Przedmiotowy System Oceniania   
wychowanie fizyczne

PONIŻSZE OBSZARY PODLEGAJĄ OCENIE W CAŁYM ETAPIE EDUKACYJNYM.

**OBSZAR I –** **Poziom umiejętności ruchowych i elementów technicznych –** oceniane dla orientacji ucznia i nauczyciela, w jakim stopniu została opanowana dana czynność ruchowa oraz czy uczeń będzie potrafił wykorzystać daną czynność ruchową w warunkach naturalnych.

Oceniane umiejętności ruchowe, rekreacyjno – sportowe dotyczą różnych dyscyplin: gimnastyki podstawowej, artystycznej, lekkoatletyki, minigier zespołowych, sportów zimowych oraz rytmu – muzyki – tańca. Elementy techniczne i umiejętności ruchowe oceniane będą, w zależności od sposobu wykonania, wg skali:

**STOPIEŃ CELUJĄCY -** wykonanie wzorowe

**STOPIEŃ BARDZO DOBRY -** wykonanie w pełni poprawne, płynne, swobodne,

**STOPIEŃ DOBRY** - wykonanie prawidłowe z drobnymi niedociągnięciami,

**STOPIEŃ DOSTATECZNY -** wykonanie w miarę poprawne i błędami średniej skali,

**STOPIEŃ DOPUSZCZAJĄCY -** wykonanie z dużymi błędami

**STOPIEŃ NIEDOSTATECZNY -** nieprzystąpienie do sprawdzianu

**Dopuszcza się odstępstwa od ww. kryteriów, w przypadku długotrwałej choroby lub kontuzji lub indywidualnego dostosowania wymagań edukacyjnych.**

*Wykonanie ocenianego elementu technicznego lub umiejętności ruchowej będące obrazem i efektem PRACY UCZNIA będzie premiowane wyższą oceną.*

**OBSZAR II – Postępy w usprawnianiu swojej wydolności i sprawności fizycznej** – przeprowadzane sprawdziany są wyznacznikami pracy ucznia nad sobą i dają mu możliwość porównywania swoich wyników z normami dla danego wieku, z wynikami kolegów oraz z rekordami szkoły.

Uwagi:

* Uczeń oceniany będzie za indywidualny postęp wyników bez względu na ich wartość, najpierw w stosunku do diagnozy wstępnej, a następnie w stosunku do najlepszego uzyskanego wyniku.
* Dopuszcza się odstępstwa od ww. kryteriów, jeżeli obniżenie sprawności nastąpiło w wyniku długotrwałej choroby lub kontuzji lub jest spowodowane indywidualnymi potrzebami edukacyjnymi ucznia.

*Postępy będące obrazem i efektem PRACY UCZNIA będą premiowane wyższą oceną.*

**OBSZAR III - Poziom wiedzy (posiadane wiadomości) –** sprawdzane by mieć pewność, że udział ucznia w wychowaniu fizycznym jest w pełni świadomy. Kontrolowane wiadomości dotyczą: funkcjonowania organizmu, kształtowania sprawności oraz umiejętności doskonalenia jej, organizacji zajęć ruchowych, umiejętności działania na rzecz zdrowia.

Ocena za poziom wiedzy będzie dokonywana 2 razy w roku.

**OBSZAR IV – Aktywność na rzecz sportu i rekreacji. – udział w zawodach sportowych szkolnych międzyszkolnych.**

**uczeń otrzymuje oceny za:**

* Udział w szkolnych imprezach rekreacyjno-sportowych – jako zawodnik, pomocnik sędziego, odpowiednio zaangażowany kibic.
* Udział w pozaszkolnej imprezie rekreacyjno-sportowej – reprezentowanie szkoły
* Opracowanie gazetki (lub innych materiałów informacyjnych) o tematyce zdrowotnej lub sportowej.
* Reprezentowanie szkoły na szczeblu gminy, powiatu, miasta, województwa.

**OBSZAR V – Postawa, zachowanie, zaangażowanie ucznia.**

Ocena za postawę i zachowanie ucznia będzie dokonywana 2 razy w roku, przy uwzględnieniu następujących elementów:

* Podejmowanie maksymalnego wysiłku dostosowanego do własnych możliwości.
* Sumienność wykonywania poleceń i ćwiczeń
* Szacunek do nauczyciela i kolegów
* Przestrzeganie przepisów i regulaminów poszanowania mienia sportowego szkoły oraz dbałość o przyrządy i przybory.
* Dbałość o estetykę stroju i przestrzeganie zasad higieny osobistej.
* Współpraca z nauczycielem i uczniami,
* Organizowanie przyborów do ćwiczeń ( typowych i nietypowych), porządkowanie obiektów sportowych szkoły, prace dekoracyjne i informacyjne.
* Odpowiednie zachowanie, dyscyplina na lekcji, kultura słowa, postępowania zgodnie z zasadą kulturalnego uczestnictwa i kibicowania podczas zajęć lekcyjnych i poza lekcyjnych.
* Pomoc uczniom mniej zdolnym ruchowo.

**OBSZAR VI - Systematyczny udział w zajęciach –** o ocenie decyduje procent zajęć, w których uczeń uczestniczył w stosunku do wszystkich odbytych zajęć.

Ocena za systematyczny udział w zajęciach będzie dokonywana dwa razy w roku, wg następujących kryteriów:

**STOPIEŃ CELUJĄCY** 98% **-** 100% uczestnictwa w zajęciach

(*nie wliczając w to nieobecności/ niećwiczeń spowodowanych zwolnieniem lekarskim)*

**STOPIEŃ BARDZO DOBRY -** 91% uczestnictwa w zajęciach

**STOPIEŃ DOBRY** - 76% uczestnictwa w zajęciach

**STOPIEŃ DOSTATECZNY -** 51% uczestnictwa w zajęciach

**STOPIEŃ DOPUSZCZAJĄCY** - 31% uczestnictwa w zajęciach

**STOPIEŃ NIEDOSTATECZNY -** poniżej 30% uczestnictwa

Uwagi:

* Nauczyciel może zwolnić ucznia z ćwiczeń w przypadku złego samopoczucia lub niedyspozycji, ale tylko wtedy, gdy uczeń jest przygotowany do zajęć (posiada strój sportowy)
* Uczeń niećwiczący przebywa na lekcji i włącza się w jej organizację.
* Spóźnienia na zajęcia i nieobecności nieusprawiedliwione uwzględnione są w ocenie z zachowania.
* Uczeń ma prawo dwa razy w semestrze być nieprzygotowany do zajęć, za trzecim razem otrzymuje ocenę niedostateczna. Pisemne zwolnienie z uczestnictwa w lekcji powinno być dostarczone w dniu zajęć, drogą elektroniczną.
* Przez przygotowanie do zajęć rozumie się posiadanie przez ucznia czystego, odpowiedniego stroju sportowego. ( biała koszulka, spodenki w kolorze granatowym, czarnym lub szarym oraz obuwie sportowe. Należy zwrócić uwagę na higienę i właściwe przeznaczenie stroju

( tylko do ćwiczeń fizycznych).

WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY

Wymagania ogólne ujęte w podstawie programowej.

Bezpieczne uczestnictwo w aktywności fizycznej o charakterze rekreacyjnym i sportowym ze zrozumieniem jej znaczenia dla zdrowia:

1. Udział w aktywności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie, wypoczynek i sport;
2. Poznawanie własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej;
3. Poznawanie własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej oraz praktykowanie zachowań prozdrowotnych.

|  |  |
| --- | --- |
| Treści nauczania ujęte w podstawie programowej | Wymagania |
| 1. **Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego**   Uczeń:   1. Wykonuje bez zatrzymania marszowo- biegowy test Coopera; 2. Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki; 3. Dokonuje pomiarów wysokości i masy oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki; 4. Ocenia własną postawę ciała | Uczeń:   1. Bezpiecznie wykonuje próby sprawnościowe (test Zuchory, test Coopera, wybrane z Eurofitu)  * Dokonuje samooceny indywidualnego stanu sprawności fizycznej * Dokonuje samokontroli postępu i analizuje ewentualna regresję * Zna próby określające jego sprawność fizyczną i wie jak bezpiecznie przygotować miejsce, przybory i przyrządy do przeprowadzania określonej próby sprawnościowej.  1. Bezpiecznie wykonuje próby czynnościowe oraz funkcjonalne oraz funkcjonalne zgodnie z zaleceniami i w wyznaczonych terminach.  * Dokonuje samooceny indywidualnego stanu funkcjonalnego i czynnościowego.  1. Diagnozuje swój rozwój fizyczny  * Dokonuje pomiaru wysokości i masy ciała * Określa wskaźnik wagowo – wzrostowy BMI * Ocenia swój rozwój fizyczny * Z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki diagnozy rozwoju fizycznego.  1. Potrafi ocenić swoją postawę ciała i analizuje możliwości jej korekty. |

|  |  |
| --- | --- |
| Treści nauczania ujęte w Podstawie programowej | Wymagania |
| 1. **Trening zdrowotny**   Uczeń:   1. Mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku; 2. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu 3. Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała; 4. Wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu skoku i rzutu. 5. Wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył 6. Wykonuje prosty układ gimnastyczny. | Uczeń:   1. Wykonuje i dobiera ćwiczenia kształtujące oraz korygujące postawę ciała.  * Samodzielnie prowadzi rozgrzewkę przygotowującą do zadań wybranej lekcji. * Przyjmuje prawidłowe pozycje wyjściowe podczas wykonywania ćwiczeń i umiejętności ruchowych z zachowaniem zasad bezpieczeństwa  1. Odpowiednio przygotowuje się do lekcji- właściwie dobiera strój i obuwie do lekcji w zależności od ćwiczeń i warunków pogodowych. 2. Dokonuje pomiaru tętna w spoczynku i po wysiłku. 3. Bezpiecznie wykonuje ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne z asekuracją lub samoochroną:  * Wykonuje przewroty w przód z miejsca i z ruchu ( z marszu, z naskoku). * Wykonuje przewroty w tył z różnych pozycji wyjściowych. * Łączy przewroty w przód i w tył * Pokonuje skrzynię przeskokiem kucznym z asekuracją lub samoochroną. * Wykonuje prosty układ gimnastyczny. |

|  |  |
| --- | --- |
| Treści nauczania ujęte w Podstawie programowej | Wymagania |
| 1. **Sporty całego życia i wypoczynek**   Uczeń:   1. Organizuje w gronie uczestników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną 2. Stosuje przepisy w formie uproszczonej 3. Stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie   piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza, i strzał piłki do bramki, odbicie piłki sposobem górnym;   1. Omawia zasady aktywnego wypoczynku | Uczeń:   1. Aktywnie i bezpiecznie uczestniczy w różnych formach aktywności ruchowej. 2. Opanował podstawowe elementy techniczne wybranych gier zespołowych( koszykówki, siatkówki, piłki ręcznej i piłki nożnej) w stopniu umożliwiającym wykorzystanie ich w rekreacji:  * kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu i ręki kozłującej. * Prowadzenie piłki w biegu ze zmiana kierunku ruch * Podania i chwyty piłki jednorącz i oburącz. * Rzuty piłki do kosza * Rzuty i strzały piłki do bramki * Odbicia piłki oburącz sposobem górnym * Wykorzystuje poznane elementy techniczne różnych gier zespołowych podczas gry.  1. Zna zasady zachowanie w czasie wakacji i ferii, zapewniające bezpieczeństwo własne i innych. 2. Zna zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń i zabaw na śniegu i lodzie. 3. Organizuje w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej. 4. Zna zasady wypoczynku biernego i czynnego, różnice oraz zasady stosowania w życiu codziennym. |

|  |  |
| --- | --- |
| Treści nauczania ujęte w Podstawie programowej | Wymagania |
| 1. **Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista**   Uczeń:   1. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; 2. Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; 3. Stosuje zasady samoasekuracji; 4. omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad woda i w górach; 5. omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem; 6. dobiera obuwie i strój sportowy do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych. | Uczeń:   1. Dba o bezpieczeństwo podczas wykonywania ćwiczeń, uczestniczenia w grach i zabawach.  * Organizuje bezpieczne miejsce do ćwiczeń, gier i zabaw. * Zna i stosuje zasady bezpiecznego ćwiczenia na przyrządach różnego typu. * Korzysta bezpiecznie ze sprzętów i urządzeń sportowych podczas różnego typu zadań ruchowych. * Pomaga w asekuracji. * Stosuje samoasekurację i samoochronę podczas wykonywania ćwiczeń i zadań ruchowych.  1. Przestrzega zasad higieny po wysiłku fizycznym.  * Dba o estetykę stroju i miejsca do ćwiczeń. * Omawia sposoby postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia.  1. Odpowiednio dobiera strój i obuwie do lekcji w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych , o każdej porze roku. 2. Stosuje zasady bezpieczeństwa, ochrony i samoochrony w czasie wykonywania zadań ruchowych.  * Pełni rolę organizatora – pomocnika. * Pomaga współćwiczącemu podczas wykonywania zadania ruchowego i organizacyjnego. * Okazuje szacunek do przyrządów i przyborów do ćwiczeń. * Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad woda i w górach. * Zmienia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem. |

|  |  |
| --- | --- |
| Treści nauczania ujęte w Podstawie programowej | Wymagania |
| 1. **Sport**   Uczeń:   1. Wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej. 2. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „ czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólna grę. 3. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania. | Uczeń:   1. Zna podstawowe przepisy poszczególnych dyscyplin sportowych. 2. Pełni rolę zawodnika i/ lub sędziego i kibica w grze szkolnej/ uproszczonej, właściwej oraz na zawodach sportowych i/ lub rekreacyjnych. 3. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika wyrażając szacunek dla rywala, respektując przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, dziękuje za wspólną grę. 4. Przejawia kulturę uczestnictwa podczas zajęć ruchowych na meczach i na zawodach sportowych.  * Stosuje zasady kulturalnego kibicowania. * Przestrzega zasady „ fair play” i uczciwej rywalizacji.   *(w zakresie umiejętności lekkoatletycznych*)   1. Zna prawidłową technikę biegową. 2. Pokonuje w biegu i wmarszu małe i duże odległości w terenie naturalnym. 3. Pokonuje krótki dystans z odpowiednią dokładnością, szybkością i efektywnością. 4. Szybko reaguje na sygnały startowe z odpowiednią dokładnością i techniką. 5. Potrafi jak najdalej skoczyć ( z odbicia jednonóż lub obunóż) z odpowiednią dokładnością i efektywnością. 6. Potrafi rzucać różnymi przyborami na odległość i do celu, z miejsca lub z rozbiegu z odpowiednią dokładnością i efektywnością. 7. Posługuje się przyborami pomiarowymi ( stoper, miara centymetrowa)   *(w zakresie umiejętności z koszykówki*)   1. Opanował podstawowe elementy techniczne  * Podania i chwyty w miejscu i w ruchu, po koźle * Rzuty do kosza z miejsca z różnych odległości i pozycji. * Rzuty z biegu ( dwutakt) po kozłowaniu * Kozłowanie prawa i lewą ręką ze zmianą kierunku i ręki  1. Wykonuje prowadzenie piłki w układach kilkuosobowych. 2. Stosuje poznane elementy techniczne w grze szkolnej lub właściwej.   *(w zakresie umiejętności z piłki ręcznej*)   1. Opanował podstawowe umiejętności techniczne.  * Podania piłki jednorącz w miejscu i w ruchu, chwyty piłki oburącz * Kozłowanie piłki ze zmianą kierunku ruchu i tempa. * Rzuty do bramki różnymi sposobami z miejsca i z biegu.  1. Wykonuje prowadzenie piłki w układach kilkuosobowych 2. Stosuje poznane elementy techniczne w grze szkolnej lub właściwej.   (*w zakresie umiejętności z siatkówki)*   1. Opanował podstawowe umiejętności techniczne. 2. Kieruje piłkę sposobem górnym i dolnym na boisko przeciwnika 3. Współpracuje w układach kilkuosobowych w celu skutecznej realizacji zadania. 4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze szkolnej lub właściwej.   *(w zakresie umiejętności z piłki nożnej)*   1. Opanował podstawowe umiejętności techniczne.  * Przyjęcia i podania piłki nogą prawa i lewą. * Uderzenia piłki nogą lewą i prawą z miejsca i z biegu * Strzały do bramki z miejsca i z ruchu nogą lewą i prawą  1. Prowadzi piłkę noga lewą i prawą po linii prostej i slalomem. 2. Prowadzi piłkę w układach dwójkowych i kilkuosobowych 3. Stosuje poznane elementy techniczne w grze szkolnej lub właściwej |

|  |  |
| --- | --- |
| Treści nauczania ujęte w Podstawie programowej | Wymagania |
| 1. **Taniec**   Uczeń:   1. Wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki. 2. Wyjaśnia jak należy zachować się na zabawie tanecznej, w dyskotece. | Uczeń:   1. Wykonuje ćwiczenia w zmiennym tempie z wybranym utworem muzycznym indywidualnie lub grupowo. 2. Poznaje podstawowe kroki i figury taneczne wybranych tańców narodowych lub towarzyskich, lub dyskotekowych. 3. Eksponuje inwencję własną w tworzeniu małych układów tanecznych przy wybranej muzyce. 4. Wymienia zasady odpowiedniego zachowania się w czasie dyskoteki i balu. |