PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA Z WYCHWANIA FIZYCZNEGO
KLASY IV - VIII

- Uczeń w trakcie nauki uzyskuje ocenę semestralną i roczną w skali od 1 do 6

SKALA OCEN SEMESTRALNEJ I ROCZNEJ:

- celujący
- bardzo dobry
- dobry
- dostateczny
- dopuszczający
- niedostateczny

SKALA OCEN BIEŻĄCYCH:

- 6, 5+, 5, 5-, 4+, 4, 4-, 3+, 3, 3-, 2+, 2, 2-, 1

Znaki "+" lub obok oceny podstawowej, podnosza ja lub obniżają.
Ma to na celu ubogacenie skali ocen umożliwiając pełniejszą ocenę ucznia i nie wymaga dodatkowego opisywania kryteriów ich użycia. Znak "+" podwyższa wartość oceny i oznacza to, że wiadomości i umiejętności ucznia przekraczają wymagania na daną ocenę, ale nie są wystarczające do wystawienia oceny wyższej. Znak "-" obniża wartość oceny i informuje o tym, że uczeń nie wykazuje się pełną wiedzą i umiejętnościami wymaganymi do danej oceny, ale nie zasługuje na uzyskanie oceny o jeden stopień niżej.

W PRACACH PISEMNYCH, TESTACH SPRAWNOŚCIOWYCH OBOWIĄZUJE PUNKTOWY SYSTEM OCENIANIA

W pracach pisemnych obowiązują punktowe zasady oceniania. Przyjmuje się następujące kryteria punktowe:

- 0%-30% punktów – niedostateczny
- 31%-50% punktów – dopuszczjący
- 51%-74% punktów – dostateczny
- 75%-89% punktów – dobry
- 90%-97% punktów – bardzo dobry
- 98%-100% punktów – celujący

- Jeżli uczeń jest laureatem powiatowym, wojewódzkim lub ogólnopolskim przysługuje mu ocena celująca na koniec I semestru lub na koniec roku szkolnego.
- Ze względu na specyfikę przedmiotu za zawody grupowe na etapie powiatowym laureatom wystawiamy ocenę cząstkową "6".

WAGI OCEN:

- 4 **Zawody pozaszkolne** – Laureat (1,2,3)
- 3 **Postawa** – strój, rozgrzewka, aktywność
- 2 **Umiejętności praktyczne** – elementy wyuczone z gimnastyki i gier zespołowych
- 2 **Wiadomości** – edukacja zdrowotna, przepisy gier, podstawowa terminologia
- 2 **Zaangażowanie w życie szkoły** – udział w zajęciach kół sportowych, udział w zawodach

szkolnych
- 1 **Umiejętności motoryczne** – testy motoryczne, tory przeszkód, indeks sprawności motoryki

NA LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO OCENIANE SĄ:

Postawa wobec wychowania fozycznego i zdrowego ciała:
- dobór i systematyczne noszenie stroju sportowego w tym obuwia
- nawyki higieniczno-zdrowotne
- zasady bezpieczeństwa, asekuracja, samoasekuracja
- troska o sprzęt sportowy
- przestrzeganie zasad fair play
- dbałość o kulturę osobistą
- angażowanie się w powierzone zadania

Umiejętności ruchowe:
- próby lekkoatletyczne – test Coopera, wielobój (bieg, skok, rzut)
- elementy techniczne gier zespołowych (p. siatkowa, p. nożna, p. ręczna, p. koszykowa, rugby)
- gimnastyka – przewrót w tył, w przód, prosty układ gimnastyczny
- improwizacja tańca przy muzyce

Wiadomości:
- znajomość podstawowych przepisów dyscyplin sportowych
- znajomość terminologii poznanych ćwiczeń
- umiejętność pomiarów wysokości i masy ciała oraz tętna w spoczynku i po wysiłku
- dbałość o prawidłową postawę ciała, stosowanie właściwych ćwiczeń i pozycji

Aktywność:
- udzielanie się w życiu sportowym szkoły (uczestnictwo w zajęciach, zawodach szkolnych, pozaszkolnych)
- pomaganie nauczycielowi w przygotowaniu zajeć (przygotowanie sprzętu, sędziowanie, prowadzenie rozgrzewki, zabawy lub gry)

Postęp w rozwoju fizycznym:
- osiągnięcie sprawności przekraczającej stawiane uczniowi wymagania
- dokonanie samooceny sprawności fizycznej na podstawie testów sprawności fizycznej

Udział w zajęciach nieobowiązkowych i społeczne angażowanie się w krzewienie kultury fizycznej:
- uczestnisctwo w zawodach (sportowych, szkolnych, powiatowych, gminnych)
- pomoc w organizowaniu imprez sportowych (redagowanie gazetki tematycznej, sędziowanie)
- uprawianie sportu wyczynowo z uzyskaniem znaczących wyników
- poszerzanie wiadomości i doskonalenie umiejętności w danej dziedzinie

Kryteria oceniania z wychowania fizycznego dla klasy IV-VIII

- Postawa wobec wychowania fizycznego i zdrowego ciała – 40%
- Aktywność – 10%
- Umiejętności ruchowe – 25%
- Wiadomości – 15%
- Postęp w rozwoju fizycznym – 10%
- Udział w zajęciach nieobowiązkowych i społeczne angażowanie się w krzewienie kultury fizycznej

Postawa:

- uczeń zna i stosuje zasady bezpieczeństwa
- potrafi asekurować kolegę w czasie wykonywania ćwiczeń
- umie zachować sie w sytuacji zwycięstwa i porażki oraz przestrzega zasady fair play
- zna i stosuje zasady higieny osobistej
- umie dobrać strój i obuwie do pogody
- troszczy się o sprzęt sportowy i go szanuje
- systematycznie nosi strój sportowy
- dba o kulturę osobistą
- posiada naywki higieniczno-zdrowotne
- angażuje się w wykonywanie zadań, tak jak najlepiej potrafi
- angazuje się w życie sportowe szkoły

Aktywność:

- uczeń aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły
- uczetniczy w zajęciach lekcyjnych, pozalekcyjnych, sekcjach sportowych oraz klubach sportowych na terenie miasta
- zajmuje punktowane miejsca w zawodch sportowych, szkolnych, międzyszkolnych, powiatowych lub gminnych
- potrafi czynnie spędzać czas wolny
- pomaga nauczycielowi w organizowaniu zajęć (pomoce do lekcji, rozkładanie i sprzątanie sprzętu)
- chętnie prowadzi rozgrzewkę, grę lub zabawę, wykazuje swoją pomysłowość
- chętnie reprezentuje szkołę na zawodach sportowych
- aktywnie uczestniczy w zajęciach z wychowania fizycznego

Umiejętności ruchowe:

- uczeń potrafi prowadzić rozgrzewkę samodzielnie
- uczeń wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkości
- wykonuje marszowo-biegowy test Coopera
- wykonuje próbę lekkoatletyczną – wielobój (bieg, skok, rzut)
- wykonuje skok w dal z rozbiegu techniką naturalną
- wykonuje zagrywkę dolną, odbicia sposobem dolnym i sposobem oburącz górnym z siatkówki
- wykonuje podania i chwyty w dwójkach i trójkach w biegu z piłki ręcznej i koszykówki, wykonuje rzut do kosza z rozbiegu (dwutakt) z koszykówki
- wykonuje rzut z wyskoku z piłki ręcznej

- stosuje podania jednorącz, oburącz, chwyty, kozłowanie (w biegu, ze zmianą tempa), prowadzenie piłki nogą (w biegu, ze zmianą kierunku, poruszanie się po obronie, rzuty do kosza, rzuty do bramki, strzał do bramki, odbicia piłki oburącz)
- wykonuje poprawnie zagrywkę i odbiór w tenisie stołowym
- wyonuje poprawnie przewroty w przód i w tył do rozkroku
- wykonuje stanie na rękach z asekuracją
- wykonuje przewrót w przód z fazą lotu
- umie wykonać prosty układ gimnastyczny
- wykonuje ćwiczenia przy muzyce
- improwizuje taniec do wybranej muzyki
- potrafi zorganizować w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną stosując przepisy w formie uproszczonej

Wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy z piłki ręcznej, koszyków, piłki nożnej, siatkówki
- na bieżąco interesuje sie sportowymi wydarzeniami w swoim mieście jak i w Polsce
- potrafi wymienić polskich sportowców reprezentujących różne dyscypliny sportowe
- zna zasady prawidłowego odżywiania
- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała
- ocenia własną postawę ciała
- mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku
- wymienia zasady i metody hartowania organizmu
- wykazuje się umiejętnością terminologii poznanych ćwiczeń fizycznych
- dba o prawdiłową postawę ciała i przeciwdziała powstwaniu wady
- omawia zasady aktywnego wypoczynku
- wyjasnia zasady kulturalnego kibicowania
- zna zasady postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia
- wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej

Postęp:

- uczeń poczynił postęp w usprawnianiu się
- osiągnął sprwność fizyczną przekraczając stawiane mu wymagania
- uczeń potrafi dokonać samooceny sprawności fizycznej na podstawie testów sprawności, samodzielnie koryguje swoje błędy podczas wykonywania różnorodnych ćwiczeń

Udział:

- uczeń uczestniczy w życiu sportowym szkoły, aktywnie ją reprezentuje
- angażuje się w różne formy działalności sportowej
- zdobywa punktowane miejsca w zawodach sportowych
- potrafi zagospodarować czas wolny na działalność sportową
- pomaga w organizacji imprez sportowych, redagowaniu gazetki tematycznej
- uprawia sport wyczynowo, uzyskuje znaczące osiągnięcia
- poszerza wiadomości i doskonali umiejętności w danej dyscyplinie sportowej