

## Wychowanie Fizyczne klasa II, IV, VII, VIII

### PODSTAWOWE OBSZARY OCENIANIA

Ze względu na specyfikę przedmiotu wychowania fizycznego, ocena półroczna i końcoworoczna, oparta jest o trzy podstawowe obszary oraz jeden dodatkowy obszar oceniania, co daje możliwość rzetelnego i sprawiedliwego ocenienia pracy ucznia na tym przedmiocie. Proponowany system oceniania daje możliwość zdobycia ocen bardzo dobrych i dobrych nawet tym uczniom, u których motoryka jest słabiej rozwinięta, ponieważ na lekcjach wychowania fizycznego najbardziej liczą się: chęci- czyli stosunek ucznia do własnych możliwości, postęp- czyli opis poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy wstępnej, postawa- czyli stosunku do partnera, przeciwnika, sędziego, nauczyciela, diagnoza- czyli wynik osiągnięty w sportach wymiernych i dokładność wykonywania ćwiczeń a nie osiągnięcie konkretnych wyników sportowych.

#### I SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

##### 1. Przygotowanie do zajęć

Przez przygotowanie do zajęć lekcji wychowania fizycznego rozumie się posiadanie przez ucznia czystego, odpowiedniego stroju sportowego. Należy zwrócić szczególną uwagę na higienę i właściwe przeznaczenie stroju (tylko do ćwiczeń fizycznych) – zmienna koszulka T- Shirt w kolorze białym, spodenki krótkie lub długie, skarpetki, obuwie sportowe zmienne.

Za każdy przypadek braku stroju, bądź braku odpowiedniego obuwia lub niewłaściwej higieny stroju, nauczyciel stawia po jednym minusie. Systematyczność noszenia stroju wpływa na ocenę z aktywności na lekcji. W okresie jesienno – zimowym i zimowo – wiosennym uczeń zobowiązany jest do posiadania dresu sportowego lub cieplejszej odzieży na zajęcia lekcyjne w terenie.

##### OCENA ZA PRZYGOTOWANIE DO LEKCJI (strój sportowy)

Przez przygotowanie do zajęć będzie rozumiane posiadanie przez ucznia właściwego stroju gimnastycznego (tj. **spodenki sportowe, koszulka biała, obuwie zmienne lub dres** przeznaczonego wyłącznie do ćwiczeń fizycznych), nie spóźnianie się na lekcje, nie uciekanie z lekcji (przez ucieczkę z lekcji

wychowania fizycznego rozumie się sytuację kiedy uczeń danego dnia obecny jest na wszystkich lekcjach oprócz lekcji wychowania fizycznego, nie jest zwolniony z tej lekcji przez wychowawcę, rodzica, dyrektora szkoły bądź lekarza). Każdy przypadek braku stroju lub braku odpowiedniego zmiennego i czystego obuwia, spóźnienia i uciezki nauczyciel zaznacza. Zwolnienie lekarskie usprawiedliwia ucznia z niećwiczenia na lekcji lub w wyjątkowych przypadkach zwolnienie napisane przez rodzica ale dostarczone przed lekcją.

<b>OCENA</b>	<b>Brak stroju sportowego</b>
<b>6</b>	<b>0</b>
<b>5</b>	<b>1</b>
<b>4</b>	<b>2-3</b>
<b>3</b>	<b>4-5</b>
<b>2</b>	<b>6-7</b>
<b>1</b>	<b>8 i więcej</b>

Ocenę za przygotowanie do zajęć uczeń otrzymuje na koniec każdego miesiąca.

## **OCENA ZA AKTYWNOŚĆ I POSTAWĘ WOBEC PRZEDMIOTU I KULTURY FIZYCZNEJ**

Aktywność ucznia na zajęciach wychowania fizycznego zaznaczana jest przy pomocy znaków (+) i (-). Kryterium dotyczące oceny postawy ucznia i stosunku do zajęć lekcyjnych uwzględnia:

**PLUSY (+) uczniowie otrzymują za:** przygotowanie do lekcji, przejawy zaangażowania, stosunek do przedmiotu, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach, przygotowanie lub prowadzenie części lekcji, pełnienie roli sędziego, stosowanie zabiegów higienicznych, dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych, przestrzeganie regulaminu, przestrzeganie zasad bhp i zasad fair play, poszanowanie mienia społecznego, obowiązkowość, sumienność, zdyscyplinowanie i życzliwy stosunek do innych.

**MINUSY (-) uczniowie uzyskują:** przy niechętnym i negatywnym stosunku do uczestnictwa w zajęciach za w/w elementy.

**Uczeń może uzyskać ocenę „+” lub „-”, spełniając wybrane kryteria.**

**Jeżeli uczeń uzyska 6 „+” w semestrze uzyskuje ocenę celującą , a uczeń który uzyska 6 „-”, otrzymuje ocenę niedostateczną.**

## **OCENA ZA INDYWIDUALNE UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE**

Określenie poziomu postępu ucznia w zakresie umiejętności powinno odbywać się zarówno po zrealizowaniu odpowiedniego cyklu programu, jak i systematycznie na każdej lekcji (ocena słowna), aby móc właściwie dostosować zadania dydaktyczne i organizacyjne w kolejnych lekcjach do potrzeb każdego ucznia.

### **Kontroli i ocenie mogą podlegać umiejętności z następujących grup:**

-technika i taktyka wykonania poszczególnych elementów nauczanych dyscyplin i konkurencji m.in.: z gier zespołowych, gimnastyki, lekkiej atletyki.  
-podczas wykonywania elementów technicznych oceniamy przede wszystkim estetykę, płynność i poprawność danego ćwiczenia.

Jeżeli, z przyczyn losowych, uczeń opuścił zajęcia ze sprawdzianem, ma obowiązek zaliczenia sprawdzianu w ciągu 14 dni po uzgodnieniu terminu z nauczycielem. Po upływie tego czasu, w wyniku nie przystąpienia do zaliczenia uczeń dostaje ocenę niedostateczną, a w uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z tego sprawdzianu.

### **Kryteria oceny umiejętności ruchowych**

<b>Sposób wykonania próby</b>	<b>Ocena</b>
- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie. - nie popełnia żadnych błędów technicznych. - stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej - w powtarzanych ( kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny. - wykonuje ćwiczenia z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa	celująca
- uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie. - nie popełnia żadnych błędów technicznych. - stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej.	Bardzo dobra

<ul style="list-style-type: none"> <li>- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne.</li> <li>- wykonuje ćwiczenia z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie.</li> <li>- popełnia drobne błędy techniczne.</li> <li>- stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej.</li> <li>- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne.</li> <li>- wykonuje ćwiczenia z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.</li> </ul>	dobra
<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie.</li> <li>- popełnia drobne błędy techniczne.</li> <li>- wykonuje ćwiczenia bez stosowania szczegółowych przepisów i zasad danej umiejętności ruchowej.</li> <li>- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne.</li> <li>- wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.</li> </ul>	dostateczna
<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie.</li> <li>- popełnia duże błędy techniczne.</li> <li>- wykonuje ćwiczenia bez stosowania szczegółowych przepisów i zasad danej umiejętności ruchowej.</li> <li>- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują duże uchybienia techniczne.</li> <li>- nie wykonuje ćwiczeń z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.</li> </ul>	dopuszczająca

- uczeń odmówił wykonania próby.	niedostateczna
----------------------------------	----------------

Jeżeli, z przyczyn losowych, uczeń opuścił zajęcia ze sprawdzianem, ma obowiązek zaliczenia sprawdzianu w ciągu 14 dni po uzgodnieniu terminu z nauczycielem. Po upływie tego czasu, w wyniku nie przystąpienia do zaliczenia uczeń dostaje ocenę niedostateczną, a w uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z tego sprawdzianu.

## **OCENA ZA UDZIAŁ W ZAWODACH SPORTOWYCH i AKTYWNOŚĆ POZALEKCYJNĄ**

**Na ocenę z tego obszaru składają się następujące elementy:**

Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych różnego szczebla,

**-ocena 6-** uczeń zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych

**-ocena 6-** udział w zawodach wojewódzkich i ogólnopolskich

**-ocenę 5-** uczestnictwo w sportowych zajęciach pozalekcyjnych oraz uczestnictwo w innych pozalekcyjnych zajęciach sportowych potwierdzone zaświadczeniem.

## **OCENA ZA WIADOMOŚCI (PRZEPISY), EDUKACJA ZDROWOTNA, SĘDZIOWANIE**

W każdym z działów uczeń otrzyma ocenę za przepisy gry, wiadomości (lekka atletyka), tematykę edukacji zdrowotnej oraz za samodzielne sędziowanie.

## **PRZEDMIOT OCENY SEMESTRALNEJ i ROCZNEJ**

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfikacji zajęć.

## **KRYTERIA OCEN**

**Ocenę celującą** -otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą, umiejętnościami i wiadomościami zawartymi w programie nauczania w danej klasie, osiąga wysoki poziom postępu w osobistym usprawnianiu. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, chętnie uczestniczy w zajęciach sportowo - rekreacyjnych, bierze udział w konkursach, zawodach i olimpiadach, reprezentując szkołę. Bierze aktywny udział w zajęciach sportowych, zawodach pozaszkolnych.

**Ocenę bardzo dobrą** -otrzymuje uczeń, który całkowicie opanował zadania z poziomu rozszerzonego dla danej klasy. Bardzo starannie i sumiennie wykonuje

zadania, wykazuje duże zaangażowanie na lekcji oraz jest dobrze przygotowany do zajęć. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu. Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo - rekreacyjnym.

**Ocenę dobrą** -otrzymuje uczeń, który bez zarzutu wywiązuje się z obowiązków, w poszczególnych klasach osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości. Wysokie są staranność i sumienność w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopień przygotowania się do zajęć. Uczeń prowadzi higieniczny tryb życia, uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo - rekreacyjnym.

**Ocenę dostateczną i dopuszczającą** -otrzymuje uczeń adekwatnie do włożonego wysiłku w wywiązywanie się z obowiązków, stopnia postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym w poszczególnych klasach, poziomu staranności i sumienności w wykonywaniu zadań, zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopnia przygotowania się do zajęć.

**Ocenę niedostateczną** -otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfikacji przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, notorycznie jest nieprzygotowany do zajęć, prowadzi niehigieniczny i nie sportowy tryb życia

**Uczeń nieklasyfikowany** -uczeń może być nieklasyfikowany z zajęć edukacyjnych, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na zajęciach edukacyjnych przekraczającej połowę czasu przeznaczanego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania.

Załącznik wymagania na poszczególne oceny z dyscyplin sportowych:

### ***Piłka koszykowa***

Kozłowanie ze zmianą ręki, tempa i kierunku oraz podania i chwytów.

Ocena celująca (6):

\*Poprawna technika wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu oraz prawidłowa technika podań i chwytów piłki w ruchu. Podania sytuacyjne.

Ocena bardzo dobra (5):

\*Poprawna technika wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu oraz stosowanie prawidłowej techniki podań i chwytów piłki w ruchu.

Ocena dobra (4):

\*Podejmuje próbę wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku ruchu oraz podejmuje próbę prawidłowej techniki podań i chwytów piłki w ruchu.

Ocena dostateczna (3):

\*Podejmuje próbę wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku oraz podejmuje próbę podawania i chwytania piłki w ruchu.

Ocena dopuszczająca (2):

\*Uczeń stara się wykonać kozłowanie dowolną ręką oraz stara się prawidłowo podać i chwycić piłkę.

Ocena niedostateczna (1):

\*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

## 2. Rzut piłki do kosza z różnych pozycji:

Ocena celująca (6):

\*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza z biegu i po kozłowaniu slalomem.

Ocena bardzo dobra (5):

\*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza z biegu i po kozłowaniu.

Ocena dobra (4):

\*Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza, z miejsca, z biegu i po kozłowaniu

Ocena dostateczna (3):

\*Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza z miejsca i z biegu.

Ocena dopuszczająca (2):

\*Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza z miejsca

Ocena niedostateczna (1):

\*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

3. Dwutakt z prawej lub z lewej strony:

Ocena celująca (6):

\*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony.

Ocena bardzo dobra (5):

\*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z dowolnej strony.

Ocena dobra (4):

\*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z podania.

Ocena dostateczna (3):

\*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z marszu.

Ocena dopuszczająca (2):

\*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z miejsca.

Ocena niedostateczna (1):

\*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

## ***PIŁKA SIATKOWA***

### **Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym.**

Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym przez siatkę z uwzględnieniem ilości:

\*10 odbić- ocena celująca (6)

\*8 odbić- ocena bardzo dobra (5)



- \*6 odbić- ocena dobra (4)
- \*4 odbicia- ocena dostateczna (3)
- \*2 odbicia- ocena dopuszczająca (2)

### **Zagrywka górna:**

Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem górnym przez siatkę z odległości 5 metrów

- \*5 odbić- ocena celująca (6)
- \*4 odbicia- ocena bardzo dobra (5)
- \*3 odbicia- ocena dobra (4)
- \*2 odbicia- ocena dostateczna (3)
- \*1 odbicie- ocena dopuszczająca (2)

### ***LEKKA ATLETYKA***

#### 1. Bieg na dystansie 60m

Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 60m z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie.

#### 2. Skok w dal sposobem naturalnym

Poprawna technika skoku w dal sposobem naturalnym ze strefy z pomiarem odległości według najlepszego wyniku w klasie.

#### 3. Skok wzwyż sposobem naturalnym

Poprawna technika skoku wzwyż sposobem naturalnym z pomiarem wysokości według najlepszego wyniku w klasie.

#### 4. Rzut piłeczką palantową

Rzut piłeczką palantową na odległość. Ocena techniki rzutu i siły RR na podstawie osiągniętego wyniku najlepszego wyniku w klasie.

#### 5. Rzut piłką lekarską 2kg.

Rzut oburącz piłką lekarską w przód z miejsca na odległość. Ocena techniki rzutu na podstawie osiągniętego wyniku najlepszego wyniku w klasie.

## 6. Bieg na dystansie 800 metrów dziewcząt

Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie.

## 7. Bieg na dystansie 1000 metrów chłopców

Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie.

## *Gimnastyka*

### **Skok kuczny przez skrzynię**

Błędy:

Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia

Złe odbicie od odskoczni

Złe ustawienie rąk na skrzyni

Brak amortyzacji przy lądowaniu

Złe przeniesienie nóg nad skrzynią

Brak płynności w wykonaniu ćwiczenia

Ocena:

6- -----

5- d

4- d, e, b

3- d, e, b, c

2- d, e, b, c, f

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

### **Krótki układ gimnastyczny:**

-Przerzut bokiem-1/4 obrotu-przewrót w przód do przysiadu-siad płaski-leżenie tyłem-mostek-siad płaski ze skłonem w przód-przysiad podparty-przewrót w tył do rozkroku.

Błędy:

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.) Brak podparcia w 4 punktach przy przerzucie bokiem
- c.) Przewrót na głowie
- d.) Brak umiejętności wykonania mostku
- e.) Ugięcie kolan przy skłonie w przód w siadzie płaskim
- f.) Złe ułożenie rąk oraz brak prawidłowego rozkroku przy przewrocie w tył
- g.) Brak płynności

Ocena:

- 6- -----
- 5- 1 błąd
- 4- 2 dowolne błędy
- 3- 4 dowolne błędy
- 2- 6 dowolnych błędów
- 1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

### ***PIŁKA RĘCZNA***

Zebranie piłki z podłoża, kozłowanie slalomem, podanie, chwyt, rzut po zwodzie pojedynczym

Błędy:

- a. nieprawidłowe zebranie piłki z podłoża
- b. niedokładne podanie
- c. złe ustawienie rąk i nóg przy podaniu
- d. brak amortyzacji przy chwycie
- e. kozłowanie przed sobą
- f. kozłowanie zbyt niskie zbyt wysokie
- g. nieumiejętność wykonania zwodu pojedynczego
- h. złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie
- i. brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia

ocena:

- 6-----
- 5 - 2 błędy
- 4 - 3 dowolne błędy
- 3 - 5 dowolnych błędów
- 2 - 7 dowolnych błędów
- 1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

## ***PIŁKA NOŻNA***

Prowadzenie piłki slalomem, podanie, przyjęcie, strzał na bramkę

Błędy:

- a. brak opanowania piłki podczas prowadzenia slalomem
- b. brak zmiany nogi podczas prowadzenia slalomem
- c. niedokładne podanie, siłowo niedostosowane do odległości
- d. złe ułożenie ciała oraz nóg przy strzale
- e. brak płynności ćwiczenia

ocena:

6-----

5 - 1 błąd

4 - 2 dowolne błędy

3 - 3 dowolne błędy

2 - 4 dowolne błędy

1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu