

KRYTERIA OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH V-VI

Cele nauczania przedmiotu

1. Wszechstronny rozwój organizmu, korygowanie wad postawy, przez odpowiedni dobór środków i metod stymulujących i korygujących rozwój i funkcjonowanie układu ruchowego, sercowo-naczyniowego, oddechowego i nerwowego.
2. Rozwój sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej oraz dostarczenie uczniom wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę, samoocenę i samodzielne podejmowanie działań w tym zakresie.
3. Wykształcenie umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności zdrowotnej, utylitarnej, rekreacyjnej i sportowej.
4. Wyposażenie uczniów w niezbędną wiedzę i umiejętności umożliwiające bezpieczną organizację zajęć ruchowych w różnych warunkach środowiskowych, indywidualnie, w grupie rówieśniczej oraz w rodzinie
5. Ukształtowanie postawy świadomego i permanentnego uczestnictwa uczniów w różnych formach aktywności sportowo-rekreacyjnych w czasie nauki w szkole oraz po jej ukończeniu dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego.
6. Kształtowanie postaw osobowościowych: poczucia własnej wartości, szacunku dla innych osób, zwłaszcza słabszych i mniej sprawnych.
7. Kształtowanie współdziałania w zespole, grupie, akceptacji siebie i innych, kultury kibicowania, stosowania zasady „fair play” w sporcie i w życiu.

Cele oceniania

1. Informowanie o poziomie sprawności ruchowej ucznia, o postępach w motoryce i umiejętnościach ruchowych ucznia, o trudnościach i specjalnych uzdolnieniach.
2. Motywowanie ucznia do dalszej pracy nad podnoszeniem swojej sprawności ruchowej.
3. Diagnozowanie rozwoju fizycznego ucznia określenie indywidualnych potrzeb i przyczyn trudności każdego dziecka.
4. Wdrażanie do samokontroli i samooceny
5. Wspieranie – wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów.
6. Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych.

Obszary aktywności ucznia podlegające ocenianiu

1. Zachowanie i postawa
2. Umiejętności ruchowe i organizacyjne
3. Wiadomości z zakresu kultury fizycznej i sportu

ZACHOWANIE I POSTAWA

- Aktywność na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych (zaangażowanie, wysiłek wkładany w rozwój sprawności udział w życiu sportowym klasy i szkoły)
- Stosunek do przedmiotu i frekwencja na zajęciach wychowania fizycznego
- Przygotowanie do zajęć
- Dbłość o zdrowie (higiena osobista, estetyka stroju)
- Przestrzeganie regulaminów, przepisów i obowiązków ucznia
- Życzliwy stosunek do innych (postawa fair play)

UMIĘJĘTNOŚCI

- Umiejętności ruchowe: stopień opanowania umiejętności sportowo-rekreacyjnych, utylitarnych i zdrowotnych, (co potrafię, jak wykonuję) zgodnie z planem pracy
- Umiejętności organizacyjne stopień opanowania umiejętności współorganizowania zajęć rekreacyjnych i sportowych oraz zabaw w grupach rówieśniczych

WIADOMOŚCI Z ZAKRESU KULTURY FIZYCZNEJ

- Znajomość tematyki: rozwój fizyczny, rozwój sprawności fizycznej, zdrowy styl życia, higiena, hartowanie organizmu
- Znajomość i przestrzeganie zasad bezpieczeństwa na obiektach sportowych
- Znajomość regulaminów, przepisów i zasad poznanych dyscyplin sportowych
- Stosowanie zasady „czystej gry” i sportowego kibicowania

Metody, sposoby i częstotliwość oceny

1. Obserwacja ucznia podczas lekcji
 - Premiowanie aktywności
 - Rozmowy i dyskusje w obszarze kontroli wiadomości
 2. Analiza dokumentów
- Wpisy do dziennika pomocniczego: „+” „-”, przygotowanie do zajęć, uwagi
1. Zadania kontrolno-oceniające dla poszczególnych poziomów nauczania, pozwalające określić stopień opanowania umiejętności ruchowych
 2. Samoocena ucznia
 3. Częstotliwość oceniania ucznia – średnio jeden raz w miesiącu

Metody kontroli sprawności fizycznej

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej i inne testy i indeksy sprawności

Kryteria oceny z wychowania fizycznego semestralne i końcowo roczne (na podstawie Cz. Siennika „Planowanie pracy w zreformowanej szkole podstawowej)

OCENA CELUJĄCA (6)

- Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą
- Posiada zakres umiejętności wykraczający poza program nauczania danej klasy
- Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły, bądź też w innych formach działalności związanej z kulturą fizyczną
- Prezentuje postawę fair play, jest wzorem dla innych uczniów
- Zajmuje wysokie miejsce w zawodach międzyszkolnych

OCENA BARDZO DOBRA (5)

- Uczeń opanował pełen zakres umiejętności i wiedzy określony wymaganiami edukacyjnymi programu nauczania przedmiotu w danej klasie
- Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń
- Jest aktywny, wkłada maksymalny wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego, wykazuje pozytywny stosunek do przedmiotu
- Ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie
- Posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu
- Systematycznie doskonalą się sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu
- Jest zawsze przygotowany do zajęć, dba o higienę osobistą

OCENA DOBRA (4)

- Uczeń opanował umiejętności ruchowe, zawarte w programie nauczania, na poziomie podstawowym wykonując ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie
- Wykazuje dość dobre postępy w osobistym usprawnianiu
- Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela
- Cechuje go pozytywny stosunek do przedmiotu i aktywna postawa na lekcji
- Zna i stosuje zasady higieny osobistej
- Nie wykazuje rażących błędów w zakresie wychowania społecznego (jest koleżeński i zdyscyplinowany)

OCENA DOSTATECZNA (3)

- Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi brakami
- Wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy

- Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi
- Posiada niepełne wiadomości z zakresu kultury fizycznej i nie potrafi ich wykorzystać w praktycznym działaniu
- Przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do przedmiotu
- Sporadycznie jest nieprzygotowany do lekcji
- Nie wykazuje aktywności na lekcjach
- Uczestniczy w minimum 70% zajęć

OCENA DOPUSZCZAJĄCA (2)

- Uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne braki
- Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi
- Jego wiadomości z przedmiotu są niewystarczające
- Niesystematycznie bierze udział w zajęciach (min. ilość obecności 50%) i wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu
- Jest często nieprzygotowany do zajęć
- Jego postawa społeczna budzi poważne zastrzeżenia

OCENA NIEDOSTATECZNA (1)

- Uczeń jest daleki od spełniania wymagań stawianych w podstawie programowej
- Najprostsze ćwiczenia wykonuje z rażącymi błędami
- Często świadomie odmawia wykonania ćwiczeń
- Charakteryzuje się niewiedzą z zakresu kultury fizycznej
- Jego stosunek do przedmiotu jest lekceważący, a postawa na lekcji nieodpowiednia – utrudniająca sprawne i bezpieczne prowadzenie zajęć
- Nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu

Wystawienie oceny semestralnej

Podstawą oceny semestralnej z wychowania fizycznego jest:

1. Systematyczne i aktywne uczestnictwo w lekcji
2. Zdyscyplinowanie i postawa fair play
3. Posiadanie czystego stroju

Ocena cząstkowa za przygotowanie do zajęć w semestrze:

4 x brak stroju – niedostateczny, każdy następny to ocena ndst,

uczeń posiada 10 x strój sportowy – ocena bardzo dobra (tylko w klasach które zostały poinformowane przez nauczyciela o tych zasadach.)

4. Postęp w rozwoju sprawności motorycznej mierzony na podstawie testów sprawnościowych i zadań kontrolno – sprawdzających
5. Znajomość przepisów i zasad poznanych dyscyplin sportowych
6. Wkład ucznia w opanowanie określonych umiejętności wyrażający się dodatkową pracą.

Obniżamy ocenę za:

- Używanie wulgaryzmów
- Brak tolerancji (wyśmiewanie się z kolegów)
- Ignorowanie uwag nauczyciela
- Niechętny stosunek do ćwiczeń
- Zajmowanie się sprawami nie związanymi z lekcją
- Brak podporządkowania się pracy zespołowej

Zwolnienia z lekcji wychowania fizycznego

Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte choroby, urazy). Każda niedyspozycja ucznia musi być potwierdzona przez rodzica na piśmie (za wyjątkiem nagłych wypadków). W innym przypadku będzie uznawana za brak stroju.

W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego na czas określony. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii, o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza. W przypadku zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego w dokumentacji przebiegu nauczania wpisuje się zwolniony.

Wymagania edukacyjne

POZIOM PODSTAWOWY

Uczeń wykonuje zadania kontrolno – sprawdzające samodzielnie, jednak z pewnymi błędami technicznymi, lub w słabym tempie

POZIOM PONADPODSTAWOWY

Uczeń wykonuje zadania kontrolno – sprawdzające właściwą techniką, w odpowiednim tempie, pewnie, z zachowaniem płynności ruchów

Zadania kontrolno – sprawdzające klasa 5

LEKKA ATLETYKA

1. Przyjmowanie pozycji startowej niskiej na poszczególne komendy startowe i dynamiczne wyjście z bloku startowego (znajomość nazewnictwa i komend) bieg na 60m.
2. Skok w dal z miejsca i sposobem naturalnym z krótkiego rozbiegu i lądowanie obunóż,
3. Rzut piłeczką palantową na odległość
4. Technika biegu długiego na odcinku 600m – dziewczęta, 1000m – chłopcy
5. Przekazanie pałeczki sztafetowej

GIMNASTYKA

1. Przewrót w tył i w przód z przysiadu podpartego do przysiadu

2. Skok kuczny z rozbiegu na wprost przez 4 części skrzyni
3. Prosty układ ćwiczeń na równoważni – samoochrona i asekuracja

PIŁKA RĘCZNA

1. Prowadzenie piłki w dwójkach (podania jednorącz, chwyt oburącz) zakończone rzutem do bramki z biegu
2. Kozłowanie piłki między chorągiewkami ze zmianą ręki kozłującej zakończone rzutem do bramki dowolnym sposobem

PIŁKA NOŻNA

1. Prowadzenie piłki P i L nogą,

Przyjęcie piłki wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem

UNIHOKEJ

1. Prowadzenie piłki slalomem
2. Podania piłki w miejscu i ruchu

KOSZYKÓWKA

1. Podania i chwyt piłki oburącz w ruchu
2. Kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej, tempa biegu i rytmu kozłowania
zakończone rzutem do kosza

SIATKÓWKA

1. Zagrywka dolna i górna z za linii 5-7 metrów
2. Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym

TENIS STOŁOWY

Umiejętność utrzymania piłki w grze do kilkunastu odbić z partnerem o zbliżonym poziomie zaawansowania lub z nauczycielem

SAMODZIELNA ORGANIZACJA ZAJĘĆ RUCHOWYCH

Przygotowanie i przeprowadzenie samodzielnie rozgrzewki zakończonej krótką zabawą

WIADOMOŚCI

Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu umiejętności

Zadania kontrolno – sprawdzające klasa 6

LEKKA ATLETYKA

1. Start niski z biegiem na odcinku startowym 60 metrów
 2. Przekazywanie pałeczki sztafetowej
 3. Skok w dal sposobem naturalnym z pomiarem odległości
 4. Rzut piłeczką palantową z rozbiegu na odległość
-
1. Technika biegu długiego na odcinku 600m – dziewczęta, 1000m - chłopcy

GIMNASTYKA

1. Przewroty łączone w przód i w tył z pozycji stojącej
2. Z uniku przy drabince, zamachem jednonóż stanie na rękach z asekuracją
3. Skok kuczny przez skrzynię

PIŁKA NOŻNA

1. Prowadzenie piłki w dwójkach
2. Prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z omijaniem przeszkód (zwody)
3. Strzały na bramkę po prowadzeniu piłki

UNIHOKEJ

1. Strzał na bramkę po podaniu partnera
2. Ominięcie przeciwnika poprzez zagranie o bandę

KOSZYKÓWKA

1. Kozłowanie piłki P i L ręką po slalomie
2. Umiejętność zastosowania poznanych elementów w grze
3. Rzut z biegu po kozłowaniu

SIATKÓWKA

1. Zagrywka sposobem górnym i dolnym zza linii 7 metrów
2. Odbicia sposobem górnym i dolnym o ścianę
3. Odbiór piłki po zagrywce

SAMODZIELNA ORGANIZACJA ZAJĘĆ RUCHOWYCH

1. Przygotowanie i sędziowanie wybranej konkurencji lekkoatletycznej (przybory, miejsce, bezpieczeństwo) lub gry sportowej
2. Przygotowanie wyścigów sztafetowych dla zespołu klasowego

WIADOMOŚCI

Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu umiejętności

Umowy i uzgodnienia

- Każdy uczeń oceniany jest zgodnie z zasadami sprawiedliwości
- Ocenie podlegają wszystkie wymienione formy aktywności ucznia
- Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń

- Uczeń może poprawić ocenę cząstkową (niedostateczną) w formie i terminie uzgodnionym z nauczycielem
- W przypadku nieobecności na sprawdzianie uczeń ma obowiązek, zaliczyć go w terminie ustalonym przez nauczyciela do 2 tygodni. Brak zaliczenia w terminie skutkować będzie oceną niedostateczną.
- Każda niedyspozycja ucznia musi być potwierdzona przez rodzica na piśmie (za wyjątkiem nagłych wypadków), w innym przypadku będzie uznawana za brak stroju
- Oceny cząstkowe są na bieżąco podawane do wiadomości uczniów i rodziców
- Warunkiem otrzymania przez ucznia oceny semestralnej jest:
 - uczestnictwo w minimum 50 % zajęć
 - otrzymanie minimum 3 ocen z zadań kontrolno – sprawdzających

Katedra Wychowania fizycznego: