

**Przedmiotowe zasady oceniania z wychowania fizycznego dla klas V Szkoły Podstawowej im.  
Św. Jana Pawła II w Goszczanowie  
dla klas IV – VI**

**Założenia ogólne**

- 1 Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania szkoły.
- 2 Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
- 3 Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
- 4 Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.
- 5 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, wyjazdach na basen itp.
- 6 Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
- 7 Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym – na koniec pierwszego i drugiego semestru.
- 8 Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
- 9 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.
- 10 Ocena może być obniżona o jeden stopień.
- 11 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 10.06.2015 r.].
- 12 W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona” [Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.].
- 13 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.
- 14 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.
- 15 Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.

## Wymagania szczegółowe w klasie V szkoły podstawowej

W klasie VI szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne, 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć, 3) sprawność fizyczną (kontrola):

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF], ➤ gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF], ➤ pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
  - stanie na rękach przy drabinkach,
  - przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego, ➤

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 współwiczającego), ➤

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 współwiczającego,
- 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 4–5 m od siatki,

5) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny), ➤ uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wymienia negatywne mierniki zdrowia,
- uczeń zna przyczyny otyłości.

## CELE OCENIANIA

1. Informowanie o poziomie sprawności ruchowej ucznia, o postępach w motoryce i umiejętnościach ruchowych ucznia, o trudnościach i specjalnych uzdolnieniach.
2. Motywowanie ucznia do systematycznej i dalszej pracy nad podnoszeniem swojej sprawności ruchowej.

3. Diagnozowanie rozwoju fizycznego ucznia – określenie indywidualnych potrzeb i przyczyn trudności każdego dziecka.
4. Wdrażanie do samooceny i samokontroli umiejętności.
5. Rozwijanie poczucia odpowiedzialności ucznia za zdrowie swoje i innych.
6. Wspieranie - wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów.

## OCENIANIU PODLEGAJĄ OBSZARY AKTYWNOŚCI UCZNIA

1. Zachowanie i postawa.
2. Umiejętności ruchowe i organizacyjne.
3. Wiadomości z zakresu kultury fizycznej i sportu.

## ZACHOWANIE I POSTAWA

**Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu.**

1. Aktywność na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych (zaangażowanie, wysiłek wkładany w rozwój sprawności, udział w życiu sportowym klasy i szkoły, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych o charakterze sportowym).
2. Stosunek do przedmiotu i frekwencja na zajęciach wychowania fizycznego.
3. Przygotowanie do zajęć.
4. Dbłość o zdrowie ( higiena osobista, estetyka stroju).
5. Przestrzeganie regulaminów, przepisów i obowiązków ucznia.
6. Życzliwy stosunek do innych ( postawa „fair play”).

## UMIEJĘTNOŚCI

1. Umiejętności ruchowe: stopień opanowania umiejętności sportowo-rekreacyjnych, zdrowotnych (co potrafię, jak wykonuję) zgodnie z planem pracy.
2. Umiejętności organizacyjne, stopień opanowania umiejętności współorganizowania zajęć rekreacyjnych i sportowych oraz zabaw w grupach rówieśniczych.
3. Umiejętność udzielania pierwszej pomocy.

## WIADOMOŚCI Z ZAKRESU KULTURY FIZYCZNEJ

1. Znajomość tematyki: rozwój fizyczny, rozwój sprawności fizycznej, zdrowy styl życia, higiena, hartowanie organizmu.
2. Znajomość i przestrzeganie zasad bezpieczeństwa na obiektach sportowych.
3. Znajomość regulaminów, przepisów i zasad poznanych dyscyplin sportowych.
4. Stosowanie zasady „czystej gry” i sportowego kibicowania.

## SKALA OCEN

Uczniowie klas IV-VII oceniani są wg skali sześciostopniowej 1-6.

## ZASADY OCENIANIA

1. Ocena końcowa (semestralna i roczna) powstaje z ocen cząstkowych. Ocena ta nie musi być średnią arytmetyczną.
2. Ocena klasyfikacyjna (semestralna i roczna) jest pochodną:
  - a) oceny z aktywności (wysiłek, wkład pracy ucznia na lekcji)
  - b) oceny z umiejętności
  - c) oceny z wiedzy
3. Uczeń ma prawo trzy razy w ciągu semestru zgłosić nieprzygotowanie ( brak stroju ) do lekcji bez ponoszenia konsekwencji ( nie może otrzymać oceny niedostatecznej). Każdy następny raz to ocena niedostateczna
4. Ocena ucznia może być wyrażona stopniem, słowem (pochwałą lub naganą).
5. Uczeń, który opuści 50% zajęć z wychowania fizycznego jest nie klasyfikowany.
6. Uczeń i rodzice są zobowiązani do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte choroby, urazy).
7. W uzasadnionych przypadkach nauczyciel może zwolnić ucznia z czynnego uczestnictwa w lekcji, natomiast uczeń zobowiązany jest zgłosić każdą niedyspozycję, która nastąpi przed, w czasie lub po zakończeniu lekcji.
8. Duża aktywność ucznia w czasie zajęć lekcyjnych lub poza nimi może zostać nagrodzona oceną bardzo dobrą lub znakiem, + „. Trzykrotne uzyskanie „plusa" powoduje wpisanie cząstkowej oceny bardzo dobrej.
9. Udział w zawodach sportowych, reprezentowanie szkoły, organizację imprez sportowo#rekreacyjnych - nauczyciel nagradza cząstkową oceną celującą.
10. Celującą ocenę semestralną albo roczną z przedmiotu uczeń może otrzymać za udział i osiągnięcia sportowe reprezentując szkołę na różnych szczeblach: gminnym, powiatowym, regionalnym, wojewódzkim o krajowym.
11. Uczeń ma prawo poprawić ocenę cząstkową w formie i terminie uzgodnionym z nauczycielem.
12. Uczeń dodatkowo może otrzymać „-” , „ +” .

#### PLUSY

- czynny udział w lekcji , współpraca z nauczycielem
- prowadzenie rozgrzewki , propozycje ćwiczeń uspokajających
- sędziowanie gier sportowych

#### MINUSY

- brak stroju
- brak dyscypliny
- nieposzanowanie sprzętu
- nieusprawiedliwiona nieobecność

#### SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENY

#### **Ocenę celującą (6) otrzymuje uczeń, który:**

- Jest zawsze przygotowany do lekcji i bierze udział we wszystkich zajęciach z wychowania fizycznego
- Jest aktywny podczas lekcji, bardzo chętnie i z zaangażowaniem wykonuje polecenia nauczyciela, a także samodzielnie doskonali swoje umiejętności i sprawność ruchową. Doskonale opanował elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
- Posiada dużą znajomość zasad i przepisów gier zespołowych oraz konkurencji LA, gimnastycznych i umiejętność pomocy przy ich organizacji.
- Aktywnie bierze udział w pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo#rekreacyjnych.

- Osiąga sukcesy w zawodach szczebla gminnego, powiatowego, regionalnego, wojewódzkiego i krajowego, godnie reprezentując szkołę.
- Swoją postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń. Jest zdyscyplinowany i koleżeński.
- Podczas zajęć przestrzega zasad BHP i innych regulaminów, zasad "fair play" , dba o bezpieczeństwo swoje i innych.
- Posiada prawidłowe nawyki higieniczno - zdrowotne, zawsze posiada właściwy ubiór na lekcji wf.
- szanuje i dba o sprzęt sportowy, potrafi go wykorzystać zgodnie z przeznaczeniem.
- Systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej.
- Prezentuje wybitny poziom umiejętności i rozwoju sprawności znacznie wykraczający poza program nauczania.

#### **Ocenę bardzo dobrą (5) otrzymuje uczeń, który:**

- Prezentuje wysoki poziom umiejętności i rozwoju sprawności w pełnym zakresie przewidzianym programem nauczania.
  - Jest przygotowany do zajęć i nie opuszcza zajęć lekcyjnych (nieobecności są zazwyczaj usprawiedliwione).
  - Jest aktywny podczas lekcji, bardzo chętnie i z zaangażowaniem wykonuje polecenia nauczyciela, w miarę swoich możliwości samodzielnie doskonali swoje umiejętności i sprawność.
  - W pełni opanował elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
  - Wykazuje się bardzo dobrą znajomością zasad i przepisów gier zespołowych oraz konkurencji LA, gimnastycznych i innych.
  - Czynnie uczestniczy w pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.
- Osiąga sukcesy w zawodach szczebla gminnego, powiatowego, regionalnego, godnie reprezentując szkołę.
- Swoją postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń. Jest zdyscyplinowany i koleżeński.
  - Podczas zajęć przestrzega zasad BHP i innych regulaminów, zasad "fair play" , dba o bezpieczeństwo własne i innych.
  - Prowadzi sportowy tryb życia, posiada prawidłowe nawyki higieniczno - zdrowotne, posiada właściwy strój na zajęcia wf.
  - Szanuje i dba o sprzęt sportowy oraz potrafi go wykorzystać zgodnie z przeznaczeniem.
  - Systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej.

#### **Ocenę dobrą (4) otrzymuje uczeń, który:**

- Prezentuje dobry poziom umiejętności i rozwoju sprawności w zakresie przewidzianym w programie nauczania.
- Na ogół nie opuszcza zajęć wychowania fizycznego, lecz zdarzają mu się przypadki niesystematyczności pod względem przygotowania do lekcji.
- Jest aktywny podczas zajęć, chętnie i z zaangażowaniem wykonuje polecenia nauczyciela, w miarę swoich możliwości samodzielnie doskonali swoje umiejętności i sprawność.
- Opanował w stopniu dobrym elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
- Wykazuje się dobrą znajomością zasad i przepisów gier zespołowych, konkurencji LA, gimnastycznych i innych.

- Sporadycznie bierze udział w pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo#rekreacyjnych.
- Swoją postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi większych zastrzeżeń. Jest w miarę zdyscyplinowany i koleżeński.
- Na ogół przestrzega zasad BHP, zasad "fair play", stara się dbać o bezpieczeństwo swoje i innych.
- Posiada prawidłowe nawyki higieniczno - zdrowotne, stara się być przygotowanym do zajęć wf pod względem stroju sportowego.
- Stara się szanować i dbać o sprzęt sportowy, lecz nie zawsze potrafi go wykorzystać zgodnie z przeznaczeniem.
- Sprawność fizyczną i motoryczną utrzymuje na poziomie zbliżonym do wyników z poprzedniego semestru.

### **Ocenę dostateczną (3) otrzymuje uczeń, który:**

- Na ogół nie opuszcza zajęć wychowania fizycznego, lecz zdarzają mu się przypadki niesystematyczności.
- Prezentuje przeciętny poziom umiejętności i rozwoju sprawności w zakresie poniżej wymagań przewidzianych programem nauczania.
- Niesystematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji.
- Nie wykazuje się aktywnością podczas lekcji, niechętnie wykonuje polecenia nauczyciela, nie wykazuje starań w kierunku samodzielnego doskonalenia swoich umiejętności.
- Opanował w stopniu dostatecznym elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
- Wykazuje braki (słaba znajomość) w znajomości zasad i przepisów gier zespołowych, konkurencji LA, gimnastycznych i innych.
- Nie uczestniczy w pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.
- Jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu budzą pewne zastrzeżenia. Jest mało zdyscyplinowany i koleżeński.
- Nie zawsze przestrzega zasad BHP, zasad "fair play", nie zawsze pamięta o tym, jak ważne jest bezpieczeństwo własne i innych.
- Jego nawyki higieniczno - zdrowotne budzą pewne zastrzeżenia (braki), zdarza mu się częste nieprzygotowanie do zajęć.
- Stara się szanować i dbać o sprzęt sportowy, lecz nie zawsze potrafi go wykorzystać zgodnie z przeznaczeniem.
- Poziom sprawności fizycznej i motorycznej obniża się w porównaniu do wyników z poprzedniego semestru lub roku szkolnego.

### **Ocenę dopuszczającą (2) otrzymuje uczeń, który:**

- Prezentuje przeciętny poziom umiejętności i rozwoju sprawności w zakresie poniżej wymagań przewidzianych programem nauczania.
- Niesystematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji.
- Prezentuje słaby poziom umiejętności i rozwoju sprawności w dużo niższym zakresie niż przewiduje to program nauczania.

- Często opuszcza zajęcia wychowania fizycznego, jak również często jest nieprzygotowany do lekcji.
  - Nie wykazuje się aktywnością podczas lekcji, z dużym oporem wykonuje polecenia nauczyciela, nie widzi potrzeby w kierunku samodzielnego doskonalenia swoich umiejętności.
  - Nie opanował w stopniu dopuszczającym elementów dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
  - Nie zna podstawowych zasad i przepisów gier sportowych, konkurencji LA, gimnastycznych i innych (znaczące braki).
  - Nie uczestniczy w żadnych pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo#rekreacyjnych.
  - Jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu budzi wiele zastrzeżeń. Jest niezdyscyplinowany i niekoleżeński.
  - Często narusza zasady BHP, regulaminy, nie dostosowuje się do zasad "fair play" podczas gry.
  - Jego nawyki higieniczno - zdrowotne, budzą wiele zastrzeżeń. Prowadzi raczej niehigieniczny i niesportowy tryb życia.
  - Nie szanuje i nie dba o sprzęt sportowy, nie potrafi wykorzystać go zgodnie z przeznaczeniem.
- Nie pracuje nad podniesieniem swojej sprawności fizycznej i motorycznej. We wszystkich próbach poziom sprawności jest znacznie niższy od poprzednich wyników.

#### **Ocenę niedostateczną (1) otrzymuje uczeń który:**

- Prezentuje bardzo słaby poziom umiejętności i rozwoju sprawności w zakresie uniemożliwiającym realizację programu nauczania.
- Regularnie nieprzygotowany do zajęć pod względem stroju sportowego.
- Nagminnie opuszcza zajęcia wychowania fizycznego, bardzo często jest nieprzygotowany do zajęć.
- Nie przejawia żadnej aktywności podczas lekcji, nie wykonuje poleceń nauczyciela, nie widzi żadnej potrzeby w kierunku samodzielnego doskonalenia swoich umiejętności.
- Nie opanował podstawowych umiejętności w zakresie dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
- Nie zna żadnych podstawowych zasad i przepisów gier sportowych, konkurencji LA, gimnastycznych i innych.
- Nie uczestniczy w żadnych pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo#rekreacyjnych. · Jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu budzą wiele kontrowersji i zastrzeżeń. Jest niezdyscyplinowany i niekoleżeński.
- Rażąco i bardzo często narusza zasady BHP, stwarzając niebezpieczeństwo i zagrożenie dla siebie i innych, nie potrafi dostosować się do zasad "fair play" podczas gry, wchodząc często w konflikty z kolegami.
- Prowadzi bardzo niehigieniczny i niesportowy tryb życia (nałogi: alkohol, papierosy). Niszczy szkolny sprzęt sportowy, nie potrafi wykorzystać go zgodnie z przeznaczeniem.
- Nie pracuje w ogóle nad podniesieniem swojej sprawności fizycznej i motorycznej.

#### **WYSTAWIANIE OCENY SEMESTRALNEJ I ROCZNEJ**

1. Wystawiana ocena jest ściśle związana z treściami nauczania i wynika z realizacji planu pracy nauczyciela.
2. Ocena semestralna i całoroczna nie musi być średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
3. Nauczyciel wystawiając ocenę semestralną i końcową bierze pod uwagę wszystkie obszary oceniania ze szczególnym uwzględnieniem wysiłku wkładanego przez ucznia w usprawnienie się, wywiązywanie się z podejmowanych i powierzonych przez nauczyciela zadań.
4. Podstawowymi czynnikami wpływającymi na ocenę ucznia z przedmiotu są:
  - a) wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków,
  - b) postępy ucznia i jego psychofizyczne predyspozycje i możliwości (efekty pracy ucznia),
  - c) stopień realizacji planowanych zadań dydaktycznych,
  - d) samokontrola i samoocena rozwoju fizycznego, sprawności fizycznej, umiejętności ruchowych i organizacyjnych, poziom wiedzy z zakresu kultury fizycznej oraz zmiany postaw i nawyków.
5. Wszystkie oceny są na bieżąco podawane do wiadomości uczniów i rodziców.
6. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony na czas określony z wychowania fizycznego.
7. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć wychowania fizycznego podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza.
8. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania fizycznego, w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony”.
9. W przypadku nieobecności ucznia podczas bieżącego oceniania, uczeń jest zobowiązany przystąpić do sprawdzianu (test, zadania kontrolno-oceniające) w formie i terminie ustalonym przez nauczyciela i ucznia.
10. Nauczyciel różnicuje wymagania wobec uczniów. Dobiera odpowiednie metody pracy w stosunku do każdego ucznia i stosuje wymagania uwzględniające jego możliwości. W przypadku wystąpienia stałych lub czasowych dysfunkcji, nauczyciel zobowiązany jest wskazać zamienną formę sprawdzianu.

Nauczyciel wychowania fizycznego  
Magdalena Maciejewska