

# PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS IV-VI W SZKOLE PODSTAWOWEJ W KSIĄŻU MAŁYM

## PODSTAWA PROGRAMOWA KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO DLA SZKOŁY PODSTAWOWEJ – WYCHOWANIE FIZYCZNE

### Cele edukacyjne

1. Wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów.
2. Rozwijanie i doskonalenie sprawności ruchowej i tężyzny fizycznej uczniów.
3. Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.

### Zadania szkoły

1. Celem głównym wychowania fizycznego jest zaszczepienie nawyków systematycznego uczestnictwa przez całe życie w różnorodnych formach zajęć ruchowych, poprzez zwiększenie aktywności fizycznej i ruchowej.
2. Stymulowanie i umożliwianie uczniom podejmowania aktywności ruchowej i wyrażania własnych przeżyć w zabawach, grach, czy tańcach.
3. Tworzenie warunków do doskonalenia sprawności i kondycji fizycznej.
4. Zapoznavanie uczniów z podstawowymi formami rekreacji, turystyki oraz z podstawowymi zasadami uprawiania wybranych przez uczniów dyscyplin sportowych.
5. Doskonalenie oceny postawy ciała i poziomu sprawności ucznia wraz z monitorowaniem rozwoju psychomotorycznego.

### Treści

1. Ćwiczenia kształtujące postawę ciała oraz stymulujące rozwój układów: ruchowego, oddechowego, krążeniowego, nerwowego.
2. Formy ruchu stwarzające możliwości doskonalenia koordynacji wzrokowo – ruchowej oraz wzmocnienia kondycji fizycznej.
3. Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne oraz skoki.
4. Podstawowe elementy techniki i taktyki gier zespołowych, konkurencji lekkoatletycznych, gier rekreacyjnych, tańców, pływania, oraz wybranych sportów zimowych.
5. Ćwiczenia i zabawy według inwencji uczniów uwzględniające zasady współdziałania, respektowania przepisów, zasad i ustaleń.
6. Przepisy i zasady organizacji zajęć ruchowych uwzględniając troskę o zdrowie.
7. Badanie i ocena rozwoju oraz sprawności funkcjonowania organizmu.
8. Zasady sportowego współzawodnictwa.
9. Propozycje spędzania czasu wolnego z wykorzystaniem gier, zabaw, form turystycznych i sportowych.

### Osiągnięcia

1. Organizowanie i uczestniczenie w rekreacji, turystyce, zawodach sportowych z przestrzeganiem obowiązujących zasad ( np. fair play).
2. Hartowanie organizmu i dbałość o higienę.
3. Dbłość o prawidłową postawę ciała.

Ocena z wychowania fizycznego wystawiana jest dwa razy w ciągu roku szkolnego, zgodnie z podanymi w PZO zasadami w skali oceny klasyfikacyjnej na pierwsze i drugie półrocze wystawiane są według następującej skali ocen:

Celujący-6, Bardzo dobry -5, Dobry -4, Dostateczny-3, Dopuszczający -2, Niedostateczny – 1.

## **WYMAGANIA PROGRAMOWE NA POSZCZEGÓLNE STOPNIE**

### OCENA CELUJACA

Uczestniczy we wszystkich zajęciach, dostosowuje strój sportowy do warunków i nie spóźnia się na lekcje. Zaangażowanie i stosunek ucznia do wychowania fizycznego nie budzi najmniejszych zastrzeżeń, a swoja postawą zachęca innych do udziału w lekcjach.

Maksymalnie dwa razy może być nie przygotowany do zajęć.

We wszystkich próbach sprawności fizycznej wykazuje postęp

Zna i przestrzega regulaminy i przepisy BHP (Sali gimnastycznej, szatni i innych).

Jest wzorem na lekcjach wychowania fizycznego, w szkole i środowisku.

Godnie reprezentuje szkołę i środowisko na zawodach lub bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych.

Osiąga wiadomości i umiejętności na poziomie ponadpodstawowym.

### OCENA BARDZO DOBRA

Uczestniczy we wszystkich zajęciach, dostosowuje strój sportowy do warunków i nie spóźnia się na lekcje. Zaangażowanie i stosunek ucznia do wychowania fizycznego nie budzi najmniejszych zastrzeżeń, a swoja postawą zachęca innych do udziału w lekcjach.

Maksymalnie dwa razy może być nie przygotowany do zajęć.

W większości prób i testów osiąga postęp sprawności fizycznej.

Zna i przestrzega regulaminy i przepisy BHP (boiska, szatni, sali gimnastycznej i innych).

Jest wzorem na lekcjach wychowania fizycznego, w szkole i środowisku.

Uczestniczy w zajęciach sportowo – rekreacyjnych (UKS-y, kluby sportowe,...)

Osiąga wiadomości i umiejętności na poziomie ponadpodstawowym.

### OCENA DOBRA

Uczestniczy w zajęciach, nieobecności ma usprawiedliwione, maksymalnie 4 razy może być nie przygotowany do zajęć.

Nie zawsze jest zaangażowany w pracę na lekcji na miarę swoich możliwości.

Wyniki prób i sprawności fizycznej utrzymuje na stałym poziomie.

Zna i przestrzega regulaminy i przepisy BHP, a jego kultura osobista nie budzi zastrzeżeń.

Nie systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych.

Większość umiejętności opanował na poziomie ponadpodstawowym.

### OCENA DOSTATECZNA

Sporadycznie opuszcza zajęcia wychowania fizycznego, spóźnia się, bywa nieprzygotowany do zajęć.

Nie dąży do podniesienia swojej sprawności fizycznej.

Nie osiąga postępów w podnoszeniu sprawności fizycznej.

Nie wykazuje znajomości regulaminów i przepisów BHP, jego kultura osobista nie budzi większych zastrzeżeń.

Nie uczestniczy w zajęciach sportowo-rekreacyjnych.

Umiejętności i wiadomości opanowali na poziomie podstawowym.

### OCENA DOPUSZCZAJĄCA

Uczeń często opuszcza zajęcia wychowania fizycznego, spóźnia się na lekcje.

Często jest nieprzygotowany do zajęć.

Obniża swój poziom sprawności fizycznej.

Opanował umiejętności i wiadomości w stopniu podstawowym, ćwiczenia ruchowe wykonuje z błędami.

Nie uczestniczy w innych formach zajęć sportowo-rekreacyjnych.

Ma lekceważący stosunek wobec kolegów i nauczyciela.

Nie współpracuje w zespole.

## OCENA NIEDOSTATECZNA

Ocena taka nie powinna być stosowana, ponieważ wszystkie działania nauczyciela winny ucznia mobilizować i zachęcać do dbałości o swoje zdrowie oraz poprawy ogólnej sprawności psychofizycznej i świadomego uczestnictwa w różnych formach ruchu.

W praktyce szkolnej zdarzają się różne sytuacje, które zmuszają nauczyciela do postawienia oceny niedostatecznej wówczas, gdy:

- Uczeń w zajęciach uczestniczy wybiórczo, jest do nich nieprzygotowany.
- Ma lekceważący stosunek do przedmiotu, nauczyciela, wulgarny wobec kolegów.
- Swoją postawą negatywnie wpływa na klasę.
- Nie spełnia wymagań podstawowych, nie chce wykonać żadnego ćwiczenia, prób, testów pomimo prawidłowego rozwoju psychofizycznego i motywacji nauczyciela.
- Nie wykazuje postępów w usprawnianiu.

## OCENA UCZNIÓW Z TRUDNOŚCIAMI EDUKACYJNYMI

Występujące u uczniów specyficzne trudności i deficyty rozwojowe są podstawą do obniżania wymagań edukacyjnych oraz dostosowania poziomu wiedzy czy umiejętności sprowadzanych do możliwości indywidualnych ucznia – zgodnie z opinią poradni. Oceniając tych uczniów bierzemy pod uwagę:

1. Postępy uczniów i ich psychofizyczne możliwości ( efekty pracy, a nie popełniane błędy).
2. Wysiłek włożony w usprawnianie się i wywiązywanie się z podejmowanych przez nich zadań.
3. Sumiennosc i aktywnosc na lekcjach wychowania fizycznego. Można podwyższyć ocenę uczniowi, który z różnych powodów nie może realizować zadań wynikających z programu nauczania pod warunkiem, że sumiennie i aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, jak i w zajęciach nadobowiązkowych, w miarę możliwości podnosi swoją sprawność fizyczną – wykazuje stałe postępy w usprawnianiu.

## **CZĘSTOTLIWOŚĆ OCENIANIA**

1. Minimalna ilość ocen w semestrze (zgodnie z WZO 6-8).
2. Aktywnosc na kazdej lekcji (udział w zajęciach pozalekcyjnych na koniec semestru lub roku).
3. Frekwencja sprawdzana na kazdej lekcji(ocena na koniec semestru lub roku).
4. Postęp sprawności fizycznej (2 razy w roku).
5. Umiejętności, nie mniej niż jeden raz w miesiącu.
6. Wiadomości na bieżąco.

## **KRYTERIA OCENIANIA**

Ocena z wychowania fizycznego na koniec semestru i na koniec roku szkolnego jest wypadkową oceny z kryteriów głównych i kryteriów dodatkowych

Kryteria główne to oceny z:

- a) lekkiej atletyki –bieg na 60m, 300m, 600m-dz, 1000m-ch, skok w dal, rzut piłką palantową, rzut piłką lekarską, atletyka terenowa (bieg przełajowy).
- b) gier zespołowych
  - mini piłki nożnej
  - mini siatkówki
  - mini koszykówki
  - mini piłki ręcznej
  - unihokeja

### c) gimnastyki

#### \*a) Lekkoatletyka

Każda konkurencja, czyli – 60m, 300m, 600m-dz, 1000m-ch, skok w dal, rzut piłką palantową, rzut piłką lekarską to jedna ocena cząstkowa, wystawiana na podstawie wypadkowej norm sprawności fizycznej dla poszczególnych klas IV – VI i postępu ucznia na podstawie wyniku z poprzedniego sprawdzianu, w poprzednim semestrze nauki.

#### \*b) Gry zespołowe

W każdej grze zespołowej (w/w) jest po 5 elementów sprawdzających umiejętności ruchowe. Jeśli uczeń zaliczy 1 element z danej gry otrzymuje ocenę dopuszczającą, jeśli zaliczy 2 elementy otrzymuje ocenę dostateczną, zaliczenie 3 elementów jest równoznaczne z oceną dobrą, 4 zaliczenia to ocena bardzo dobra. Za zaliczenie wszystkich 5 ćwiczeń sprawdzających umiejętności uczeń otrzymuje ocenę celującą. Te zasady dotyczą wszystkich gier zespołowych. Do dziennika lekcyjnego wpisywana jest ocena za każdą grę zespołową.

#### \*c) Gimnastyka

Do oceny sprawności z gimnastyki stosowane są takie same kryteria, co w grach zespołowych. Do dziennika lekcyjnego wpisywana jest na podstawie ilości zaliczeń ocena łączna z gimnastyki

Kryteria dodatkowe to oceny za:

- a) kultura osobista, kulturalne kibicowanie,
- b) aktywność indywidualna- udział w zajęciach pozaszkolnych, zajęciach pozalekcyjnych
- c) aktywność zespołowa
- d) odpowiedź, rozgrzewka
- e) dbałość o sprzęt sportowy, dyscyplinę
- f) frekwencja i strój sportowy.