

**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH IV-VIII
NOWA PODSTAWA PROGRAMOWA**

1.Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczniów.

Przy ustaleniu oceny z wychowania fizycznego podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć , a także systematyczność udziału w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniu na rzecz sportu szkolnego i kultury fizycznej.

1

Ocena z wychowania fizycznego (semestralna/roczna)

- **Postawa ucznia**
- **Poziom umiejętności ruchowej (postęp)**
- **Wiadomości z zakresu edukacji fizycznej**
- **Rozwój fizyczny ,sprawność (postęp)**

Obszar oceniania	Przedmiot oceny
Postawa ucznia	<ul style="list-style-type: none">• aktywność i zaangażowanie• przygotowanie do zajęć (odpowiedni strój)• systematyczność udziału w zajęciach• postawa wobec przedmiotu• wywiązywanie się z postawionych zadań• udział w zajęciach pozalekcyjnych pozaszkolnych i zawodach sportowych• praca na rzecz szkolnego wychowania fizycznego
	<ul style="list-style-type: none">• Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa• stosunek do nauczyciela/prowadzącego i innych uczniów• przestrzeganie ustalonych reguł i przepisów• kultura słowa
Poziom umiejętności ruchowej-postęp	Postęp w opanowaniu umiejętności utylitarnych, relaksacyjnych i sportowych, wymienionych w postawie programowej wychowania fizycznego na danym etapie kształcenia
Wiadomości z zakresu edukacji fizycznej	<ul style="list-style-type: none">• Znajomość zasad zdrowego stylu życia• podstawowe przepisy gier i zabaw zespołowych• wiadomości odnoszące się do zdrowia, rozwoju fizycznego, psychicznego, społecznego i sprawności
Rozwój fizyczny, sprawność fizyczna wydolność-postęp.	<ul style="list-style-type: none">• Postawa ciała• marszo-bieg test Coopera• test sprawności i wydolności organizmu stanowi informację dla ucznia, rodzica i nauczyciela

2.Ogólne kryteria ocen bieżących , klasyfikacyjnych ,śródrocznych i rocznych.

1. POSTAWA UCZNIĄ NA ZAJĘCIACH

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none">1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach.2. Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy).3. Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania.4. Powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie .5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia – ewentualne nieobecności ma usprawiedliwione.6. Przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu7. Chętnie i systematycznie uczęszcza w zajęciach pozalekcyjnych8. Chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.9. Chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych i osiąga znaczące sukcesy
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń który:	<ol style="list-style-type: none">1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany.2. Jest przygotowany do zajęć.3. Systematycznie uczęszcza na zajęcia.4. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania.5. Przestrzega zasad fair play na boisku.6. Dostatecznie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.7. Pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń który:	<ol style="list-style-type: none">1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach.2. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak stroju)3. Dostatecznie jest nieobecny na zajęciach.4. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych.5. W zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie.6. Nie pracuje na rzecz na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń który:	<ol style="list-style-type: none">1. Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach.2. Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć.3. Powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale.4. Często jest nieobecny na zajęciach.5. Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego, nie szanuje sprzętu sportowego.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń który:	<ol style="list-style-type: none">1. Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności2. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć.3. Bardzo często opuszcza zajęcia.4. Powierzone mu zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń który:	<ol style="list-style-type: none">1. Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonać żadnych powierzonych mu zadań2. Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu3. Do zajęć nie jest przygotowany.4. Samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia

2. Rozwoj sprawności fizycznej-postęp

Ocenę celującą otrzymuje uczeń który:	Uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy i osiąga wysoki poziom postępu w osobistym usprawnieniu.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń który:	Uczeń, który bardzo starannie i sumiennie wykonuje zadania, wykazuje duże zaangażowanie na lekcji. Systematycznie doskonali sprawność motoryczną i osiąga bardzo dobre postępy w osobistym usprawnianiu.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń który:	Uczeń, który w poszczególnych klasach osiąga postęp w opanowaniu umiejętności, sprawności na poziomie dobrym.
Ocenę dostateczną Otrzymuje uczeń który:	Uczeń, którego wkład włożonego wysiłku wkładanego w pracę nad swoim rozwojem i stopniem postępu w opanowaniu umiejętności podstawowych jest na poziomie dostatecznym.
Ocenę dopuszczającą Otrzymuje uczeń który:	Uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu ,brak postępu wynika z jego nagannej postawy do przedmiotu.

3. POZIOM UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWEJ

Ocenę celującą otrzymuje uczeń który:	<ol style="list-style-type: none">1. Wkłada duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i użytecznych.2. Potrafi prawidłowo opisać własną postawę ciała.3. Stosuje prawidłowe elementy techniczne w lekkoatletyce oraz w grach zespołowych.4. Wykonuje bezbłędnie podstawowe elementy gimnastyczne.5. Wykonuje własny układ gimnastyczny.6. Inicjuje i organizuje dowolną zabawę lub grę ruchową.7. Dobiera odpowiedni strój i obuwie do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz pogody.8. Potrafi dobrać kilka ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń który:	<ol style="list-style-type: none">1. Stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych :sportowych ,rekreacyjnych, użytecznych.2. Opisuje ogólnie własną postawę ciała.3. W miarę poprawnie wykonuje i stosuje elementy techniczne w grach zespołowych i w lekkoatletyce.4. Potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową.5. Z drobnymi błędami wykonuje elementy gimnastyczne.6. Potrafi dobrać odpowiedni strój sportowy do panującej pogody.\7. Potrafi dobrać po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiającym utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń który:	<ol style="list-style-type: none">1. Nie wykazuje specjalnego zaangażowania w opanowanie nowych umiejętności ruchowych.2. Z pomocą nauczyciela omawia własną postawę ciała.3. Stosuje w grze tylko niektóre elementy techniki.4. W miarę swoich możliwości uczestniczy w niektórych grach rekreacyjnych.5. Potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową6. Podejmuje próby wykonywania przewrotu w przód i w tył.7. W miarę prawidłowo dobiera strój do panującej pogody.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń który:	<ol style="list-style-type: none">1. Nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych.2. Nie potrafi opisać własnej postawy ciała.3. Nie potrafi lub nie chce zastosować prawidłowej techniki w grach sportowych lub rekreacyjnych.4. Nie potrafi zorganizować dowolnej zabawy lub gry.5. Nie podejmuje próby wykonania przewrotu w przód i w tył.6. Nie potrafi dobrać odpowiedniego stroju do panującej pogody.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń który:	<ol style="list-style-type: none">1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych i rekreacyjnych.2. W czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę3. Nie zależy mu na opanowaniu nowych umiejętności.
Ocenę niedostateczną	<ol style="list-style-type: none">1. Nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na lekcjach.

otrzymuje uczeń który:	2. Nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych.
------------------------	--

4. WIADOMOŚCI Z ZAKRESU EDUKACJI FIZYCZNEJ

Ocenę celującą otrzymuje uczeń który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wyjaśnia zależności pomiędzy aktywnością fizyczną a zdrowiem. 2. Wymienia i omawia zasady zdrowego stylu życia. 3. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 4. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zna zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach. 5. Wymienia zasady czystej gry w sporcie i w życiu oraz wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej. 6. Opisuje prawidłową postawę ciała. 7. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu. 8. Interpretuje wynik pomiaru tętna przed i po wysiłku fizycznym. 9. Omawia znaczenie prawidłowego podnoszenia ciężarów. 10. Zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych. 11. Wymienia nazwiska wybitnych polskich sportowców. 12. Omawia prawidłowo zachowanie się zawodnika i kibica sportowego.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wymienia podstawowe zasady aktywnego wypoczynku. 2. Wymienia zasady bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych oraz zasady zachowania się nad wodą i w górach. 3. Wymienia podstawowe cechy prawidłowej postawy ciała. 4. Zna podstawową zasadę podnoszenia ciężarów. 5. Zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych. 6. Zna podstawowe zasady poruszania się po drodze. 7. Omawia postępowanie w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 8. Wymienia podstawowe zasady hartowania organizmu. 9. Zna podstawowe zasady zachowania się zawodnika i kibica. 10. Wie, jak zachować się na zabawie tanecznej i dyskotecce. 11. Podaje niektóre nazwiska znanych polskich sportowców. 12. Wie, jak udzielić poszkodowanemu pomocy. 13. Wie, jak ochronić się przed nadmiernym nasłonecznieniem.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ma pewne kłopoty z wymienieniem podstawowych zasad zdrowego stylu życia. 2. Wie, jak zachować się w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia. 3. Wymienia niektóre zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz wie, jak zachować się nad wodą i w górach. 4. Wymienia co najmniej dwie wady postawy ciała. 5. Zna pobieżnie przepisy gier rekreacyjnych i sportowych. 6. Zna podstawowe przepisy poruszania się po drodze. 7. Wie, w jaki sposób powinno się podnosić ciężary. 8. Rozumie rolę aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka. 9. Zna podstawowe zasady ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem. 10. Zna ogólne zasady zachowania się w roli zawodnika i kibica.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wymienia tylko niektóre zasady zdrowego stylu życia. 2. Nie rozumie zależności pomiędzy aktywnością fizyczną a zdrowiem. 3. Nie potrafi wymienić podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych. 4. Nie zna sposobów postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia

	<ol style="list-style-type: none"> 5. Nie wie jak ochronić organizm przed nadmiernym nasłonecznieniem. 6. Bardzo słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych. 7. Nie potrafi podać przykładu wady postawy ciała. 8. Bardzo słabo zna podstawowe przepisy poruszania się po drogach. 9. Nie potrafi wymienić zasad i metod hartowania. 10. Nie potrafi wymienić zasad zachowania się w roli zawodnika i kibica.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie potrafi wymienić zasad zdrowego stylu życia. 2. Nie odpowiada na zadawane mu pytania lub odpowiada jednym słowem. 3. Nie zna podstawowych przepisów gier oraz przepisów ruchu drogowego. 4. Nie zależy mu na przyswajaniu wiadomości.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań. 2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości dotyczących wychowania fizycznego i zdrowia. 3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.

Zasady oceniania

- ocena semestralna/roczna z wychowania fizycznego będzie wypadkową ocen końcowych z poszczególnych obszarów oceniania
- wszystkie obszary oceniania eksponują wysiłek ucznia oraz uwzględniają zdefiniowane w podstawie programowej umiejętności i wiadomości
- ocenę semestralną i roczną z wychowania fizycznego wystawia nauczyciel prowadzący zajęcia lekcyjne
- przy ocenianiu ucznia z wychowania fizycznego na pierwszym miejscu brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w zajęcia
- bardzo ważnym elementem przy wystawianiu uczniowi oceny z wychowania fizycznego jest regularne przynoszenie stroju sportowego (dwa razy w semestrze uczeń ma prawo zgłosić nieprzygotowanie do zajęć).
- ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona o jedną ocenę do góry za wysokie osiągnięcia sportowe lub inne szczególne działania i zasługi
- uczeń ma prawo do poprawy oceny częściowej uczeń jest informowany o uzyskaniu danej oceny na bieżąco
- rodzice otrzymują informację o ocenach na bieżąco i na zebraniach rodziców
- Uczeń jest zwolniony z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń wydanej przez lekarza na czas określony w tej opinii(uczeń realizuje program nauczania dostosowany do własnych możliwości, uwzględniając wskazania lekarza)
- Zwolnienie z ćwiczeń na lekcji wychowania fizycznego nie zwalnia ucznia z obecności na lekcji