

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA

– WYCHOWANIE FIZYCZNE –

II ETAP EDUKACYJNY KLAS IV-VIII

**Szkoła Podstawowa nr. 2
im. Ks. J. Twardowskiego
w Białymstoku**

Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania, przedmiotem oceny z wychowania fizycznego jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć. Ocena śródroczna i roczna wyliczana jest na podstawie uzyskanych ocen cząstkowych z wymaganych obszarów oceniania.

W przedstawionym przedmiotowym systemie oceniania osiągnięcia sportowe ucznia nie stanowią koniecznego warunku do uzyskania oceny najwyższej. Wręcz przeciwnie, uczeń, który ma bardzo dobrą sprawność fizyczną, jednak podczas lekcji nie wykorzystuje swoich możliwości i nie wykazuje się z obowiązku szkolnego w ramach aktywności fizycznej, niekoniecznie otrzyma ocenę co najmniej bardzo dobrą, ponieważ sama ocena konkretnej umiejętności nie daje jeszcze końcowej oceny ze sprawdzianu w danej dyscyplinie sportowej. Wpływ na ocenę ma również m.in.: technika zadania ruchowego, zaangażowanie podczas lekcji poprzedzających sprawdzian, zadania domowe oraz wiedza teoretyczna.

I. SZCEGÓŁOWE CELE KSZTAŁCENIA

A. Cele poznawcze:

Uczeń :

- zna i rozumie działania kształtujące postawę odpowiedzialności za swoją pracę;
- rozumie potrzebę rozwoju swojej aktywności fizycznej, biorąc pod uwagę indywidualne możliwości;
- rozumie potrzebę kształtowania aktywnej postawy wobec kultury fizycznej;
- rozumie potrzeby i oczekiwania pozwalające zbudować dobrą współpracę w relacji uczeń-nauczyciel;
- zna metody podnoszenia swojej sprawności i poszerzenia możliwości do podejmowania aktywności fizycznej;

B. Cele kształcące :

Uczeń :

- potrafi systematycznie i z zaangażowaniem uczestniczyć w lekcji WF;
- potrafi ponieść odpowiedzialność za swoje wybory w zakresie własnego rozwoju;
- potrafi dokonać samooceny i samokontroli swoich działań;
- ma silniejsze poczucie kontroli i odpowiedzialności w procesie oceniania swoich umiejętności;
- potrafi ocenić swoje możliwości i wykorzystać je w podnoszeniu swojej sprawności fizycznej;

C. Cele wychowawcze :

Uczeń :

- jest aktywny zarówno podczas lekcji WF jak i zajęć pozalekcyjnych;
- angażuje się w życie sportowe szkoły, biorąc pod uwagę swoje indywidualne możliwości;
- demonstruje umiejętności potrzebne do podjęcia aktywności fizycznej;
- jest przygotowany do uprawiania rekreacji przez całe życie;
- ma poczucie skuteczności swojego zachowania i działań;
- ma poczucie sprawiedliwej oceny za swój wkład i zaangażowanie w procesie wychowania fizycznego;
- wie, że ma szansę na najwyższą ocenę bez względu na poziom swojej sprawności fizycznej;
- czuje się bezpieczny i dowartościowany;

II . KRYTERIA OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

- 1. Zaangażowanie na lekcji**
- 2. Aktywność na zajęciach**
- 3. Systematyczność**
- 4. Umiejętności ruchowe**
- 5. Poziom sprawności fizycznej**
- 6. Zachowanie i zdyscyplinowanie**
- 7. Strój, higiena osobista**
- 8. Koleżeński stosunek i pomoc współwiczącym**
- 9. Samodoskonalenie**
- 10. Udział w zajęciach pozalekcyjnych**
- 11. Aktywność na rzecz kultury fizycznej**
- 12. Wiadomości teoretyczne z zakresu WF**

III . OBSZARY OCENIANIA

- 1. Sprawność fizyczna**
- 2. Umiejętności**
- 3. Wiadomości**
- 4. Aktywność własna i na rzecz kultury fizycznej**
- 5. Osiągnięcia sportowe**

Ad. 1. Sprawność fizyczna / motoryka :

- **Szybkość :**
bieg na 60 metrów ze startu niskiego (sek.)

KLASA	celująca		bardzo dobra		dobra		dostateczna		dopuszczająca	
	chł	dzw	chł	dzw	chł	dzw	chł	dzw	chł	dzw
IV	9,8	10,4	10,6	10,9	11,5	12,0	12,0	12,8	13,0	13,4
V	9,4	9,8	10,3	11,0	11,0	11,5	11,8	12,1	12,5	13,5
VI	9,0	9,4	9,7	10,1	10,2	10,6	10,7	11,1	12,0	12,5
VII	8,8	9,2	9,5	9,8	9,6	10,3	10,3	10,8	11,5	12,0
VIII	8,6	9,0	9,3	9,6	9,4	10,1	9,9	10,4	11,0	11,5

- **Wytrzymałość :**
bieg na 400 m (klasa IV) ; bieg na 600 m (klasa V) ; bieg na 800 m (klasa VI) (min.)

KLASA	celująca		bardzo dobra		dobra		dostateczna		dopuszczająca	
	chł	dzw	chł	dzw	chł	dzw	chł	dzw	chł	dzw
IV	1,27	1,32	1,37	1,40	1,40	1,45	1,50	1,55	2,00	2,05
V	2,21	2,42	2,36	2,57	2,40	3,12	2,55	3,30	3,10	3,45
VI	2,55	3,15	3,15	3,30	3,30	3,45	3,45	4,00	4,00	4,30
VII	3,40	3,55	3,59	4,15	4,11	4,25	4,23	4,50	4,55	5,20
VIII	3,30	3,50	3,50	4,10	4,05	4,20	4,15	4,45	4,40	5,15

- **Skoczność :**
skok w dal z miejsca (cm)

KLASA	celująca		bardzo dobra		dobra		dostateczna		dopuszczająca	
	chł	dzw	chł	dzw	chł	dzw	chł	dzw	chł	dzw
IV	170	165	160	155	150	145	130	125	110	105
V	180	175	170	165	160	155	140	135	120	115
VI	190	185	180	175	170	165	150	145	130	125
VII	200	195	190	185	180	175	160	155	140	135
VIII	210	205	200	195	190	185	170	165	150	145

- **Siła ogólna :**
rzut piłką lekarską (2 kg) w tył za głowę (m)

KLASA	celująca		bardzo dobra		dobra		dostateczna		dopuszczająca	
	chł	dzw	chł	dzw	chł	dzw	chł	dzw	chł	dzw
IV	5,2	4,3	4,5	3,9	4,0	3,2	3,2	2,8	2,7	2,2
V	7,0	6,3	6,2	5,2	5,5	4,5	4,9	3,9	4,0	3,2
VI	8,0	6,5	6,5	5,6	6,0	4,9	5,4	4,3	4,6	3,5
VII	8,9	7,6	7,9	6,8	7,2	6,3	6,4	5,6	5,2	4,0
VIII	9,9	8,2	9,0	7,4	8,2	6,8	7,4	6,0	5,8	4,5

- **Siła mięśni posturalnych :**
siad równoważny (ilość powtórzeń)

KLASA	celująca		bardzo dobra		dobra		dostateczna		dopuszczająca	
	chł	dzw	chł	dzw	chł	dzw	chł	dzw	chł	dzw
IV	28	26	25	22	20	17	15	12	10	8
V	29	27	26	23	22	18	16	13	12	10
VI	30	28	27	24	24	19	17	14	14	12
VII	31	29	28	25	26	20	18	15	16	14
VIII	33	30	30	27	28	22	20	17	18	16

Ad. 2. Umiejętności

a) Gry zespołowe

- **Mini piłka ręczna :**
 - technika podań i chwytów;
 - technika kozłowania;
 - technika rzutu z marszu, z biegu, w wyskoku;
 - wykorzystanie elementów technicznych w grze;
- **Mini piłka koszykowa :**
 - technika podań i chwytów;
 - technika kozłowania;
 - technika rzutu do kosza z miejsca, z wyskoku;
 - technika rzutu do kosza po dwutakcie;
 - wykorzystanie elementów technicznych w grze;
- **Mini piłka siatkowa :**
 - technika odbić piłki sposobem górnym i dolnym;
 - technika przyjęć piłki sposobem górnym i dolnym;
 - technika zagrywki dolnej i górnej;
 - wykorzystanie elementów technicznych w grze;
- **Mini piłka nożna :**
 - technika prowadzenia piłki;
 - technika podań i przyjęć piłki;
 - technika uderzenia piłki nogą;
 - wykorzystywanie elementów technicznych w grze;

b) Gimnastyka

- przewrót w przód;
- przewrót w tył;
- stanie na rękach (klasy V, VI , VII)
- skok rozkroczny przez kozła;
- skok kuczny przez skrzynię;

c) Lekkoatletyka

- start niski z biegiem na odcinku startowym;
- przekazywanie pałeczki sztafetowej;
- techniki biegów;

Ad. 3. Wiadomości :

Uczeń powinien wykazać się wiadomościami obejmującymi swoim zakresem kulturę fizyczną, przepisy dyscyplin sportowych, aktualności sportowych, tematyki dotyczącej zdrowego stylu życia.

Ad. 4. Aktywność własna i na rzecz kultury fizycznej:

Uczeń za każde nieprzygotowanie do lekcji (brak stroju) otrzymuje „-”. W ciągu półrocza uczeń dwukrotnie można nie mieć stroju. W przypadku każdego kolejnego nieparzystego (3,5,7 itd.) nieprzygotowania do lekcji wynikającego z braku stroju uczeń otrzymuje częściową ocenę niedostateczną za aktywność fizyczną.

Uczeń co najmniej dwukrotnie w półroczu jest oceniany za swoją aktywność podczas lekcji. Oceny te są ocenami częściowymi.

Uczeń realizujący się na rzecz kultury fizycznej (pomoc przy organizacji zajęć sportowo-rekreacyjnych na terenie szkoły, pomoc podczas spotkań ze sportowcami, redagowanie gazetki sportowej, itp.) podnosi swoją ocenę półroczną lub końcową.

Ad. 5. Osiągnięcia sportowe :

Ocena z WF może ulec podwyższeniu, jeżeli uczeń brał udział w zawodach międzyszkolnych jako reprezentant szkoły i odniósł sukces sportowy (medal, miejsce punktowane) lub może udokumentować osiągnięcia sportowe uzyskane poza szkołą w różnych dyscyplinach na równych poziomach, reprezentując klub sportowy.

IV. FORMY I SPOSOBY POPRAWY OCENY CZĄSTKOWEJ:

- jeżeli uczeń był nieobecny na sprawdzianie lub uzyskał ocenę niedostateczną i wyraża chęć poprawy oceny, ma dwa tygodnie na poprawienie sprawdzianu po wcześniejszym uzgodnieniu terminu z nauczycielem; do dziennika obok oceny uzyskanej poprzednio wpisuje się ocenę poprawioną.

V. SPOSOBY INFORMOWANIA O OCENIE UCZNIÓW I RODZICÓW

- a) uczniowie o ocenach informowani są na bieżąco (po otrzymaniu oceny)-słownie;
- b) rodzice/opiekunowie prawni o ocenach informowani są pisemnie w dzienniku lub w formie elektronicznej:
 - na zebraniach rodzicielskich oraz konsultacjach;
 - w dzienniku elektronicznym;

VI . WYMAGANIA EDUKACYJNE

OCENĘ CELUJĄCĄ OTRZYMUJE UCZEŃ, KTÓRY :

- Jest zawsze przygotowany do lekcji;
- Bierze aktywny udział we wszystkich lekcjach wychowania fizycznego;
- Prezentuje postawę godną do naśladowania, jest koleżeński, życzliwy, cechuje go wysoka kultura osobista;
- Nie używa przemocy wobec innych, nie używa wulgaryzmów;
- Przestrzega zasad „fair play” w sporcie i w życiu;
- Dbą o higienę osobistą i estetyczny wygląd stroju;
- Systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej;
- Doskonale opanował elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania;
- Posiada dużą znajomość zasad i przepisów gier zespołowych oraz konkurencji gimnastycznych i lekkoatletycznych;
- Systematycznie i aktywnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych sportowo-rekreacyjnych. Bierze czynny udział w organizacji imprez sportowo-rekreacyjnych w szkole;
- Reprezentuje szkołę w zawodach sportowych;

OCENĘ BARDZO DOBRĄ OTRZYMUJE UCZEŃ, KTÓRY :

- Jest przygotowany do lekcji (dopuszczalny jest trzykrotny brak stroju w półroczu);
- Bierze aktywny udział we wszystkich lekcjach wychowania fizycznego;
- Jest koleżeński, życzliwy, cechuje go wysoka kultura osobista;
- Nie używa przemocy wobec innych, nie używa wulgaryzmów;
- Przestrzega zasad „fair play” w sporcie i w życiu;
- Dbą o higienę osobistą i wygląd stroju;
- Podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej;
- Stara się opanować elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania;
- Zna zasady i przepisy gier zespołowych oraz konkurencji gimnastycznych i lekkoatletycznych;
- Systematycznie i aktywnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych sportowo-rekreacyjnych. Bierze czynny udział w organizacji imprez sportowo-rekreacyjnych w szkole;
- Reprezentuje szkołę w zawodach sportowych;

OCENĘ DOBRA OTRZYMUJE UCZEŃ, KTÓRY :

- Jest przygotowany do lekcji (dopuszczalny jest pięciokrotny brak stroju w półroczu);
- Czynnie uczestniczy w lekcjach wychowania fizycznego;
- Jest koleżeński, życzliwy;
- Stara się nie używać przemocy wobec innych, stara się nie używać wulgaryzmów;
- Przestrzega zasad „fair play” w sporcie i w życiu;
- Stara się dbać o higienę osobistą i wygląd stroju;
- Stara się podnosić poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej;
- Stara się opanować elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania;
- Wie jakie obowiązują zasady i przepisy gier zespołowych oraz konkurencji gimnastycznych i lekkoatletycznych;
- Niesystematycznie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych sportowo-rekreacyjnych.

OCENĘ DOSTATECZNA OTRZYMUJE UCZEŃ, KTÓRY :

- Jest nieprzygotowany do lekcji (ośmiokrotny brak stroju w półroczu);
- Nie wykazuje specjalnej aktywności w lekcjach wychowania fizycznego;
- Jest niekoleżeński, niedyscyplinowany;
- Używa przemocy wobec innych, Używa wulgaryzmów;
- Zdarza mu się łamać zasady „fair play” w sporcie i w życiu;
- Nie dba o higienę osobistą i wygląd stroju;
- Nie wykazuje troski o podnoszenie poziomu swojej sprawności fizycznej i motorycznej;
- Nie stara się opanować podstawowych elementów dyscyplin sportowych objętych programem nauczania;
- Nie interesują go obowiązujące zasady i przepisy gier zespołowych oraz konkurencji gimnastycznych i lekkoatletycznych;
- Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych sportowo-rekreacyjnych.

OCENĘ DOPUSZCZAJĄCĄ OTRZYMUJE UCZEŃ, KTÓRY :

- Jest nieprzygotowany do lekcji (dwunastokrotny brak stroju w półroczu);
- Nie wykazuje aktywności w lekcjach wychowania fizycznego;
- Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, łamie przepisy bhp;
- Używa przemocy wobec innych, Używa wulgaryzmów;
- Nie zna zasad „fair play”;
- Nie dba o higienę osobistą i wygląd stroju;
- Nie pracuje nad podnoszeniem poziomu swojej sprawności fizycznej i motorycznej;
- Nie pracuje nad opanowaniem podstawowych elementów dyscyplin sportowych objętych programem nauczania;
- Nie zna obowiązujących zasady i przepisy gier zespołowych oraz konkurencji gimnastycznych i lekkoatletycznych;
- Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych sportowo-rekreacyjnych.

OCENĘ NIEDOSTATECZNĄ OTRZYMUJE UCZEŃ, KTÓRY :

- Nagminnie opuszcza zajęcia wychowania fizycznego;
- Nie pracuje nad podnoszeniem poziomu swojej sprawności fizycznej i motorycznej;
- Nie opanował podstawowych umiejętności w zakresie dyscyplin sportowych objętych programem nauczania;
- Nie zna obowiązujących zasady i przepisy gier zespołowych oraz konkurencji gimnastycznych i lekkoatletycznych;
- Jest niezdyscyplinowany, niekoleżeński, rażąco i często narusza przepisy bhp, stwarzając niebezpieczeństwo i zagrożenie dla siebie oraz innych;
- Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia;