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.
 |