

# WYMAGANIA EDUKACYJNE I PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA

## Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

w Szkole Podstawowej nr 3 z Oddziałami Dwujęzycznymi w Gostyniu

### ZAŁOŻENIA WSTĘPNE

- **ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej z dnia 14 lutego 2017 r.** Podstawa programowa z wychowania fizycznego klasy 4 - 8.
- **ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ z 30 maja 2014 r.** zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz. U. poz. 803) . Podstawa programowa z wychowania fizycznego.
- Przedmiotowy system oceniania jest zgodny ze Statutem Szkoły Podstawowej nr 3 z Oddziałami Dwujęzycznymi w Gostyniu.

### Cele kształcenia – wymagania ogólne

- Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
- Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
- Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
- Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całociowej aktywności fizycznej.

### PODSTAWY PRZEDMIOTOWEGO SYSTEMU OCENIANIA

- Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi oraz przedmiotowym systemem oceniania.
- Uczeń w ciągu roku szkolnego podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
- Dyrektor zwalnia ucznia z zajęć wychowania fizycznego (z wszelkich ćwiczeń fizycznych) na podstawie zaświadczenia wydanego przez lekarza na czas określony w tym zaświadczeniu.
- W dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony lub zwolniona” , kiedy okres zwalniania obejmuje dany semestr.
- Uczeń zwolniony z zajęć wychowania fizycznego jest obecny na lekcji , a w szczególnych przypadkach gdy lekcje te są pierwszymi lub ostatnimi zajęciami w danym dniu , uczeń może być zwolniony z tego obowiązku na podstawie pisemnego oświadczenia rodziców.
- **Uczeń, który posiada zwolnienie od rodzica z powodu chwilowej niedyspozycji lub przebytej choroby, ma obowiązek przebywać na tych**

**zajęciach i realizować zadania teoretyczne oraz pomagać w organizacji lekcji.**

- **Uczeń, który jest częściowo niezdolny do zajęć z powodu przeciwwskazań lekarskich dostarcza odpowiednie zaświadczenie do nauczyciela wychowania fizycznego i będzie on realizował program nauczania dostosowany do własnych możliwości, uwzględniających wskazania lekarskie.**

- O postępach ucznia rodzice są systematycznie informowani na zebraniach rodziców.

- Na miesiąc przed klasyfikacją semestralną uczeń i jego rodzice (prawni opiekunowie) są poinformowani o zagrożeniu oceną niedostateczną lub nieklasyfikowaniem.

- Oceny są jawne, nauczyciel uzasadnia je oraz podaje sposoby poprawy oceny.

- Nauczyciel wystawia ocenę biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.

## **PRZEDMIOT OCENY**

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

## **POSTAWOWE OBSZARY OCENIANIA UCZNIĄ:**

- **Przygotowanie do lekcji,**
- **Praca na lekcji oraz postawa wobec przedmiotu i kultury fizycznej,**
- **Umiejętności ruchowe ucznia,**

## **DODATKOWY OBSZAR OCENIANIA:**

- Reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych,
- Aktywność pozalekcyjna: Szkolny Klub Sportowy, inne Kluby Sportowe,

Uwaga:

- Uczeń, który nie spełnia dodatkowego obszaru oceniania, będzie oceniany tylko z podstawowych obszarów oceniania.

## **SPOSÓB OCENIANIA**

- Zgodnie z ZOW wg skali ocen 1-6,
- Graficznie za pomocą (+) i (-)

## **PRZEDMIOT OCENY:**

**Podstawą oceny są wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz jego aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.**

Oceniane będą:

- wywiązywanie się z obowiązków wynikających z realizacji treści nauczania;
- systematyczny i aktywny udział w zajęciach;
- zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć;
- udział w pozalekcyjnych organizowanych przez szkołę formach aktywności fizycznej;
- stosunek do partnera i przeciwnika;
- stosunek do własnego ciała;
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami;
- osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonywania zadania oraz poziom zdobytej wiedzy;
- postęp w testach sprawności.

Nauczyciel w ciągu roku szkolnego przeprowadza dwukrotnie wybrane testy sprawności fizycznej. Pierwsze wykonanie testu stanowi podstawę do oceny obecnego poziomu sprawności fizycznej ucznia. Na podstawie norm nauczyciel informuje ucznia o jego poziomie sprawności.

#### **Kryteria ocen:**

**Ocenę CELUJĄCĄ** otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w przebieg zajęć. Wykazuje inicjatywę w podejmowaniu różnorodnych zadań związanych z realizowanymi treściami nauczania. Zawsze przestrzega zasad bezpiecznego udziału w różnych formach aktywności, zapewniając bezpieczeństwo sobie i innym. Opanował wszystkie wymagania określone w standardach wymagań na miarę swoich możliwości. Posiada wiadomości wykraczające poza program nauczania w danej klasie. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia. Aktywnie i chętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych, bierze udział w konkursach i zawodach jako zawodnik, współorganizator, sędzia i kibic. Przestrzega zasad *fair-play* w sporcie i codziennym życiu. Jest inicjatorem różnych form aktywności fizycznej dla swoich rówieśników. Wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

**Ocenę BARDZO DOBRĄ** otrzymuje uczeń, który zawsze bierze aktywny udział w zajęciach. Z dużą starannością i sumiennością wykonuje wszystkie zadania, jest zawsze przygotowany do zajęć. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych. Opanował na miarę swoich możliwości, większość wymagań określonych w standardach wymagań. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnianiu. Uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym. Przestrzega zasad *fair-play* w czasie wszystkich gier i zabaw. Interesuje się wybraną dyscypliną sportu, śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

**Ocenę DOBRĄ** otrzymuje uczeń, który bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków, osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań. Jest właściwie przygotowany do większości zajęć. Wykonuje zadania z dużą starannością i sumiennością. Prowadzi higieniczny tryb życia. Stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie

wszystkich zajęć ruchowych, nie stwarza swoim postępowaniem zagrożenia dla innych. Interesuje się wydarzeniami sportowymi w kraju i na świecie, zna największe osiągnięcia polskich sportowców. Uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach sportowych i rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

**Ocenę DOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który wywiązuje się ze swoich obowiązków w stopniu podstawowym. Bywa nieprzygotowany do zajęć, w których uczestniczy z niewielkim zaangażowaniem. Nie przestrzega wszystkich zasad bezpiecznego zachowania się na zajęciach. Osiąga niewielki postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań. W wykonywaniu zadań jest mało staranny. Sporadycznie uczestniczy w działaniach sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

**Ocenę DOPUSZCZAJĄCĄ** otrzymuje uczeń, który często bywa nieprzygotowany do zajęć i nie wywiązuje się ze swoich obowiązków. Uczestniczy w zajęciach z małym zaangażowaniem. Często nie przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się, swoim zachowaniem stwarza sytuacje niebezpieczne dla innych. Niechętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.

**Ocenę NIEDOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, jest bardzo często nieprzygotowany do zajęć. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

Za brak aktywności, brak zaangażowania w przebieg zajęć uczeń otrzymuje „-”. Pięć takich znaków w ciągu semestru zamienianych jest na częściową ocenę niedostateczną.

Za wykonanie dodatkowych prac, staranne przygotowanie się do zajęć, aktywność i zaangażowanie w wykonanie zadań uczeń otrzymuje „+”. Pięć takich znaków w ciągu semestru zamienianych jest na częściową ocenę celującą.

Za jednorazowe zgłoszone nieprzygotowania się do zajęć - brak stroju uczeń otrzymuje „np”. Uczeń w ciągu jednego semestru może **2 razy** zgłosić brak stroju (**np**). Za każdy następny brak otrzymuje ocenę NIEDOSTATECZNĄ.

## **WYMAGANIA EDUKACYJNE W ZAKRESIE POSTAW I WIADOMOŚCI**

### **Klasa IV**

#### **Uczeń:**

- Zna nazewnictwo ćwiczeń gimnastycznych,
- Zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych. (mini piłka koszykowa, nożna, ręczna, dwa ognie)
- Mierzy tętno przed i po wysiłku;

- Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;. wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
- Zna zasady kulturalnego kibicowania i współpracy w drużynie,
- Dobiera strój i obuwie do warunków atmosferycznych.
- Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane zdolności motoryczne.
- Potrafi dokonać samooceny rozwoju fizycznego, sprawności i umiejętności ruchowych.
- Rozróżnia pojęcie technika i taktyka;.
- Wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie;
- Opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;
- Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;

#### **ZADANIA KONTROLNO - OCENIAJĄCE dla uczniów Klasa IV**

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów klas IV na początku i końcu danego etapu kształcenia na podstawie testów sprawnościowych – test Coopera dla dzieci, MTSF

#### **Klasa IV**

**Gimnastyka:**, Leżenie przewrotnie i przerzutne, skok zawrotny przez ławeczkę, przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego

**Lekkoatletyka:** start niski, bieg na dystansie 600m, bieg na dystansie 60m, skok w dal, rzut piłką lekarską

**Mini piłka siatkowa:** odbicia piłki sposobem oburącz górnym, zagrywka sposobem dolnym(3m).

**Mini koszykówka:**, Kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu, rzut do kosza z miejsca

**Mini piłka ręczna:** Podania piłki w dwójkach w miejscu, rzut do bramki

**Dwa ognie:** Chwył piłki po odbiciu od ściany.

**Mini piłka nożna:** Prowadzenie piłki slalomem, strzał do bramki z miejsca

#### **WYMAGANIA EDUKACYJNE W ZAKRESIE POSTAW I WIADOMOŚCI**

##### **Osiągnięcia ucznia Klasa V**

- uczeń umie zorganizować bezpieczne miejsce ćwiczeń,

- umie dokonać kontroli i oceny prawidłowej postawy ciała (ułożenia barków, głowy)
- zna zasady higieny i estetyki miejsca ćwiczeń,
- zna zasady hartowania organizmu w różnych warunkach pogodowych,
- wie jakie zmiany zachodzą u płci odmiennej i swojej,
- rozumie pojęcia: szybkość, siła, wytrzymałość, zwinność, zręczność, równowaga,
- zna podstawowe przepisy ruchu drogowego (bezpieczna droga do szkoły),
- wie co to odpoczynek czynny i bierny, umie uregulować oddech po wysiłku,
- umie dokonać pomiaru tętna,
- umie prowadzić rozgrzewkę,
- umie posługiwać się stoperem i taśmą mierniczą,
- zna zasady i przepisy poznanych gier,
- wie jakie są zasady kulturalnego kibicowania,
- potrafi udzielić pierwszej pomocy przy zranieniach.

#### **ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów Klasa V**

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów klas V na początku i końcu danego etapu kształcenia na podstawie testów sprawnościowych – test Coopera dla dzieci, MTSF.

#### **Klasa V**

**Gimnastyka:** przewrót w przód z naskoku, przewrót w tył, stanie na rękach, naskok kuczny na skrzynię,

**Lekkoatletyka:**, bieg na dystansie 600m. bieg na dystansie 60m, skok w dal, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską

**Mini piłka siatkowa:** odbicie piłki sposobem górnym w parach, zagrywka sposobem górnym(3m), odbicie piłki sposobem dolnym

**Mini koszykówka:** Kozłowanie slalomem, podanie i chwyt piłki, rzut do kosza jednorącz po kozłowaniu i zatrzymaniu

**Mini piłka ręczna:** Rzut do bramki z wyskoku.

**Tenis stołowy:** Zagrywka , odbicia piłeczki.

**Mini piłka nożna:** Przyjęcie piłki podeszwą i podanie wewnętrzną częścią stopy, strzał do bramki po prowadzeniu piłki

**Gimnastyka artystyczna:** Prowadzenie rozgrzewki z przyborem.

**Pływanie:** pływanie kraulem na grzbiecie z pełną koordynacją, wydech do wody, pływanie kraulem na piersiach wg możliwości ucznia

## **STANDARDY WYMAGAŃ W ZAKRESIE POSTAW I WIADOMOŚCI**

### **Osiągnięcia ucznia Klasa VI**

➤ uczeń umie zorganizować bezpieczne miejsce do ćwiczeń, zabaw i gier zespołowych (latem i zimą),

➤ zna zasady higieny po wysiłku fizycznym, zna zasady hartowania organizmu,

➤ dziewczęta wiedzą jak zachować higienę osobistą w trakcie menstruacji,

➤ wie, jak ruch wpływa na prawidłową postawę ciała,

➤ zna prawidłową terminologię poznanych ćwiczeń i rozumie pojęcia,

➤ zna podstawowe przepisy ruchu drogowego,

➤ umie dobrać ćwiczenia kształtujące,

➤ zna zasady stosowania czynnego wypoczynku,

➤ umie dokonać pomiaru tętna,

➤ potrafi sam ocenić własną sprawność,

➤ umie posługiwać się przyrządami pomiarowymi,

➤ potrafi sam zorganizować zabawy ruchowe, zna przepisy i zasady gier sportowych,

➤ umie przestrzegać zasady „fair play”, potrafi współdziałać z partnerem i zespołem.

### **ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów klasa VI**

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów klas V na początku i końcu danego etapu kształcenia na podstawie testów sprawnościowych – test Coopera dla dzieci, MTSF

#### **Klasa VI**

**Gimnastyka:** układ ćwiczeń wolnych., skok kuczny przez skrzynię, przerzut bokiem

**Lekkoatletyka:** Rzut piłką lekarską 3kg. czwórbój LA

**Mini piłka siatkowa:** odbicia łączone sposobem górnym i dolnym, odbicia w parach, zagrywka sposobem górnym(6m).

**Mini koszykówka:** rzut do kosza po kozłowaniu z dwutaktu, zwody piłką i ciałem,

**Mini piłka ręczna:** Rzut do bramki z wyskoku po kozłowaniu, zwód pojedynczy z piłką zakończony rzutem do bramki.

**Gimnastyka artystyczna:** Układ ćwiczeń do muzyki.

**Unihokej:** Sprawnościowy tor unihokeja .

**Tenis stołowy :** Zagrywka forhend lub bekhend.

**Mini piłka nożna:** Prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę, piłkarski tor przeszkód.

## **STANDARDY WYMAGAŃ W ZAKRESIE POSTAW I WIADOMOŚCI**

### **Osiągnięcia ucznia Klasa VII**

- Zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w większości form aktywności ruchowej.
- Ma przyswojone podstawowe nawyki higieniczne i je przestrzega.
- Bezpiecznie korzysta ze sprzętu i przyborów sportowych. Umie się posługiwać stoperem i taśmą mierniczą.
- Rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną.
- Monitoruje poziom aktywności fizycznej z wykorzystaniem nowoczesnej technologii.
- Wykonuje ćwiczenia z pełnym zaangażowaniem i na miarę swoich maksymalnych możliwości.
- Przestrzega zasad czystej sportowej walki, zasad fair play.
- Uzyskuje postęp w rozwoju swoich cech motorycznych.
- Właściwie zachowuje się w roli kibica, rozumie co oznacza kulturalny doping.
- Stara się pomagać słabszym.
- Zna zasadę „wygrywać bez pychy, przegrywać bez pokory”.
- Stara się troszczyć o prawidłową postawę ciała.
- Potrafi dokonać wyboru zdrowego żywienia, nie ulega reklamom.
- Zna różnorodne formy spędzania czasu wolnego.
- Zna przepisy różnorodnych zabaw rekreacyjnych i sposoby czynnego wypoczynku.
- Zna podstawowe przepisy ruchu drogowego.
- Zna numery telefonów alarmowych: straży pożarnej, policji i pogotowia.



➤ Zna formy aktywności fizycznej pochodzących z regionu zamieszkania, innych krajów europejskich oraz pozaeuropejskich.

## **ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów klasa VII**

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów klas VII na początku i końcu danego etapu kształcenia na podstawie testów sprawnościowych – test Coopera dla dzieci, MTSF.

### **Klasa VII**

**Gimnastyka:** piramidy dwójkowe, trójkowe, skok rozkroczny przez kozła, przewrót w tył do rozkroku, uczeń planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny.

**Lekkoatletyka:** Rzut piłką lekarską w tył przez głowę 3 kg., bieg na 600 i 1000m, skok wzwyż technika naturalną, pchnięcie kulą

**Pilka siatkowa:** wystawienie piłki w przód, przyjęcie sposobem dolnym do III strefy, rozbieg do zbitcia sposobem tenisowym, rozegranie w parach

**Pilka koszykowa:** rzuty do kosza z wyskoku, zwody piłką i ciałem

**Pilka ręczna:** zwód pojedynczy z piłką zakończony rzutem do bramki, tor przeszkód z elementami podań, chwytów, kozłowania, rzutów

**Gimnastyka artystyczna:** Prezentowanie dowolnego układu ćwiczeń przy muzyce.

**Unihokej:** Ominięci przeciwnika poprzez zagranie o bandę (ławeczkę).

**Tenis stołowy:** Odbicia forhendowe po prostej i przekątnej, odbicie bekhendowe po prostej i przekątnej

**Pilka nożna:** Uderzeni i przyjęcie piłki dowolnym sposobem, prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z omijaniem przeszkód (zwody), 4 strzały do bramki z różnych pozycji.

## **STANDARDY WYMAGAŃ W ZAKRESIE POSTAW I WIADOMOŚCI**

### **Osiągnięcia ucznia Klasa VIII**

- wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności w okresie dojrzewania
- wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej
- ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej
- wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie
- wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności
- opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy
- wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier
- uczestniczy w grach szkolnych jako zawodnik i sędzia
- wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych

- stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji
- wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy
- omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny
- dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb

### **ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów klasa VIII**

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów klas VII na początku i końcu danego etapu kształcenia na podstawie testów sprawnościowych – test Coopera dla dzieci, MTSF.

#### **Klasa VIII**

**Gimnastyka:** przewrót w przód do rozkroku, układ ćwiczeń wolnych

**Lekkoatletyka:** zmiana pałeczki sztafetowej, bieg 300m, pchnięcie kulą

**Pilka siatkowa:** atak, kiwnięcie, blok pojedynczy, rozegranie piłki w trójkach

**Pilka koszykowa:** ustawienie i poruszanie się w ataku i obronie, współpraca w drużynie

**Pilka ręczna:** ustawienie i poruszanie się w ataku i obronie, gra bramkarza

**Pilka nożna:** Uderzeni i przyjęcie piłki dowolnym sposobem, prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z omijaniem przeszkód (zwody), 4 strzały do bramki z różnych pozycji, żonglowanie piłką

**Pływanie:** Pływanie kraulem na piersiach z wdechem co 2 i 3 cykle ramion i wydechem do wody, pływanie stylem klasycznym z pełną koordynacją wg indywidualnych możliwości.