

Szkoła Podstawowa im. Igora Sikiryckiego w Woli Zaradzyńskiej

Zasady Oceniania z wychowania fizycznego

Założenia ogólne:

Ocena śródroczna i roczna z wychowania fizycznego obejmuje następujące obszary:

1. Postawę ucznia.
2. Poziom umiejętności ruchowych.
3. Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej.

1. Postawa ucznia. Ocenie podlegają:

- Aktywność i zaangażowanie,
- Przygotowanie do zajęć, odpowiedni strój i obuwie,
- Systematyczny udział w zajęciach,
- Postawa wobec przedmiotu,
- Wywiązywanie się z powierzonych zadań,
- Udział w zawodach sportowych,

2. Poziom umiejętności ruchowych. Ocenie podlegają:

- Postęp w opanowywaniu umiejętności: wymienionych w podstawie programowej wychowania fizycznego na danym etapie kształcenia.

3. Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej. Ocenie podlegają:

- Znajomość zasad zdrowego trybu życia,
- Podstawy przepisów gier rekreacyjnych i zespołowych,
- Wiadomości odnoszące się do zdrowia, rozwoju fizycznego, psychicznego, społecznego i sprawności.

Dodatkowo:

- Wysokość i masa ciała,
- Postawa ciała,
- Marszowo-biegowy test Coopera.
- Sprawność i wydolność fizyczna mierzona prostym testem.

Ocena rozwoju fizycznego, sprawności i wydolności organizmu jest wiadomością dla ucznia, rodzica i nauczyciela.

2

FORMY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ UCZNIÓW

1. Sprawdziany umiejętności – przeprowadzane po lekcjach nauczających i doskonalących dany element ruchowy, wynikający z podstawy programowej. Zapowiadane są z tygodniowym wyprzedzeniem.

2. Prace dodatkowe – zadane przez nauczyciela do wykonania poza lekcjami wychowania fizycznego na podstawie zawartej w podstawie programowej edukacji zdrowotnej.

3. Aktywność na lekcji oceniana jest w systemie plusowym i minusowym. Plus oznacza zaangażowanie, minus jest konsekwencją braku zaangażowania w wykonywanie ćwiczeń.

Aktywność na lekcji oceniana jest zgodnie z założeniami:

Ocena bardzo dobra + + + + +

Ocena dobra + + + + -

Ocena dostateczna + + + - -

Ocena dopuszczająca + + - - -

Ocena niedostateczna + - - - -

4. Udział w zawodach sportowych.

SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENIANIA:

OBSZAR 1: POSTAWA UCZNI

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

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. Przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu.
6. Chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.
7. Chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych i osiąga znaczące sukcesy.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany.
2. Jest przygotowany do zajęć.
3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania.
4. Przestrzega zasad fair play na boisku.
5. Pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach.
2. Z reguły jest przygotowany do zajęć
3. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych.
4. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach.
2. Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć.
3. Powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale.
4. Nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

1. Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności.
2. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć.
3. Powierzone mu zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań.
2. Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu.
3. Do zajęć nigdy nie jest przygotowany. Samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia.

OBSZAR 2: POZIOM UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

1. Wkłada duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i utylitarnych.
2. Potrafi prawidłowo opisać własną postawę ciała.
3. Stosuje prawidłową technikę w grze podczas: kozłowania piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenia piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzutu piłki do kosza, rzutu i strzału piłki do bramki, odbicia piłki sposobem górnym.
4. Stosuje prawidłową technikę podczas gry w: tenisa stołowego, unihokeja, kometkę i inne gry rekreacyjne.
5. Wykonuje bezbłędnie przewrót w przód z marszu i przewrót w tył.

6. Wykonuje własny układ gimnastyczny.
7. Inicjuje i organizuje dowolną zabawę lub grę ruchową.
8. Dobiera odpowiedni strój i obuwie do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz pogody.
9. Potrafi dobrać kilka ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych, użytecznych.
2. Opisuje ogólnie własną postawę ciała.
3. Stosuje w grze w miarę poprawnie: kożłowanie i prowadzenie piłki w biegu i ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzuty i strzały piłki do kosza i do bramki, odbicia piłki sposobem górnym.
4. Stosuje w miarę poprawną technikę gry w tenisa stołowego, unihokeja i kometkę.
5. Potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową.
6. Z drobnymi błędami wykonuje przewrót w przód i w tył.
7. Potrafi dobrać odpowiedni strój sportowy do panującej pogody.
8. Potrafi dobrać po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiającym utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

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 ruchową.
6. Podejmuje próby wykonania przewrotu w przód i w tył.
7. W miarę prawidłowo dobiera strój do panującej pogody.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

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 gry 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:

1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych i rekreacyjnych.
2. W czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę.
3. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach.
2. Nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych.

OBSZAR 3: WIADOMOŚCI Z ZAKRESU EDUKACJI ZDROWOTNEJ

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

1. Wyjaśnia zależność pomiędzy aktywnością fizyczną a zdrowiem.
2. Wymienia i omawia zasady zdrowego stylu życia.
3. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
4. Wyjaśnia, dlaczego należy chronić organizm przed nadmiernym nasłonecznieniem i

wyziębieniem.

5. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach.
6. Wymienia zasady czystej gry w sporcie i w życiu oraz wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.
7. Opisuje prawidłową postawę ciała.
8. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.
9. Interpretuje wynik pomiaru tętna przed i po wysiłku fizycznym.
10. Zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych.
11. Wymienia nazwiska wybitnych polskich sportowców.
12. Zna podstawowe zasady poruszania się po drodze.
13. Omawia prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

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 podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych.
5. 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. Podaje niektóre nazwiska znanych polskich sportowców.
11. Wie, jak udzielić poszkodowanemu pomocy.
12. Wie, jak ochronić się przed nadmiernym nasłonecznieniem

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

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 niektóre przepisy gier rekreacyjnych i sportowych.
6. Zna podstawowe przepisy poruszania się po drodze.
7. Rozumie rolę aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka.
8. Zna podstawowe zasady ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem.
9. Zna ogólne zasady zachowania się w roli zawodnika i kibica.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

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 lub życia.
5. Nie wie, jak ochronić organizm przed nadmiernym nasłonecznieniem.
6. Nie potrafi podać przykładu wady postawy ciała.
7. Bardzo słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych.
8. Bardzo słabo zna podstawowe przepisy poruszania się po drogach.
9. Nie potrafi wymienić zasad i metod hartowania organizmu.
10. Nie potrafi wymienić zasad zachowania się w roli zawodnika i kibica.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

1. Nie potrafi wymienić zasad zdrowego stylu życia.
2. Nie odpowiada na zadawane mu pytania.
3. Nie zna podstawowych przepisów gier oraz przepisów ruchu drogowego. Nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Nie udziela odpowiedzi na żadne z zadanych mu pytań.
2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości dotyczących wychowania fizycznego i zdrowia.
3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.

Informacje dodatkowe:

Uczeń zwalniany jest z lekcji wychowania fizycznego, po chorobie bądź w trakcie jej trwania na podstawie zwolnienia lekarskiego, lub poprzez informację od rodzica w formie pisemnej przez dziennik elektroniczny, informację pisemną do wychowawcy lub bezpośrednio do nauczyciela wychowania fizycznego.

Dopuszcza się trzykrotny brak stroju w półroczu, przy czwartym i kolejnym razie uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną.

Paweł Kasznicki
Michał Rosiński