

## **PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA UCZNIĄ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

polegają na rozpoznaniu przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia umiejętności i wiadomości w stosunku do wymagań edukacyjnych, wynikających z podstawy programowej ze szczególnym uwzględnieniem zaangażowania ucznia na lekcji wychowania fizycznego.

## **KRYTERIA OCENY UCZNIĄ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wykonanie określonych zadań wynikających ze specyfiki zajęć.

Ocenie podlegają:

- sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków,
- przygotowanie się do zajęć, właściwy ubiór, dostosowany do wymogów lekcji wychowania fizycznego,
- postawa, aktywność i zaangażowanie na lekcji wychowania fizycznego (w tym m.in. przestrzeganie zasady fair play, przestrzeganie regulaminu sali gimnastycznej i korzystania ze sprzętu sportowego, stosowanie się do zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń),
- stosunek do partnera i przeciwnika,
- stosunek do własnego ciała,
- aktywność fizyczna,
- stopień opanowania wymagań programowych, osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadań i poziom zdobytej wiedzy,
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.

## **ZASADY OCENIANIA**

1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią Wewnątrzszkolnych Zasad Oceniania.
2. Szczegółowe kryteria oceniania są zgodne z podstawą programową z wychowania fizycznego.
3. Na początku roku szkolnego nauczyciel wychowania fizycznego informuje uczniów i rodziców o wymaganiach edukacyjnych i kryteriach oceniania z wychowania fizycznego, oraz zasadami uzyskiwania wyższej niż przewidywana rocznej ocenie klasyfikacyjnej, co potwierdza wpisem w dzienniku lekcyjnym.
4. Podstawą oceny ucznia jest systematyczna i konsekwentna kontrola jego pracy.
5. W ocenianiu z wychowania fizycznego nauczyciel stosuje elementy oceniania kształtującego, podaje cel zajęć, określa kryteria sukcesu (oceniania, nacobezu), samoocena
6. Ocena śródroczna i roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
7. Ocena śródroczna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.

8. Przy ustalaniu oceny śródrocznej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.
9. Oceny są jawne zarówno dla ucznia, jak i jego rodziców (opiekunów prawnych).
10. Oceny bieżące (częstkowe) za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych wyrażone są w stopniach wg następującej skali ocen:
  - celujący: 6
  - bardzo dobry z plusem: 5+
  - bardzo dobry: 5
  - dobry z plusem: 4+
  - dobry: 4
  - dostateczny z plusem: 3+
  - dostateczny: 3
  - dopuszczający z plusem: 2+
  - dopuszczający
  - niedostateczny z plusem: 1+
  - niedostateczny: 1”
11. Oceny śródroczne i roczne wyrażone są w stopniach wg następującej skali ocen:
  - celujący 6,
  - bardzo dobry 5,
  - dobry 4,
  - dostateczny 3,
  - dopuszczający 2,
  - niedostateczny 1.
12. Oceny bieżące odpowiadają ocenie dydaktycznej i uwzględniają wiadomości i umiejętności ucznia określone materiałem nauczania z wychowania fizycznego. Natomiast oceny śródroczne i roczne odpowiadają ocenie społeczno – wychowawczej i obejmują również ocenę aktywności ucznia, systematyczności pracy i wkładu pracy ucznia na lekcjach wychowania fizycznego.
13. Minimalną ilość ocen cząstkowych w semestrze określa się na 8.
14. Sprawność motoryczną ucznia ocenia się wg testów sprawności fizycznej.
15. Umiejętności ruchowe ucznia oceniane będą na podstawie zadań kontrolno-oceniających, pozwalających na ustalenie poziomu opanowania tych umiejętności.
16. Wiadomości oceniane będą poprzez zadawanie pytań, dyskusje tematyczne związane z edukacją zdrowotną, znajomością techniki i przepisów gier zespołowych i rekreacyjnych. Uczniowie powinni wykazać się wiadomościami z zakresu kultury fizycznej, olimpiad, przepisów dyscyplin sportowych, aktualności sportowych, tematyki dotyczącej zdrowego stylu życia.
17. Ocena ze sprawności fizycznej będzie przede wszystkim wynikać z postępów ucznia, a nie z poziomu, jaki aktualnie reprezentuje /chyba że uczeń osiąga bardzo dobre wyniki/.
18. Nie wystawia się oceny niedostatecznej za próby sprawności fizycznej z wyjątkiem sytuacji, w której uczeń nie podejmuje się wykonania próby lub rezygnuje z niej w trakcie i nie ma to związku z jego złym samopoczuciem psychofizycznym lub urazem.
19. W sytuacjach wyjątkowych (przewlekła choroba, leczenie szpitalne, wypadek, przejście z innej szkoły itp.) uczeń otrzymuje ocenę śródroczną lub roczną z mniejszej liczby ocen cząstkowych.
20. Jeżeli z przyczyn losowych (np. zwolnienie lekarskie) uczeń nie może podejść do sprawdzianu, jest zobowiązany do zaliczenia sprawdzianu w terminie ustalonym z nauczycielem.

21. Ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym uczniów do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
22. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii poradni psychologiczno-pedagogicznej lub innej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym z programu nauczania.
23. Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte i obecne choroby, urazy).
24. Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej oraz stały postęp ucznia w usprawnianiu.
25. Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
26. Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej, itp.
27. Ocena może być obniżona o jeden stopień.
28. 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.
29. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny śródrocznej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona”.
30. Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę niedostateczną lub nielasyfikowanie na koniec semestru lub roku szkolnego.
31. Rada Pedagogiczna może ustalić dla takiego ucznia egzamin klasyfikacyjny.
32. Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe, które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego).
33. Do realizacji treści wychowania fizycznego, należy włączać uczniów czasowo bądź trwale zwolnionych z ćwiczeń fizycznych. Dotyczy to kompetencji z zakresu wiedzy w każdym bloku tematycznym oraz wybranych kompetencji z zakresu umiejętności ze szczególnym uwzględnieniem edukacji zdrowotnej.
34. 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 stosunek do partnera, przeciwnika, sędziego, nauczyciela, diagnoza- czyli wynik osiągnięty w sportach wymiernych i dokładność wykonywania ćwiczeń, a nie osiągnięcie konkretnych wyników sportowych.
35. Na zajęciach wychowania fizycznego ucznia obowiązuje odpowiedni strój sportowy: biała koszulka z krótkim rękawem, krótkie spodenki (bez zamków, kieszeni i przedłużanego kroku), obuwie sportowe.

36. Uczeń może być nieprzygotowany do zajęć (brak stroju) dwukrotnie w ciągu jednego semestru, bez podania przyczyny. Za każde kolejne nieprzygotowanie uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną.
37. W sytuacji zagrożenia, sytuacji kryzysowej, zwłaszcza w sprawie szczególnych rozwiązań w okresie czasowego ograniczenia funkcjonowania jednostek systemu oświaty w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19 zajęcia mogą odbywać się z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość i będą realizowane z wykorzystaniem:
- 1) materiałów i funkcjonalnych, zintegrowanych platform edukacyjnych udostępnionych i rekomendowanych przez MEN,
  - 2) materiałów dostępnych na stronach internetowych Centralnej Komisji Egzaminacyjnej i Okręgowych Komisji Egzaminacyjnych,
  - 3) materiałów prezentowanych w programach publicznej telewizji i radiofonii,
  - 4) platform edukacyjnych oraz innych materiałów wskazanych przez nauczyciela, w tym: zestawów ćwiczeń fizycznych z wykorzystaniem różnorodnych przyborów, filmów instruktażowych, itp.
38. W okresie zdalnego nauczania komunikacja nauczyciel - uczeń lub nauczyciel - rodzic odbywać się będzie:
- 1) za pośrednictwem dziennika elektronicznego LIBRUS,
  - 2) drogą telefoniczną poprzez rozmowy lub sms,
  - 3) drogą mailową z wykorzystaniem Google G-Suite,
  - 4) poprzez aplikacje umożliwiające przeprowadzenie lekcji online, videokonferencji, itp.
39. W czasie zagrożenia, gdy podstawa programowa będzie realizowana za pomocą zdalnego nauczania ocenianie osiągnięć edukacyjnych ucznia będzie polegało na monitorowaniu jego wytworów pracy poprzez:
- 1) zdjęcia lub filmiki z wykonanych ćwiczeń i zadań,
  - 2) rozmowy telefoniczne, lekcje online, videokonferencje,
  - 3) karty pracy, testy sprawnościowe, sprawdziany wiedzy odesłane przez pocztę elektroniczną Google G-Suite, sprawdziany fizyczne online.
40. Skala ocen oraz kryteria oceniania w okresie zdalnego nauczania są zgodne z obowiązującymi Zasadami Oceniania Wewnątrzszkolnego.

### **ZASADY UZYSKIWANIA PRZEZ UCZNIÓW WYŻSZEJ NIŻ PRZEWIDYWANA OCENY ROCZNEJ.**

1. Nauczyciel zapoznaje uczniów z przewidywanymi ocenami na 14 dni przed posiedzeniem klasyfikacyjnym Rady Pedagogicznej.
2. Uczeń, który chce otrzymać wyższą niż przewidywana roczną ocenę klasyfikacyjną z wychowania fizycznego postępuje zgodnie z zapisami § 76 ust. 1 i 2 Statutu Szkoły.

### **WYMAGANIA PROGRAMOWE NA POSZCZEGÓLNE OCENY**

**Ocenę celującą** otrzymuje uczeń, który:

- Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
- Jest aktywny na lekcji. Rozwija własne uzdolnienia sportowe.

- Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
- Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów.
- Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową, pomaga słabszym i mniej sprawnym uczniom.
- Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę bardzo dobrą i celującą. Posiada umiejętności wynikające z programu nauczania w danej klasie.
- Dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego.
- Osiąga wysoki poziom postępu w osobistym usprawnianiu.
- Wykazuje się dużym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.
- Reprezentuje szkołę w zewnętrznych zawodach sportowych różnego szczebla.

**Ocenę bardzo dobrą** otrzymuje uczeń, który:

- Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
- Jest aktywny na lekcji.
- Jest zdyscyplinowany w trakcie zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
- Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć w stosunku do siebie i pozostałych ćwiczących.
- Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym).
- Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę dobrą i bardzo dobrą.
- Systematycznie doskonali sprawność motoryczną i robi widoczne postępy.
- Posiada dużą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

**Ocenę dobrą** otrzymuje uczeń, który:

- Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
- Jest aktywny na lekcji.
- Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
- Ma właściwą postawę koleżeńską i sportową.
- Wykonuje elementy nauczane na ocenę, co najmniej dostateczną lub dobrą.
- Uczeń robi postępy na miarę swoich możliwości.
- Mało angażuje się w życie sportowe klasy i szkoły.
- Wykazuje się dobrym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

**Ocenę dostateczną** otrzymuje uczeń, który:

- Niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz nie zawsze jest przygotowany do lekcji (często nie posiada wymaganego stroju sportowego).
- Jest mało aktywny na lekcji i ma kłopoty z dyscypliną, wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia.
- Nauczane elementy wykonuje poprawnie na ocenę dobrą lub dostateczną.
- Nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych.
- Nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne.
- Wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy przedmiotowej.

**Ocenę dopuszczającą** otrzymuje uczeń, który:

- Często z własnej winy opuszcza obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego.
- Często nie jest przygotowany do lekcji (nie posiada wymaganego stroju sportowego).
- Jest mało aktywny, niezdyscyplinowany, ma nieobecności nieusprawiedliwione oraz lekceważący stosunek do zajęć.
- Słabo wykonuje nauczone elementy (na ocenę dopuszczającą lub dostateczną).
- Narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie współpracuje z nauczycielem, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.
- Nie uzyskuje żadnego postępu w próbach sprawnościowych.
- Posiada niewielką wiedzę w zakresie wychowania fizycznego.

**Ocenę niedostateczną** otrzymuje uczeń, który:

- Bez usprawiedliwienia opuszcza zajęcia z wychowania fizycznego oraz nie jest przygotowany do lekcji.
- Ma lekceważący stosunek do przedmiotu, wykazuje brak aktywności na lekcji.
- Rażąco narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.
- Nie potrafi wykonać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności.
- Posiada niedostateczną wiedzę w zakresie nauczanego przedmiotu.

## **WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE IV**

W klasie IV szkoły podstawowej kontroli i ocenie podlegają następujące obszary aktywności ucznia:

1) Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne

2) Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć

3) Sprawność fizyczną (kontrola):

- siła mm brzucha
- gibkość
- skok w dal z miejsca
- bieg ze startu wysokiego na 30 m
- bieg wahadłowy na dystansie 4x10m (z przenoszeniem przyboru)
- rzut piłką lekarską
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu (Próba Ruffiera)

4) Umiejętności ruchowe:

Lekka atletyka

- start niski – szybki bieg na dystansie 40 m
- start wysoki – bieg na dystansie 400m
- rzut piłeczką palantową
- marszobieg terenowy

Gimnastyka:

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego

- Układ gimnastyczny wg własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty i leżenie przewrotne)

#### Mini piłka nożna

- Prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy (prawą lub lewą nogą)
- Uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy

#### Mini koszykówka

- Kozłowanie piłki w marszu lub w biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej
- Podanie oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu

#### Mini piłka ręczna

- Rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu
- Podanie jednorącz półgórne w marszu

#### Mini piłka siatkowa

- Odbicie piłki sposobem górnym nad głową

#### Unihokej

- prowadzenie piłki po prostej zakończone pchnięciem na bramkę z odl. 3m.
- prowadzenie piłki w dwójkach.

#### Tenis stołowy

- odbicia forhend, bekhend
- wykonanie prawidłowo pod względem przepisów serwu w grze pojedynczej.

#### Sporty zimowe

- gry i zabawy na śniegu
- zjazdy na sankach

#### 5) Wiadomości:

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

Halina Gołembiewska  
nauczyciel wychowania fizycznego