

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO.

Ocena semestralna lub roczna w klasach IV - VII ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego. Ocena ta nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych. Przy ustalaniu oceny semestralnej lub rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.

Zatem o ocenie z wychowania fizycznego decyduje aktywność i zaangażowanie, jakie uczeń wkłada w pokonywanie prób sprawnościowych, wkładany wysiłek w opanowanie poszczególnych umiejętności ruchowych oraz opanowanie wiadomości przewidzianych w programie nauczania. Bardzo ważne jest także uświadomienie uczniom dlaczego powinni aktywnie uczestniczyć w szeroko pojętej kulturze fizycznej. Chodzi tu przede wszystkim o aspekt zdrowotny, o wyrobienie nawyków ruchowych i zdrowego stylu życia. Oceniamy uczniów nie za wynik, ale za aktywne, twórcze i świadome uczestnictwo w lekcjach wychowania fizycznego.

Przedmiotem oceny z wychowania fizycznego jest:

- postawa ucznia (aktywność i zaangażowanie, systematyczny udział ucznia w lekcjach, przygotowanie do zajęć, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych, aktywność ucznia w działaniach na rzecz sportu szkolnego i kultury fizycznej oraz troska o zdrowie),
- zachowanie i zdyscyplinowanie (przestrzeganie reguł i przepisów gry, stosowanie zasady „czystości gry”, stosunek wobec innych, kultura słowa, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć),
- postęp w rozwoju sprawności fizycznej (siły, szybkości, skoczności, zwinności i wytrzymałości),
- postęp w opanowywaniu umiejętności ruchowych (użytecznych, rekreacyjnych, sportowych i organizacyjnych),
- wiadomości z zakresu kultury fizycznej (podstawowe przepisy poznanych gier i zabaw, wiadomości odnoszące się do zdrowia, rozwoju fizycznego oraz sprawności).

Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, międzyszkolnych zawodach sportowych,

Zasady, którymi kieruję się oceniając swoich uczniów to:

1. Zasadniczym kryterium oceny z wychowania fizycznego jest aktywny udział oraz wysiłek wkładany przez ucznia w trakcie lekcji.
2. Nie stosuję ocen dopuszczających i niedostatecznych a ocenę dostateczną stawiam w wyjątkowych sytuacjach.
3. Punktem wyjścia jest zawsze ocena dobra.
4. „Nie żałuję” ocen bardzo dobrych a uczniom wyróżniającym się stawiam oceny celujące.
5. Poziom sprawności fizycznej oraz poziom umiejętności ruchowych nie decyduje o ocenie. Oceniam natomiast postęp w tych dziedzinach.
6. Każdego ucznia oceniam indywidualnie.

7. Wystawianą ocenę opieram na szczegółowych kryteriach ocen, z którymi uczniowie są zapoznawani na początku każdego roku szkolnego.
8. Zachęcam uczniów do samooceny i samokontroli własnych zachowań, rozwoju fizycznego czy umiejętności ruchowych.

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE IV

1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. Sprawność fizyczna – dowolny test sprawności fizycznej,
4. Umiejętności ruchowe:
 - Gimnastyka:
 - przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
 - układ gimnastyczny według własnej inwencji,
 - Mini piłka nożna:
 - prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy dowolną nogą,
 - uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,
 - Mini koszykówka:
 - kozłowanie piłki w marszu i biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,
 - Mini piłka ręczna:
 - rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,
 - podania jednorącz półgórne w marszu i biegu ,
 - Mini siatkówka:
 - odbicia piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,
5. Wiadomości:
 - Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych – odpowiedzi ustne,
 - Uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego,
 - Uczeń wie, jak wygląda flaga olimpijska i co symbolizuje, wie co to jest znicz olimpijski, olimpiada i igrzyska olimpijskie.

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VII

1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. Sprawność fizyczna – MTSF, pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – test Coopera.
4. Umiejętności ruchowe:
 - Gimnastyka:
 - stanie na rękach przy drabinkach,
 - łączone formy przewrotów w przód i w tył,
 - skok kuczny przez skrzynię ustawioną wszerz,
 - Piłka nożna:
 - zwód pojedynczy przodem i uderzenie na bramkę prostym podbiciem,

- prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
- gra i sędziowanie,
- Koszykówka:
 - zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
 - gra właściwa i sędziowanie,
- Piłka ręczna:
 - rzut na bramkę z wysokoku po zwodzie pojedynczym przodem i podaniu piłki od współwiczającego,
 - poruszanie się w obronie (w strefie),
 - gra i sędziowanie,
- Piłka siatkowa:
 - łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
 - zagrywka sposobem dolnym,
 - gra i sędziowanie.
- Lekkoatletyka:
 - wykonuje skok w dal po odbiciu ze strefy i z belki,
 - przekazuje i odbiera pałeczkę sztafetową w strefie zmian,
 - wykonuje pchnięcie kulą „techniką szkolną”,

5. Wiadomości:

- Zna podstawowe przepisy gier zespołowych,
- Oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik,
- Wymienia pozytywne i negatywne czynniki zdrowia.