***PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO***

***W PUBLICZNEJ SZKOLE PODSTAWOWEJ W WOLINIE***

*Zostały opracowane w odniesieniu do podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej w zakresie wychowania fizycznego*

1. **Założenia ogólne**

* Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania szkoły.
* Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności, wkładu pracy, zaangażowania, możliwości  i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
* Każdy uczeń powinien posiadać strój sportowy przeznaczony na lekcję wychowania fizycznego. Przez strój sportowy rozumie się: obuwie zmienne, koszulkę (białą) i spodenki. W czasie niesprzyjających warunków atmosferycznych obowiązuje dres, czapka, bluza itp.
* Na lekcji wychowania fizycznego Uczeń zobowiązany jest do ćwiczenia bez biżuterii. Włosy nie mogą przeszkadzać uczniom w lekcji, dlatego zawsze są związane lub spięte.
* Uczeń może być nieprzygotowany do zajęć raz  w  semestrze bez podania przyczyny. Kolejne nieprzygotowanie do lekcji ( brak lub nieodpowiedni strój) oznaczone jest symbolem „np.”3xnp = 1 ( uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną )
* Uczeń mający problemy ze wzrokiem (noszący okulary) musi przedstawić zaświadczenie   lekarskie oraz pisemną zgodę rodzica o odpowiedzialności za uczestnictwo na lekcjach  wychowania fizycznego w okularach.
* W przypadku usprawiedliwionej nieobecności, uczeń jest zobowiązany do uzupełnienia sprawdzianu po uprzednim przećwiczeniu i uzgodnieniu z nauczycielem terminu nie przekraczającego 2 tygodni od powrotu do szkoły lub w innym terminie wskazanym przez Nauczyciela.
* W czasie niedyspozycji z powodu miesiączki obowiązuje strój sportowy, uczennica jest zwolniona z intensywnych ćwiczeń i jest do dyspozycji nauczyciela.
* Uczeń, aby uzyskać ocenę śródroczną, roczną (klasy 4-7), końcową (klasy 8) musi zdobyć min. 6 ocen cząstkowych ( przynajmniej z trzech działów programu.)
* Uczniowie niećwiczący zachowują między sobą wymagany odstęp i pozostają do dyspozycji nauczyciela
* W czasie przerw szatnie są zamknięte. Uczeń ma prawo wstępu do szatni i przygotowania się do zajęć (przebranie się w strój sportowy) po dzwonku na lekcję.
* Uczniowie mają zakaz samowolnego wstępu do magazynku sportowego.
* Uczeń ma prawo do poprawy oceny ze sprawdzianu w czasie wyznaczonym  przez Nauczyciela lub na prośbę Ucznia, lecz nie później niż dwa tygodnie po pierwszej ocenie sprawdzającej.
* Kategoryczny zakaz wnoszenia na lekcje wychowania fizycznego telefonów komórkowych, zeszytów, książek, napojów w butelkach szklanych i plastykach, posiłków itp.

* Ocena za sprawność fizyczną jest wystawiana na podstawie opracowanych tabel **:”NORMY I OCENA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA DZIEWCZĄT I CHŁOPCÓW W WIEKU OD 10-15 LAT”**
* **Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną  ocen cząstkowych**
* Przed śródrocznym, rocznym posiedzeniem rady pedagogicznej nauczyciel informuje uczniów o przewidzianej ocenie z przedmiotu.

* Uczeń reprezentujący szkołę w zawodach sportowych, wewnątrzszkolnych i poza szkolnych ma prawo do dodatkowej oceny. O ocenie decyduje Nauczyciel. Zależy ona od wkładu pracy i godne reprezentowanie szkoły.  Przy wystawianiu oceny semestralnej lub końcowo-rocznej nie jest brane pod uwagę przynależność do pozaszkolnych klubów sportowych.
* Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
* Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuję wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, brak zaangażowania.
* 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 10.06.2015r)
* W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania fizycznego na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny, nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje “zwolniony” (Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015r)
* 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.
* 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.
* Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego
* Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej skali ocen od 1(niedostateczny) do 6(celujący).
* Oznaczenia w Librusie: aktywność, zaangażowanie (kolor czerwony)-waga 5, sprawność fizyczna, umiejętności ruchowe, wiadomości (kolor zielony)-waga 3, przygotowanie do lekcji/strój (kolor niebieski)-waga 1.

**Szczegółowe wymagania w IV klasie szkoły podstawowej**

Kontrolowane i Oceniane następujące obszary aktywności ucznia:

***Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne*** (ocena za strój raz w semestrze, prowadzenie rozgrzewki raz w roku)

***Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć*** (Ocena wystawiana raz na dwa miesiące)

***Sprawność fizyczna***

* Indeks Sprawności Zuchory
* Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu- Próba Ruffiera

***Umiejętności ruchowe:***

1. **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)

                  b) **minipiłka nożna**:

* prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub                                  lewą nogą
* uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy

                  c) **minikoszykówka:**

* kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej
* podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu

   d) **minipiłka ręczna:**

* rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu
* podanie jednorącz półgórne w marszu

             e) **minipiłka siatkowa:**

* odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,

d) lekkoatletyka:

* bieg na 60m, skok w dal

***Wiadomości:***

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

**Szczegółowe wymagania w klasie V szkoły podstawowej**

Kontrolowane i oceniane obszary aktywności ucznia:

***Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne*** (ocena za strój raz w semestrze, prowadzenie rozgrzewki raz w roku)

***Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć*** (Ocena wystawiana raz na dwa miesiące)

***Sprawność fizyczna***

* Indeks Sprawności Zuchory
* Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu- Test Coopera.

**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)
* 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 3-4m od siatki
* Lekkoatletyka (Skok wzwyż techniką naturalną, rzut piłeczką palantową)

**Wiadomości:**

* Uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne)
* 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**

Kontrolowane i oceniane obszary aktywności ucznia:

***Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne*** (ocena za strój raz w semestrze, prowadzenie rozgrzewki raz w roku)

***Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć*** (Ocena wystawiana raz na dwa miesiące)

***Sprawność fizyczn*a (**Indeks Sprawności Zuchory, MTSF, Test Coopera)

**Umiejętności ruchowe:**

* gimnastyka (stanie na głowie, skok przez kozła)
* 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 4-5m od siatki)
* lekkatletyka (biegi terenowe, biegi sztafetowe)

**Wiadomości**

* Uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne)
* Uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego (odpowiedzi ustne lub pisemne)
* Uczeń zna zasady oraz metody hartowania organizmu.

**Wymagania szczegółowe w klasie VII szkoły podstawowej**

Kontrolowane i oceniane obszary aktywności ucznia:

***Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne*** (ocena za strój raz w semestrze, prowadzenie rozgrzewki dwa razy w roku)

***Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć*** (Ocena wystawiana raz na dwa miesiące)

**Sprawność fizyczna** ( Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej, Test Coopera)

**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)
* piłka siatkowa (łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach, zagrywka sposobem dolnym z 5-6m od siatki
* lekkoatletyka (bieg z przeszkodami, skok wzwyż techniką flop)

**Wiadomości**

* Uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne)
* Uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne)
* Uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ustne i pisemne)

**Wymagania szczegółowe w klasie VIII szkoły podstawowej**

Kontrolowane i oceniane obszary aktywności ucznia:

***Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne*** (ocena za strój raz w semestrze, prowadzenie rozgrzewki dwa razy w roku)

***Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć*** (Ocena wystawiana raz na dwa miesiące)

**Sprawność fizyczna** ( Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej, Test Coopera)

**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, podanie 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, poruszanie się w obronie “każdy swego”
* piłka siatkowa (wystawienie piłki sposobem oburącz górnym, zagrywka sposobem dolnym z 6m od siatki)
* lekkoatletyka (próba wielobojowa)

**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)

**Wymagania i umiejętności ucznia na określoną ocenę :**

**Ocena celująca (cel)-6**

- uczeń spełnia kryteria na ocenę bardzo dobrą

- potrafi wykazać się podczas lekcji obowiązkowością ,zdyscyplinowaniem

i odpowiedzialnością

- systematycznie jest przygotowany do zajęć [ strój sportowy]

- jego kultura osobista jest godna naśladowania

- wyróżnia się inicjatywą i aktywnością podczas lekcji

- doskonale potrafi współpracować w zespole

- baz zarzutu stosuje się podczas lekcji do zasad obowiązujący podczas zajęć

- przestrzega zasad fair play

- chętnie pomaga w przygotowaniu i przeprowadzeniu zawodów szkolnych

- propaguje sportowy tryb życia

- chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych

- bierze udział w różnych formach współzawodnictwa sportowego poza szkołą na szczeblu gminy, powiatu, województwa, makroregionu i ogólnopolskim.

**Ocena bardzo dobra (bdb)-5**

- uczeń całkowicie opanował materiał programowy

-na lekcji jest aktywny, zaangażowany

- aktywnie i systematycznie pracuje nad poprawą sprawności motorycznej

-systematycznie rozwija swoje umiejętności i zainteresowania

- jest koleżeński i kulturalny wobec innych

- stosuje się podczas lekcji do zasad obowiązujących podczas zajęć

- jest przygotowany do lekcji (strój)

- współpracuje w zespole

- starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania

- stara się propagować sportowy tryb życia

**Ocena dobra (db)-4**

- uczeń w większej części opanował materiał programowy

- utrzymuje sprawność motoryczną na stałym poziomie

- podejmuje próby sprostania nowym zadaniom [ jest otwarty na wyzwania ]

- podejmuje próby oceny swojej sprawności

- zdarza mu się zapomnieć stroju

- ćwiczenia wykonuje prawidłowo, nie dość dokładnie, z małymi błędami

- potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych

- nie zawsze potrafi współpracować w zespole

- często stosuje się podczas lekcji do zasad obowiązujących podczas zajęć

**Ocena dostateczna (dst)-3**

- uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie

-nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach

- bywa bardzo często nieprzygotowany do lekcji

- ma braki w wymaganych umiejętnościach

- dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną

- ćwiczenia wykonuje niepewnie, z większymi błędami technicznymi

- nie potrafi współpracować w zespole

- przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, w swojej postawie i stosunku do kultury fizycz.

**Ocena dopuszczająca (dop)-2**

- uczeń nie opanował materiału programowego

- nie jest przygotowany do lekcji [ brak stroju ] ponad 50%

- ma bardzo niską sprawność motoryczną

- powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale

- wykazuje podstawowe braki w zakresie wymaganych umiejętności

- przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego

- ma niechętny stosunek do ćwiczeń

**Ocena niedostateczna (ndst)-1**

-uczeń nie zaliczył 70% sprawdzianów wynikających z realizacji programu

- ma lekceważący stosunek do kultury fizycznej [ notoryczny brak stroju ]

- nie przejawia chęci do pracy nad swoją bardzo niską sprawnością fizyczną

- najprostsze ćwiczenia wykonuje z błędami

- ma bardzo niski poziom kultury osobistej

- nie potrafi przestrzegać norm społecznych

**Opracował:**

**Zespół Nauczycieli Wychowania Fizycznego**

Danuta Zwierzyńska – przewodnicząca

Katarzyna Hędrzak

Kamila Matecka

Joanna Wielechowska