PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLASY V
w Szkole Podstawowej im. Papieża Jana Pawła II w Moniatyczach

PODSTAWY PRZEDMIOTOWEGO SYSTEMU OCENIANIA

1. Uczeń w ciągu roku szkolnego podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
2. Nauczyciel wystawia ocenę biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.
3. 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.
4. 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.
5. Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi oraz przedmiotowym systemem oceniania, co nauczyciel potwierdza wpisem w dzienniku lekcyjnym.
6. Przedmiotowy system oceniania i wymagania edukacyjne są dostępny do wglądu uczniów i rodziców przez cały rok szkolny w gabinecie wychowania fizycznego oraz na stronie internetowej szkoły.
7. Oceny są jawne, nauczyciel uzasadnia je oraz podaje sposoby poprawy.
8. W przypadku uzyskania oceny rocznej niedostatecznej uczniowi przysługuje prawo do egzaminu poprawkowego.
9. Wszystkie dokumenty dotyczące przedmiotowego systemu oceniania lub z nimi związane przechowuje nauczyciel przez cały rok szkolny i udostępnia uczniom oraz rodzicom do wglądu na żądanie.

PODSTAWOWE OBSZARY OCENIANIA

Ze względu na specyfikę przedmiotu wychowania fizycznego, ocena śródroczna i roczna, oparta jest o trzy podstawowe obszary:

· **umiejętności indywidualne ruchowe,**
· **uczestnictwo i przygotowanie do lekcji,**
· **aktywność i postawa wobec przedmiotu i kultury fizycznej,**

oraz jeden dodatkowy obszar oceniania:

· **reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych oraz aktywność pozalekcyjna**, co daje możliwość rzetelnego i sprawiedliwego ocenienia pracy ucznia na tym przedmiocie. Proponowany system oceniania daje możliwość zdobycia ocen bardzo dobrych i dobrych nawet tym uczniom, u których motoryka jest słabiej rozwinięta, ponieważ na lekcjach wychowania fizycznego najbardziej liczą się: chęci- czyli stosunek ucznia do własnych możliwości, postęp- czyli opis poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy wstępnej, postawa- czyli stosunku do partnera, przeciwnika, sędziego, nauczyciela, diagnoza- czyli wynik osiągnięty w sportach wymiernych i dokładność wykonywania ćwiczeń a nie osiąganie konkretnych wyników sportowych.

ZASADY OCENIANIA W KLASIE V

· Zgodnie z WSO wg Skali ocen 1-6,
· Ocena słowna

PRZEDMIOT OCENY
Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfikacji zajęć.
Będą oceniane:
1. Sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przedmiotu.
2. Zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć.
3. Stosunek do partnera i przeciwnika.
4. Stosunek do własnego ciała.
5. Aktywność fizyczna.
6. Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.
7. Osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonywania zadań i poziom zdobytej wiedzy.

OCENA MOTORYCZNOŚCI W KLASIE: V
Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów na podstawie testów sprawnościowych:
· marszo-biegowy test Coopera.
· indeks sprawności K. Zuchory- wybrane próby.

OCENA UMIEJĘTNOŚCI W KLASIE V

GIMNASTYKA
(G) Przewroty w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych i końcowych
(G) Skok rozkroczny przez kozła.
(G) Prosty układ gimnastyczny.

LEKKOATLETYKA
(LA) Start niski i bieg na 60m. -szybkość biegowa.
(LA) Skoku w dal techniką naturalną .- długość skoku
(LA) Rzut piłką palantową – długość rzutu.
(LA) Bieg na dystansie 600m.
(LA) Rzut piłką lekarską 3 kg.

GRY ZESPOŁOWE
(PN) Prowadzenie piłki w dwójkach.
(PN) Strzały do bramki różnymi sposobami .
(PS) Odbicia piłki sposobem górnym.
(PS) Zagrywka sposobem dolnym i górnym.
(PK) Kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej.
(PK) Prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu.
(PR) Podania górne i półgórne w marszu i w biegu.
(PR) Rzut do bramki z miejsca.

SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENY:

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:
- ✓ Wkłada duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i utylitarnych.
- ✓ Potrafi prawidłowo opisać własną postawę ciała.
- ✓ 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.

- ✓ Stosuje prawidłową technikę podczas gry w: tenisa stołowego, unihokeja, kometkę i inne gry rekreacyjne.
- ✓ Wykonuje bezbłędnie przewrót w przód z marszu i przewrót w tył.
- ✓ Wykonuje własny układ gimnastyczny.
- ✓ Inicjuje i organizuje dowolną zabawę lub grę ruchową.
- ✓ Dobiera odpowiedni strój i obuwie do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz pogody.
- ✓ Potrafi dobrać kilka ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.
- ✓ Potrafi zademonstrować prawidłową technikę podnoszenia ciężarów z podłoża.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- ✓ Stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych, utylitarnych.
- ✓ Opisuje ogólnie własną postawę ciała.
- ✓ Stosuje w grze w miarę poprawnie: kozłowanie 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.
- ✓ Stosuje w miarę poprawną technikę gry w tenisa stołowego, unihokeja i kometkę.
- ✓ Potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową.
- ✓ Z drobnymi błędami wykonuje przewrót w przód i w tył.
- ✓ Potrafi dobrać odpowiedni strój sportowy do panującej pogody.
- ✓ Potrafi dobrać po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiającym utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- ✓ Nie wykazuje specjalnego zaangażowania w opanowanie nowych umiejętności ruchowych.
- ✓ Z pomocą nauczyciela omawia własną postawę ciała.
- ✓ Stosuje w grze tylko niektóre elementy techniki.
- ✓ W miarę swoich możliwości uczestniczy w niektórych grach rekreacyjnych.
- ✓ Potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową.
- ✓ Podejmuje próby wykonania przewrotu w przód i w tył.
- ✓ W miarę prawidłowo dobiera strój do panującej pogody.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- ✓ Nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych.
- ✓ Nie potrafi opisać własnej postawy ciała.
- ✓ Nie potrafi lub nie chce zastosować prawidłowej techniki gry w grach sportowych lub rekreacyjnych.
- ✓ Nie potrafi zorganizować dowolnej zabawy lub gry.
- ✓ Nie podejmuje próby wykonania przewrotu w przód i w tył.
- ✓ Nie potrafi dobrać odpowiedniego stroju do panującej pogody.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

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

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą

OCENA ZA AKTYWNOŚĆ I POSTAWĘ WOBEC PRZEDMIOTU I KULTURY FIZYCZNEJ

Szczegółowe kryteria oceny

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- ✓ Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach.
- ✓ Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy).
- ✓ Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania.
- ✓ Powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie.
- ✓ Systematycznie uczęszcza na zajęcia - ewentualne nieobecności ma usprawiedliwione.
- ✓ Przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu.
- ✓ Chętnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.
- ✓ Chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.
- ✓ Chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych i osiąga znaczące sukcesy.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- ✓ Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany.
- ✓ Jest przygotowany do zajęć.
- ✓ Starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania.
- ✓ Systematycznie uczęszcza na zajęcia.
- ✓ Przestrzega zasad fair play na boisku.
- ✓ Dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.
- ✓ Pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- ✓ Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach.
- ✓ Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak stroju w semestrze).
- ✓ Dość często jest nieobecny na zajęciach.
- ✓ Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych.
- ✓ W zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie.
- ✓ Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- ✓ Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach.
- ✓ Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć.
- ✓ Często jest nieobecny na zajęciach.
- ✓ Powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale.
- ✓ Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych.
- ✓ Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- ✓ Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności.
- ✓ Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć.
- ✓ Bardzo często opuszcza zajęcia.
- ✓ Powierzone mu zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczajacą.

OCENA ZA UDZIAŁ W ZAWODACH SPORTOWYCH i AKTYWNOŚĆ POZALEKCYJNĄ

Na ocenę z tego obszaru składają się następujące elementy:

- ✓ reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych różnego szczebla,
- ✓ ocena 6 -uczeń zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych
- ✓ ocena 6 –udział w zawodach strefowych, wojewódzkich i ogólnopolskich
- ✓ uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych w klubach sportowych potwierdzone zaświadczeniem.

OCENA WIADOMOŚCI W KLASIE V

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- ✓ Wyjaśnia zależność pomiędzy aktywnością fizyczną a zdrowiem.
- ✓ Wymienia i omawia zasady zdrowego stylu życia.
- ✓ Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
- ✓ Wyjaśnia, dlaczego należy chronić organizm przed nadmiernym nasłonecznieniem i wyziębieniem.
- ✓ Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach.
- ✓ Wymienia zasady czystej gry w sporcie i w życiu oraz wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.
- ✓ Opisuje prawidłową postawę ciała.
- ✓ Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.
- ✓ Interpretuje wynik pomiaru tętna przed i po wysiłku fizycznym.
- ✓ Omawia znaczenie prawidłowego podnoszenia ciężarów.
- ✓ Zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych.
- ✓ Wymienia nazwiska wybitnych polskich sportowców.
- ✓ Zna podstawowe zasady poruszania się po drodze.
- ✓ Omawia prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- ✓ Wymienia podstawowe zasady aktywnego wypoczynku.
- ✓ Wymienia zasady bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych oraz zasady zachowania się nad wodą i w górach.
- ✓ Wymienia podstawowe cechy prawidłowej postawy ciała.
- ✓ Zna podstawową zasadę podnoszenia ciężarów.
- ✓ Zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych.
- ✓ Zna podstawowe zasady poruszania się po drodze.
- ✓ Omawia postępowanie w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
- ✓ Wymienia podstawowe zasady hartowania organizmu.
- ✓ Zna podstawowe zasady zachowania się zawodnika i kibica.
- ✓ Wie, jak zachować się na zabawie tanecznej i dyskotece.
- ✓ Podaje niektóre nazwiska znanych polskich sportowców.
- ✓ Wie, jak udzielić poszkodowanemu pomocy.
- ✓ Wie, jak ochronić się przed nadmiernym nasłonecznieniem.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- ✓ Ma pewne kłopoty z wymienieniem podstawowych zasad zdrowego stylu życia.
- ✓ Wie, jak zachować się w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia.
- ✓ Wymienia niektóre zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz wie, jak zachować się nad wodą i w górach.
- ✓ Wymienia co najmniej dwie wady postawy ciała.
- ✓ Zna pobieżnie przepisy gier rekreacyjnych i sportowych.
- ✓ Zna podstawowe przepisy poruszania się po drodze.
- ✓ Wie, w jaki sposób powinno się podnosić ciężary.
- ✓ Rozumie rolę aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka.
- ✓ Zna podstawowe zasady ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem.
- ✓ Zna ogólne zasady zachowania się w roli zawodnika i kibica.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- ✓ Wymienia tylko niektóre zasady zdrowego stylu życia.
- ✓ Nie rozumie zależności pomiędzy aktywnością fizyczną a zdrowiem.
- ✓ Nie potrafi wymienić podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych.
- ✓ Nie zna sposobów postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
- ✓ Nie wie, jak ochronić organizm przed nadmiernym nasłonecznieniem.
- ✓ Nie potrafi podać przykładu wady postawy ciała.
- ✓ Bardzo słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych.
- ✓ Bardzo słabo zna podstawowe przepisy poruszania się po drogach.
- ✓ Nie potrafi wymienić zasad i metod hartowania.
- ✓ Nie potrafi wymienić zasad zachowania się w roli zawodnika i kibica.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- ✓ Nie potrafi wymienić zasad zdrowego stylu życia.
- ✓ Nie odpowiada na zadawane mu pytania lub odpowiada jednym słowem.
- ✓ Nie zna podstawowych przepisów gier oraz przepisów ruchu drogowego.
- ✓ Nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.