do własnych możliwości, uwzględniających wskazania lekarskie.

- O postępach ucznia rodzice są systematycznie informowani na zebraniach rodziców.

- Na miesiąc przed klasyfikacją semestralną uczeń i jego rodzice (prawni opiekunowie) są poinformowani o zagrożeniu oceną niedostateczną lub nieklasyfikowaniem.

- Oceny są jawne, nauczyciel uzasadnia je oraz podaje sposoby poprawy oceny.

- Nauczyciel wystawia ocenę biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.

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

## **POSTAWA**

Ocena za postawę wystawiana jest dwa razy w ciągu semestru, wg następującej skali:

celujący (6) – aktywne uczestnictwo we wszystkich lekcjach,

bardzo dobry (5) – wykorzystanie 1-2 nie przygotowań (np.), aktywne uczestnictwo w lekcjach,

dobry (4) – zgłoszenie 3 nie przygotowań (np.), aktywne uczestnictwo w lekcjach,

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

dopuszczający (2) – lekceważące podejście do lekcji, częste opuszczanie lekcji

niedostateczny (1) – 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 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 oceny z postępu sprawności fizycznej i elementów techniki z wybranych dyscyplin sportowych.

Ocena cząstkowa za postępowanie 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 fizyczna 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

- 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.

Uczniowie trenujący dodatkowo w klubach mogą uzyskać dodatkową ocenę cząstkową.

### **REPREZENTOWANIE SZKOŁY**

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

## **WYMAGANIA EDUKACYJNE**

Poziom podstawowy – uczeń wykonuje zadania kontrolno-sprawdzające samodzielnie, jednak z pewnymi błędami technicznymi, lub w wolnym tempie.

Poziom ponadpodstawowy – uczeń wykonuje zadania kontrolno-sprawdzające właściwą techniką, w odpowiednim tempie, pewnie, z zachowaniem płynności ruchów.

Ocenę **CELUJĄCĄ** może otrzymać uczeń, który:

- wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach
- jest zawsze przygotowany do zajęć
- systematycznie uczęszcza na zajęcia lekcyjne
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na i poza terenem szkoły
- posiada rozszerzoną wiedzę z zakresu kultury fizycznej
- systematycznie podnosi poziom własnej sprawności fizycznej
- stosuje prawidłową technikę w grach sportowych i rekreacyjnych
- uzyskuje oceny bardzo dobre i celujące z umiejętności ruchowych
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych
- inicjuje i organizuje dowolną zabawę lub grę ruchową
- zna zasady zdrowego stylu życia
- przestrzega zasad bezpieczeństwa.

Ocenę **BARDZO DOBRĄ** otrzymuje uczeń, który:

- prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym;
- wszystkie nieobecności ma usprawiedliwione
- prawie zawsze jest przygotowany do zajęć

- systematycznie uczęszcza na zajęcia
- stosuje prawidłową technikę w grach sportowych i rekreacyjnych
- potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce
- uczestniczy w zawodach między klasowych
- uzyskuje oceny bardzo dobre i dobre z testów sprawności fizycznej.

Ocenę DOBRĄ otrzymuje uczeń, który:

- opanował materiał podstawy programowej w stopniu dobrym
- 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
- wskazuje stałe i dość dobre postępy w usprawnianiu
- jego postawa i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń
- uzyskuje oceny dobre z testów sprawności fizycznej.

Ocenę DOSTATECZNĄ otrzymuje uczeń, który

- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach
- bywa nieprzygotowany do zajęć
- często nie bierze udziału w lekcji i nie wykonuje zadań na lekcji
- posiada braki w zaliczeniach sprawdzianów.

Ocenę DOPUSZCZAJĄCĄ otrzymuje uczeń, który

- na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności
- regularnie jest nieprzygotowany do zajęć
- wykazuje brak zaangażowania w wykonanie testów lub sprawdzianów
- niechętnie wykonuje ćwiczenia na lekcji
- jego postawa wobec kultury fizycznej budzi poważne zastrzeżenia.

Ocenę NIEDOSTATECZNĄ otrzymuje uczeń, który:

- odmawia wykonywania wymaganych ćwiczeń
- wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu
- do zajęć jest bardzo często nieprzygotowany

- bardzo często opuszcza i nie ćwiczy na zajęciach.

### **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.