

# ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

(zgodne ze szkolnym systemem oceniania)

## 1. Skala ocen:

- 1 – niedostateczny
- 2 – dopuszczający
- 3 – dostateczny
- 4 – dobry
- 5 – bardzo dobry
- 6 – celujący

## 2. Przedmiot oceny:

**W skład oceny semestralnej i końcoworocznej wchodzi:**

1) **aktywność i frekwencja:** oceniamy aktywność i frekwencję ucznia na lekcjach wychowania fizycznego, udział w zajęciach nieobowiązkowych, rozgrywkach klasowych, szkolnych i środowiskowych, podejmowane działania organizatorskie: organizacja rozgrywek, sędziowanie, działania popularyzatorskie itp.

2) **postęp poziomu umiejętności sportowych:** oceniamy opanowanie elementów techniki nauczanych dyscyplin, stopień zaangażowania w trakcie sprawdzianów, umiejętność wykorzystania sprawności w praktyce (grze, pokazach, sprawdzianach,), stosowanie skutecznych rozwiązań taktycznych w grach.

3) **wiedomości:** oceniamy zasób wiedzy (przepisy, metody osiągnięcia celów, systemy taktyczne, terminologia, znajomość bieżących wydarzeń itp.) poprzez zadawanie pytań w trakcie zajęć, testy, referaty, opracowania, udział w konkursach itp.

**Przedmiotowy System Oceniania ucznia polega na rozpoznawaniu przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia umiejętności i wiadomości z wychowania fizycznego.**

Uczeń zobowiązany jest mieć na lekcji odpowiedni strój sportowy -obuwie, koszulkę, spodenki, dres.

Podstawą oceniania z wychowania fizycznego uczniów ze szczególnymi potrzebami edukacyjnymi jest czynne uczestnictwo w lekcji, sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przedmiotu, zaangażowanie w przebieg lekcji.

Bardzo ważne jest przygotowanie do zajęć, właściwy stosunek do współwiczących i przestrzeganie zasad fair-play.

Opanowanie wiadomości i umiejętności przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.

Dla uczniów uzdolnionych ruchowo dokonywanie samooceny i samokontroli własnej sprawności fizycznej i aktywność na lekcji.

Udział w konkursach sportowych szkolnych i poza szkolnych oraz w zajęciach SKS lub klubu sportowego.

### **3. Kryteria ocen z wychowania fizycznego:**

#### ***Ocena celująca***

- uczeń spełnia wszystkie wymogi na ocenę bardzo dobrą
- reprezentuje szkołę w zawodach międzyszkolnych, środowiskowych
- aktywnie uczestniczy w zajęciach SKS, klubach sportowych
- z wykonanych sprawdzianów i aktywności otrzymał w większości oceny celujące
- uczeń posiadał sprawności, umiejętności i wiedzę ponad stawiane wymagania zgodnie z treściami programowymi, aktywnie uczestniczył we wszystkich lekcjach w-f,
- zna przepisy i zasady mini gier sportowych, potrafi współorganizować i sędziować imprezę rekreacyjno - sportową,
- posiadał nawyki dbałości o higienę stroju, osobistą i estetykę miejsca ćwiczeń,
- uczęszcza na zajęcia pozalekcyjne o charakterze sportowym i godnie reprezentuje szkołę na zawodach sportowych

#### ***Ocena bardzo dobra***

- uczeń opanował pełny zakres umiejętności i wiedzy wynikający z programu dla danej klasy
- systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcjach WF i zajęciach nieobowiązkowych
- z wykonanych sprawdzianów i aktywności otrzymał w większości oceny bdb i cel.

#### ***Ocena dobra***

- uczeń opanował zakres umiejętności i wiedzy wynikający z programu dla danej klasy w stopniu przekraczającym wymagania zawarte w minimum programowym
- z co najmniej połowy wykonanych sprawdzianów i aktywności otrzymał oceny dobre i lepsze
- regularnie i z zaangażowaniem uczestniczy w zajęciach WF

#### ***Ocena dostateczna***

- uczeń opanował umiejętności i wiedzę na poziomie minimum programowego określonego w programie nauczania dla danej klasy
- z wykonanych sprawdzianów i aktywności otrzymał przeważnie oceny dostateczne
- sporadycznie nie ćwiczy na zajęciach WF

#### ***Ocena dopuszczająca***

- uczeń ma nieduże braki w opanowaniu minimum programowego, ale umożliwiające dalsze zdobywanie umiejętności i wiedzy
- z wykonanych sprawdzianów i aktywności otrzymał przeważnie oceny dopuszczające
- brał czynny udział w co najmniej 50 % zajęć WF

#### ***Ocena niedostateczna***

- uczeń nie opanował umiejętności i wiadomości określonych w minimum programowym
- wykazuje lekceważące podejście do obowiązków
- przeważnie nieobecny lub nie ćwiczący na zajęciach WF

Ocena może ulec podwyższeniu o jeden stopień, gdy uczeń reprezentuje szkołę w zawodach międzyszkolnych lub gdy wykazuje aktywność przy organizacji imprez sportowych, lub w działaniach prozdrowotnych.

#### **4. Zadania kontrolno – sprawdzające klasa 7**

##### GIMNASTYKA:

- przewrót w przód z rozbiegu z odbicia obunóż do przysiadu z przejściem do postawy
- ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, piramidy dwójkowe, trójkowe
- pozycje wyjściowe do ćwiczeń

##### LEKKOATLETYKA:

- Marszowo - biegowy test Coopera
- Skok w dal sposobem naturalnym
- Bieg na 50m
- Bieg na 600m (dz.) i na 1000m (chł.).

##### PIŁKA KOSZYKOWA:

- podania i chwytty sprzed klatki piersiowej
- Rzuty do kosza
- kozłowanie piłki

*\*Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gier i zabaw.*

##### PIŁKA SIATKOWA:

- Odbicia piłki sposobem dolnym i górnym
- wystawianie, zbiecie i odbiór piłki
- zagrywka dolna i górna z odległości 9 m
- sędziowanie
- ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie

##### PIŁKA NOŻNA:

- podania i strzały

- zatrzymanie piłki podeszwą
- zwody, obrona „każdy swego”, ustawienie na boisku w ataku i w obronie
- Sędziowanie
- Wykorzystanie umiejętności taktycznych w grze właściwej

*\*Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gier i zabaw.*

#### PIŁKA RĘCZNA:

- podania i chwyt piłki w ruchu (półgórne)
- zwody
- rzut do bramki
- wykorzystanie nabytych umiejętności w grze właściwej

*\*Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gier i zabaw.*

#### GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA:

- własne układy taneczne
- planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny

#### **STANDARDY WYMAGAŃ W ZAKRESIE POSTAW I WIADOMOŚCI**

- korzysta bezpiecznie ze sprzętu i przyborów sportowych
- zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w większości form aktywności ruchowej
- ma przyswojone podstawowe nawyki higieniczne i je przestrzega
- bezpiecznie korzysta ze sprzętu i przyborów sportowych
- rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną
- wykonuje ćwiczenia z pełnym zaangażowaniem i na miarę swoich maksymalnych możliwości
- oddziela rywalizację sportową od sytuacji życia codziennego
- przestrzega zasad czystej sportowej walki, zasad fair play
- uzyskuje postęp w rozwoju swoich cech motorycznych
- właściwie zachowuje się w roli kibica, rozumie co oznacza kulturalny doping
- stara się pomagać słabszym
- zna zasadę „wygrywać bez pychy, przegrywać bez pokory”
- stara się troszczyć o prawidłową postawę ciała

- potrafi dokonać wyboru zdrowego żywienia, nie ulega reklamom
- zna zasady zdrowego żywienia
- zna różnorodne formy spędzania czasu wolnego
- zna przepisy różnorodnych zabaw rekreacyjnych i sposoby czynnego wypoczynku
- zna podstawowe przepisy ruchu drogowego
- zna numery telefonów alarmowych – straży pożarnej, policji i pogotowia
- wie, w jaki sposób może sprawdzić swoją sprawność fizyczną
- umie się posługiwać stoperem i taśmą mierniczą
- zna podstawowe zasady i przepisy poznanych gier i zabaw
- zna najważniejszych sportowców i ich osiągnięcia (region, kraj).