

Ocenianie uczniów klasy IV – VIII

z wychowania fizycznego

Obszary oceniania i przedmiot oceny

Rok szkolny 2018/2019

| Obszar oceniania | Przedmiot oceny | Uwagi o ocenianiu |
|---|--|---|
| Postawa ucznia | 1* aktywność i zaangażowanie 2* przygotowanie do zajęć (odpowiedni strój) 3* systematyczny udział w zajęciach 4* postawa wobec przedmiotu 5* wywiązywanie się z postawionych zadań 6* udział w zajęciach pozalekcyjnych, pozaszkolnych, zawodach sportowych | 7* dotyczy zajęć lekcyjnych i zajęć fakultatywnych |
| Zachowanie na zajęciach | 8* przestrzeganie zasad bezpieczeństwa 9* stosunek do nauczyciela prowadzącego i uczniów 10* przestrzeganie ustalonych reguł i przepisów 11* kultura słowa | 12* dotyczy zajęć lekcyjnych i zajęć fakultatywnych |
| Poziom umiejętności ruchowych | 13* postęp w opanowaniu umiejętności: rekreacyjnych i sportowych, wymienionych w postawie programowej wychowania fizycznego na danym etapie kształcenia | 14* dotyczy tylko zajęć lekcyjnych |
| Wiadomości z zakresu edukacji fizycznej | 15* znajomość zasady zdrowego stylu życia 16* podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i zespołowych 17* podstawowe przepisy drogowe 18* wiadomości odnoszące się do zdrowia, rozwoju fizycznego, psychicznego, społecznego i sprawności 19* znajomość nazwisk zasłużonych polskich sportowców | 20* dotyczy tylko zajęć lekcyjnych |
| Rozwój fizyczny, sprawność fizyczna, wydolność organizmu | 21* wysokość i ciężar ciała 22* postawa ciała 23* marszobiegi biegowy – test Coopera | 26* Obszar ten nie podlega ocenianiu wyrażonej stopniem |

| | |
|---|--|
| <p>24* sprawność fizyczna mierzona prostymi testem MiniFit</p> <p>25* wydolność organizmu mierzona prostym testem np. próba Ruffera</p> | <p>szkolnym. Ocena rozwoju fizycznego, sprawności i wydolności organizmu stanowi wyłącznie informację dla ucznia, rodzica i nauczyciela</p> |
|---|--|

ZASADY OCENIANIA

- 27* Ocena śródroczna / roczna z wychowania fizycznego jest wypadkową ocen końcowych z poszczególnych obszarów oceniania, zarówno z zajęć lekcyjnych, jak i z zajęć fakultatywnych
- 28* Wszystkie obszary oceniania eksponują wysiłek ucznia oraz uwzględniają zdefiniowane w postawie programowej umiejętności i wiadomości
- 29* Na ocenę z zajęć fakultatywnych składa się aktywność fizyczna i frekwencja.
- 30* Ocenę semestralną i roczną z wychowania fizycznego wystawia nauczyciel prowadzący zajęcia lekcyjne.
- 31* Na początku każdego roku szkolnego przedstawione są uczniom szczegółowe kryteria otrzymania poszczególnych stopni szkolnych ze wszystkich obszarów oceniania.
- 32* Bardzo ważnym elementem przy wystawianiu uczniowi oceny z wychowania fizycznego jest regularne przynoszenie przez niego stroju sportowego.
- 33* Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona o jedna do góry za wysokie osiągnięcia sportowe lub inne szczególne działania i zasługi.
- 34* Uczeń jest informowany o uzyskaniu danej oceny na bieżąco.
- 35* Rodzice otrzymują informację o ocenach na bieżąco i na zebraniach rodzicielskich.
- 36* Ocenę z zajęć fakultatywnych wystawiana jest na koniec semestru.
- 37* **Każdy uczeń ma prawo dwa razy w półroczu zgłosić brak stroju. Po wykorzystaniu tej możliwości kolejny brak stroju, będzie odnotowany jako ocena niedostateczna. Uczeń, który nie wykorzysta "braku stroju" otrzyma ocenę bardzo dobry z aktywności.**

Szczegółowe kryteria oceniania z poszczególnych obszarów oceniania dla szkoły podstawowej

OBSZAR 1. POSTAWA UCZNIA NA ZAJĘCIACH

| Skala ocen | Szczegółowe kryteria oceny |
|---|--|
| Oceną 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 na lekcje jak i zajęcia fakultatywne – ewentualne nieobecności ma usprawiedliwione. 6. Przestrzega zasady fair -play na boisku i w życiu. 7. Chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych (dodatkowych fakultetach) 8. Jest zaangażowany w działalność sportową szkoły. 9. Chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych. |
| 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. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania. 4. Przestrzega zasady fair play na boisku. 5. Dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych. 6. 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 zaj 3. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych. 4. Nie pracuje 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 nie starannie i niedbale. |

| | |
|---|---|
| | 4.Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i 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.Bardzo często opuszcza zajęcia. 4.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. 4.Samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia. |

OBSZAR 2: ZACHOWANIE UCZNIA NA ZAJĘCIACH

| Skala ocen | Szczegółowe kryteria oceny |
|---|---|
| Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który: | 1.Prezentuje postawę godną naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, cechuje go wysoka kultura osobista. 2.Nigdy nie używa wulgaryzmów. 3.Nigdy nie stosuje przemocy wobec innych. 4.Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych. 5.Zawsze przestrzega ustalonych reguł i zasad postępowania. 6.Doskonale potrafi współpracować na boisku i poza nim. 7.Potrafi dokonać samooceny własnego zachowania. 8.Jest odpowiedzialny za zdrowie własne i innych: 9.Właściwie pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica. 10.Właściwie i z szacunkiem odnosi się do nauczyciela. |
| Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który: | 1.Jest kulturalny i koleżeński wobec innych. 2.Zdarzają mu się pojedyncze przypadki brzydkiego wyrażania się. 3.Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia siły wobec innych. 4.Stara się przestrzegać ustalonych reguł i zasad postępowania. |

| | |
|--|--|
| | <p>5.Unika zachowań zagrażających zdrowiu własnemu i innych.</p> <p>6.Przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach.</p> <p>7.Współpracuje w zespole.</p> <p>8.Dokonuje próby samooceny własnego zachowania.</p> <p>9.Stara się właściwie pełnić rolę zawodnika, sędziego i kibica.</p> <p>10.Właściwie odnosi się do nauczyciela.</p> |
| Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który: | <p>1.Swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń.</p> <p>2.Stara się być koleżeński wobec innych.</p> <p>3.Czasami zdarzają się przypadki użycia wulgaryzmów.</p> <p>4. Czasami zdarzają się przypadki użycia siły wobec innych.</p> <p>5. Stara się przestrzegać ustalonych reguł i zasad zachowania oraz zasad bezpieczeństwa.</p> <p>6.Zdarzają się przypadki niewłaściwych zachowań zagrażających zdrowiu własnemu i innych.</p> <p>7.Nie zawsze potrafi współpracować w zespole.</p> <p>8.Nie dokonuje próby samooceny własnego zachowania.</p> <p>9.Nie zawsze właściwie pełnić rolę zawodnika, sędziego i zawodnika.</p> <p>10.Czasami niewłaściwie odnosi się do nauczyciela.</p> |
| Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który: | <p>1.Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego – wobec innych jest niekulturalny i niekoleżeński.</p> <p>2.Często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażen.</p> <p>3.Często używa siły wobec innych, zdarzają się przypadki agresji.</p> <p>4.Nie potrafi współpracować w zespole.</p> <p>5.Nie przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach.</p> <p>6.Stwarza zagrożenie dla własnego zdrowia poprzez niewłaściwe i niezdrowe zachowania i postawy.</p> <p>7.Nie potrafi się zachować jako zawodnik, sędzia i kibic.</p> <p>8.Często odzywa się niewłaściwie do nauczyciela.</p> |
| Ocenę dopuszczającą otrzymuje | <p>1.Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego, jest bardzo niekulturalny i wrogo nastawiony wobec innych.</p> |

| | |
|---|---|
| uczeń, który: | <p>2. Bardzo często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażen wobec innych uczniów.</p> <p>3. Jest agresywny wobec innych.</p> <p>4. Stwarza poważne zagrożenie dla bezpieczeństwa innych.</p> <p>5. Nie przestrzega zasad zdrowego stylu życia.</p> <p>6. Jest niekulturalny i arogancki wobec nauczyciela.</p> |
| Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który: | <p>1. Systematycznie łamie zasady współżycia z innymi – jest skrajnie niekulturalny i wrogo nastawiony wobec innych.</p> <p>2. Używa wulgarne języka.</p> <p>3. Stanowi zagrożenie dla innych uczniów.</p> <p>4. Do nauczyciela odnosi się skrajnie niewłaściwie i bardzo arogancko.</p> <p>5. Z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach.</p> |

OBSZAR 3: POZIOM UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH

| Skala ocen | Szczegółowe kryteria oceny |
|---|--|
| Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który: | <p>1. Wkłada duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i utylitarnych.</p> <p>2. Potrafi prawidłowo opisać własną postawę ciała.</p> <p>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 piłką do bramki, odbicia piłki sposobem górnym.</p> <p>4. Stosuje prawidłową technikę podczas gry w: tenisa stołowego, ringo i inne gry rekreacyjne.</p> <p>5. Wykonuje bezbłędnie przewrót w przód z marszu i przewrót w tył.</p> <p>6. Wykonuje własny układ gimnastyczny.</p> <p>7. Inicjuje i organizuje dowolną zabawę lub grę ruchową.</p> <p>8. Dobiera odpowiedni strój i obuwie do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz pogody.</p> <p>9. Potrafi dobrać kilka ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>motoryczne.</p> <p>10.Potrafi dobrać po trzy ćwiczenia ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.</p> <p>11.Potrafi zademonstrować prawidłową technikę podnoszenia ciężarów z podłoża.</p> |
| Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który: | <p>1. Stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i użytecznych.</p> <p>2.Opisuje ogólnie własną postawę ciała.</p> <p>3. Stosuje w grze w miarę poprawnie: 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 piłką do bramki, odbicia piłki sposobem górnym.</p> <p>4.Stosuje w miarę poprawną technikę gry w tenisa stołowego, ringo i inne gry rekreacyjne.</p> <p>5.Potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową.</p> <p>6.Z drobnymi błędami wykonuje przewrót w przód i w tył.</p> <p>7.Potrafi dobrać odpowiedni strój sportowy do panującej pogody.</p> <p>8. Potrafi dobrać po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz</p> <p>ułatwiającym utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.</p> |
| Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który: | <p>1.Nie wykazuje specjalnego zaangażowania w opanowanie nowych umiejętności ruchowych.</p> <p>2.Z pomocą nauczyciela omawia własną postawę ciała.</p> <p>3.Stosuje w grze tylko niektóre elementy techniki.</p> <p>4.W miarę swoich możliwości uczestniczy w niektórych grach rekreacyjnych.</p> <p>5.Potrafi zorganizować dowolna zabawę lub grę ruchową.</p> <p>6.Podejmuje próby wykonania przewrotu w przód i w tył.</p> <p>7.W miarę prawidłowo dobiera strój do panującej pogody.</p> |
| Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który: | <p>1.Nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych.</p> <p>2.Nie potrafi opisać własnej postawy ciała.</p> <p>3.Nie potrafi lub nie chce zastosować prawidłowej techniki w grach</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>sportowych lub rekreacyjnych.</p> <p>4.Nie potrafi zorganizować dowolnej zabawy lub gry.</p> <p>5.Nie podejmuje próby wykonania przewrotu w przód i w tył.</p> <p>6.Nie potrafi dobrać odpowiedniego stroju do panującej pogody.</p> |
| Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który: | <p>1.Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych lub rekreacyjnych.</p> <p>2.W czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę.</p> <p>3.Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności</p> |
| Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który: | <p>1.Nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach.</p> <p>2.Nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych.</p> |

OBSZAR 4: WIADOMOŚCI Z ZAKRESU EDUKACJI FIZYCZNEJ

| Skala ocen | Szczegółowe kryteria oceny |
|---|--|
| Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który: | <p>1.Wyjaśnia zależność pomiędzy aktywnością fizyczna a zdrowiem.</p> <p>2.Wymienia i omawia zasady zdrowego stylu życia.</p> <p>3.Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</p> <p>4.Wyjasnia, dlaczego należy chronić organizm przed nadmiernym nasłonecznieniem i wyziębieniem.</p> <p>5.Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach.</p> <p>6.Wymienia zasady czystej gry w sporcie i w życiu oraz wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.</p> <p>7.Opisuje prawidłową postawę ciała.</p> <p>8.Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.</p> <p>9.Interpretuje wynik pomiaru tętna przed i po wysiłku fizycznym.</p> <p>10.Omawia znaczenie prawidłowego podnoszenia ciężarów.</p> <p>11.Wymienia nazwiska wybitnych polskich sportowców.</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>12.Zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych.</p> <p>13.Zna podstawowe zasady poruszania się po drodze.</p> <p>14.Omawia prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego.</p> <p>15.Zna zasady zachowania się na balu, zabawie tanecznej, dyskoteci.</p> |
| <p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</p> | <p>1.Wymienia podstawowe zasady aktywnego wypoczynku.</p> <p>2. Wymienia zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego zachowania się nad woda i w górach.</p> <p>3.Wymienia podstawowe cechy prawidłowej postawy ciała.</p> <p>4.Zna podstawową zasadę podnoszenia ciężarów.</p> <p>5. Zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych.</p> <p>6. Zna podstawowe zasady poruszania się po drodze.</p> <p>7.Omawia postępowanie w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</p> <p>8. Wymienia podstawowe zasady hartowania organizmu.</p> <p>9. Zna podstawowe zasady zachowania się zawodnika i kibica.</p> <p>10.Wie jak zachować się na zabawie tanecznej i dyskoteci.</p> <p>11. Wymienia niektóre nazwiska wybitnych polskich sportowców.</p> <p>12.Wie, jak udzielić poszkodowanemu pomocy.</p> <p>13.Wie, jak ochronić się przed nadmiernym nasłonecznieniem.</p> |
| <p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</p> | <p>1.Ma pewne kłopoty z wymienieniem podstawowych zasad zdrowego stylu życia.</p> <p>2.Wie, jak zachować się w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</p> <p>3.Wymienia niektóre zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz wie jak, zachować się nad woda i w górach.</p> <p>4.Wymienia co najmniej dwie wady postawy ciała.</p> <p>5.Zna pobieżnie przepisy gier rekreacyjnych i sportowych.</p> <p>6. Zna podstawowe zasady poruszania się po drodze.</p> <p>7.Wie, w jaki sposób powinno się podnosić ciężary.</p> <p>8.Rozumie rolę aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka.</p> <p>9.Zna podstawowe zasady ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem.</p> |

| | |
|---|--|
| | 10.Zna ogólne zasady zachowania się w roli zawodnika i kibica. |
| Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który: | <p>1.Wymienia tylko niektóre zasady zdrowego stylu życia</p> <p>2.Nie rozumie zależności pomiędzy aktywnością fizyczna a zdrowiem.</p> <p>3.Nie potrafi wymienić podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych.</p> <p>4.Nie zna sposobów postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</p> <p>5.Nie wie, jak ochronić organizm przed nadmiernym nasłonecznieniem.</p> <p>6.Nie potrafi podać przykładu wady postawy ciała.</p> <p>7.Bardzo słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych.</p> <p>8. Bardzo słabo zna podstawowe przepisy poruszania się po drodze.</p> <p>9.Nie potrafi wymienić zasad i meto hartowania.</p> <p>10. Nie potrafi wymienić zasad zachowania się w roli zawodnika i kibica.</p> |
| Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który: | <p>1.Nie potrafi wymienić zasad zdrowego stylu życia.</p> <p>2.Nie odpowiada na zadawane mu pytania lub odpowiada jednym słowem.</p> <p>3.Nie podstawowych przepisów gier oraz przepisów ruchu drogowego.</p> <p>4.Nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości.</p> |
| Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który: | <p>1.Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadanych mu pytań.</p> <p>2.Nie chce przyswoić żadnych wiadomości dotyczących wychowania fizycznego i zdrowia.</p> <p>3.Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.</p> |