PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

**Założenia ogólne**

1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania szkoły.
2. Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
3. Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
4. Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.
5. Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich
o tematyce sportowej, wyjazdach na baseny itp.
6. Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
7. Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym – na koniec pierwszego i drugiego semestru.
8. Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
9. Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej itp.
10. Ocena może być obniżona o jeden stopień.
11. Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii [Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.].
12. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona” [Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.].
13. Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec semestru lub roku szkolnego.
14. Rada pedagogiczna szkoły, w której uczeń opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.
15. Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.

**Wymagania szczegółowe – edukacja wczesnoszkolna klas I-III szkoły podstawowej**

 Ocena w edukacji wczesnoszkolnej jest opisowa, czyli nauczyciel prowadzący określony rodzaj zajęć edukacyjnych nie wystawia stopni na koniec semestru lub roku szkolnego, tylko opisuje uzyskany przez ucznia poziom efektów edukacyjnych w określonym obszarze. Sytuacja ta dotyczy również wychowania fizycznego. W ocenie opisowej należy wskazać, w których aspektach rozwoju fizycznego, motorycznego, nauczania i doskonalenia podstawowych umiejętności ruchowych czy aktywności fizycznej uczeń uzyskał postęp, które pozostały bez zmian, a które wymagają zdecydowanej poprawy.

W klasach I-III przedmiot kontroli i oceny powinien obejmować:

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. umiejętności ruchowe:
4. przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
5. przeskoki zawrotne przez ławeczkę, odbijając się z jednej lub obu nóg,
6. przejście równoważne z woreczkiem na głowie po odwróconej ławeczce,
7. skoki przez skakankę – wykonanie próby polega na wielokrotnym przeskakiwaniu przez skakankę obunóż lub jednonóż, do oceny bierzemy pod uwagę wynik najlepszej próby, każdy uczeń ma do dyspozycji 3 próby,
8. kozłuje w marszu piłkę prawą lub lewą ręką,
9. chwyta piłkę oburącz i podaje piłkę jednorącz (mała piłka), oburącz (duża piłka),
10. wiadomości – podstawowe przepisy gier i zabaw ruchowych.

**Wymagania szczegółowe w klasie IV szkoły podstawowej**

W klasie IV szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczną (kontrola):
* siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
* gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera
1. umiejętności ruchowe:
* gimnastyka:

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego

- układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne),

* minipiłka nożna:

- prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,

- uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,

* minikoszykówka:

- kozłowanie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,

- podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,

* minipiłka ręczna:

- rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,

- podanie jednorącz półgórne w marszu,

* minipiłka siatkowa:

- odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,

1. wiadomości:
* uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
* uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
* uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

**Wymagania szczegółowe w klasie V szkoły podstawowej**

W klasie V szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczną (kontrola):
* siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
* gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera
1. umiejętności ruchowe:
* gimnastyka:

- przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego

- podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”

* minipiłka nożna:

- prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą,

- uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma),

* minikoszykówka:

- kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,

- rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki),

* minipiłka ręczna:

- rzut na bramkę z biegu,

- podanie jednorącz półgórne w biegu,

* minipiłka siatkowa:

- odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,

- zagrywka sposobem dolnym z 3-4 m od siatki,

1. wiadomości:
* uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
* uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
* uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

**Wymagania szczegółowe w klasie VI szkoły podstawowej**

W klasie VI szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczną (kontrola):
* siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
* gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera
1. umiejętności ruchowe:
* gimnastyka:

- stanie na rękach przy drabinkach,

- przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,

* minipiłka nożna:

- prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,

- uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współćwiczącego),

* minikoszykówka:

- podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,

- rzut do kosza z dwutaktu z biegu,

* minipiłka ręczna:

- rzut na bramkę z biegu po podaniu od współćwiczącego,

- podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

* minipiłka siatkowa:

- odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach,

- zagrywka sposobem dolnym z 4-5 m od siatki,

1. wiadomości:
* uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
* uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),
* uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.

**Wymagania szczegółowe w klasie VII szkoły podstawowej**

 W klasie VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczną (kontrola):
* siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
* gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
* skok w dal z miejsca [według MTSF],
* bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
* bieg wahadłowy na dystansie 4x10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],
* pomiar siły względnej [według MTSF]:

- zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,

- podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,

* biegi przedłużone [według MTSF]:

- na dystansie 800 m – dziewczęta

- na dystansie 1000 m – chłopcy,

* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera,
1. umiejętności ruchowe:
* gimnastyka:

- stanie na rękach przy drabinkach,

- łączone formy przewrotów w przód i w tył,

* piłka nożna:

- zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,

- prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,

* koszykówka:

- zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współćwiczącego,

- podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

* piłka ręczna:

- rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współćwiczącego,

- poruszanie się w obronie (w strefie),

* piłka siatkowa:

- łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,

- zagrywka sposobem dolnym z 5-6 m od siatki,

 5) wiadomości:

* uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
* uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej,
* uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia.

**Wymagania szczegółowe w klasie VIII szkoły podstawowej**

W klasie VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczną (kontrola):
* siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
* gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
* skok w dal z miejsca [według MTSF],
* bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
* bieg wahadłowy na dystansie 4x10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],
* pomiar siły względnej [według MTSF]:

- zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,

- podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,

* biegi przedłużone [według MTSF]:

- na dystansie 800 m – dziewczęta

- na dystansie 1000 m – chłopcy,

* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera
1. umiejętności ruchowe:
* gimnastyka:

- przerzut bokiem,

- „piramida” dwójkowa,

* piłka nożna:

- zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,

- prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

* koszykówka:

- zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współćwiczącego,

- podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się

* piłka ręczna:

- rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współćwiczącego,

- poruszania się w obronie „każdy swego”

* piłka siatkowa:

- wystawienie piłki sposobem oburącz górnym

- zagrywka sposobem dolnym z 6m od siatki

1. wiadomości:
* wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
* zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej
* wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test).