

**PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH IV- VIII
NOWA PODSTAWA PROGRAMOWA
SZKOŁA PODSTAWOWA NR 2 W PRZEWORSKU**

Podstawą prawną do opracowania PZO z wychowania fizycznego są:

1. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz.U. z 2019 r. poz. 373).
2. Statut Szkoły.
3. Wewnątrzszkolne Zasady Oceniania.

Cele kształcenia – wymagania ogólne:

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności fizycznej.

Ocena z wychowania fizycznego (semestralna/roczna):

1. Postawa i aktywność ucznia.
2. Poziom umiejętności ruchowych i rozwoju fizycznego.
3. Wiadomości z zakresu edukacji fizycznej i zdrowotnej.

Obszar oceniania	Przedmiot oceny
Postawa ucznia	- aktywność i zaangażowanie - przygotowanie do zajęć (odpowiedni strój) - systematyczność udziału w zajęciach - postawa wobec przedmiotu - wywiązywanie się z postawionych zadań
Poziom umiejętności ruchowych i rozwoju fizycznego	- postęp w opanowywaniu umiejętności: użytecznych, rekreacyjnych i sportowych, wymienionych w podstawie programowej wychowania fizycznego na danym etapie kształcenia

	<ul style="list-style-type: none"> - testy sprawności fizycznej - sprawdziany umiejętności
Wiadomości z zakresu edukacji fizycznej i zdrowotnej	<ul style="list-style-type: none"> - znajomość zasad zdrowego stylu życia - podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i zespołowych - wiadomości odnoszące się do zdrowia, rozwoju fizycznego, psychicznego, społecznego i sprawności - znajomość zasad bezpiecznego korzystania z obiektów i sprzętu sportowego, -znajomość zasad asekuracji i samoochrony

ZASADY OCENIANIA:

1. Ocenę półroczną i roczną z wychowania fizycznego wystawiają wspólnie nauczyciele prowadzący zajęcia lekcyjne (wychowanie fizyczne i pływanie).
2. Przy ocenianiu ucznia na pierwszym miejscu brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w zajęcia, aktywność i zaangażowanie, a także umiejętności i wiadomości, postęp w usprawnianiu, reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych.
3. Przygotowanie do lekcji – czysty strój sportowy:
 - T-shirt, koszulka sportowa (bez dodatkowych ozdób);
 - spodenki sportowe;
 - skarpetki;
 - dres sportowy;
 - buty sportowe z nie brudzącą podeszwą;
 - opaska lub czapka na chłodniejsze dni (w przypadku zajęć na zewnątrz budynku);
 - spięte włosy;
 - brak biżuterii, i innych ozdób;
4. Bardzo ważnym elementem przy wystawianiu uczniowi oceny z wychowania fizycznego jest regularne ćwiczenie w stroju sportowym; dopuszczalne są dwa braki stroju w semestrze, każdy kolejny skutkuje oceną niedostateczną z aktywności.
5. Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona o jeden stopień za wysokie osiągnięcia sportowe lub inne szczególne działania i zasługi.
6. Zwolnienia lekarskie należy niezwłocznie przedstawić nauczycielowi wychowania fizycznego.
7. Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w lekcjach.

Zwolnienia ucznia

1. Decyzję o zwolnieniu ucznia z ćwiczeń na zajęciach z wychowania fizycznego podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii wydanej przez lekarza, poradnię psychologiczno-pedagogiczną albo inną poradnię specjalistyczną.
2. W przypadku całkowitego zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania wpisujemy „zwolniony” zamiast oceny klasyfikacyjnej.
3. W przypadku zajęć na pływalni niedyspozycja uczennicy jest powodem zwolnienia z udziału w lekcji. W pozostałych przypadkach niedyspozycja uczennicy nie uprawnia jej do zwolnienia z aktywnego udziału w lekcji wychowania fizycznego chyba, że posiada stosowne zaświadczenie lekarskie.

1. POSTAWA UCZNIĄ NA ZAJĘCIACH:

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach.
2. Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy), aktywnie ćwiczy w co najmniej 80% zajęć.
3. Powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie.
4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia - ewentualne nieobecności ma usprawiedliwione.
5. Przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu.
6. Chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych i osiąga znaczące sukcesy.
7. Zna i stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego.
8. Zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych.
9. Ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
10. Wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących,
11. Zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany, charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej.
2. Jest przygotowany do zajęć. Systematycznie uczęszcza na zajęcia, aktywnie ćwiczy w co najmniej 80% zajęć

3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania, w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji.
4. Zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania.
5. Zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi.
6. Zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi.
7. Stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć.
8. Zna i stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego.
9. Przestrzega zasad fair play na boisku.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach.
2. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się 1 ocenę niedostateczną za brak stroju).
3. Zdarzają się nieobecności na zajęciach, aktywnie ćwiczy w co najmniej 70% zajęć,
4. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych.
5. Charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej.
6. Zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania.
7. Wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą.
8. Zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi.
9. Wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych.
10. Potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,
11. Zna i stosuje większość przepisów i zasad sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach.
2. Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć. W trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 60% zajęć.
3. Powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale.
4. Często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły.
5. Zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania.
6. Wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną.
7. Zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi.
8. Wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych.
9. Potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,

10. Stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

1. Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności.
2. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć. Bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju, w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 50% zajęć
3. Bardzo często opuszcza zajęcia.
4. Charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
5. Powierzone mu zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.
6. Zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania.
7. Nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego.
8. Potrafi wykonywać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności.
9. Nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej
10. Posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

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. Prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju, w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy poniżej 50% obowiązkowych zajęć.
4. W sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji.
5. Nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania.
6. Nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
7. Nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego.
8. Zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z bardzo rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi.
9. Nie potrafi wykonywać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności.
10. Posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

Wymagania szczegółowe w klasie IV szkoły podstawowej

W klasie IV szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

- 3) sprawność fizyczną z pomocą wybranego testu sprawności fizycznej.
- 4) umiejętności ruchowe:
 - gimnastyka:
 - przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
 - układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne),
 - minipiłka nożna:
 - prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,
 - uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,
 - minikoszykówka:
 - kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,
 - minipiłka ręczna:
 - rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,
 - podanie jednorącz półgórne w marszu,
 - minipiłka siatkowa:
 - odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,
- 5) wiadomości:
 - uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych
 - uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego
 - pływanie:
 - potrafi przepłynąć 25m na piersiach i na grzbiecie
 - zanurza twarz, potrafi oddychać w środowisku wodnym.

Wymagania szczegółowe w klasie V szkoły podstawowej

W klasie V szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną z pomocą wybranego testu sprawności fizycznej.
- 4) umiejętności ruchowe:
 - gimnastyka:
 - przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
 - podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”,
 - minipiłka nożna:
 - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą,
 - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma),
 - minikoszykówka:
 - kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
 - rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki),
 - minipiłka ręczna:
 - rzut na bramkę z biegu,
 - podanie jednorącz półgórne w biegu,
 - minipiłka siatkowa:
 - odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,
 - zagrywka sposobem dolnym z 3-4 m od siatki,

5) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych.
- uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO
- uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.
- pływanie:
 - potrafi przepłynąć 50m stylem grzbietowym i na piersiach.
 - zna zasady bezpiecznego wypoczynku nad wodą.
 - wykona dowolny skok do wody.

Wymagania szczegółowe w klasie VI szkoły podstawowej

W klasie VI szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną z pomocą wybranego testu sprawności fizycznej.
- 4) umiejętności ruchowe:
 - gimnastyka:
 - stanie na rękach przy drabinkach,
 - przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,
 - minipiłka nożna:
 - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,
 - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współwiczającego),
 - minikoszykówka:
 - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej koźłem w biegu,
 - rzut do kosza z dwutaktu z biegu,
 - minipiłka ręczna:
 - rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego,
 - podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
 - minipiłka siatkowa:
 - odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach,
 - zagrywka sposobem dolnym z 4-5 m od siatki,
- 5) wiadomości:
 - uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych
 - uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego,
 - uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.
 - pływanie:
 - potrafi przepłynąć 100m stylem grzbietowym i dowolnym.
 - opanował pływanie stylem klasycznym
 - wykona skok do wody na głowę.

Wymagania szczegółowe w klasie VII szkoły podstawowej

W klasie VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną za pomocą wybranego testu sprawności fizycznej,
- 4) umiejętności ruchowe:
 - gimnastyka:
 - stanie na rękach przy drabinkach,
 - łączone formy przewrotów w przód i w tył,
 - piłka nożna:
 - zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
 - prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
 - koszykówka:
 - zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutak- tu po podaniu od współwiczającego,
 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
 - piłka ręczna:
 - rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego,
 - poruszanie się w obronie (w strefie),
 - piłka siatkowa:
 - łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
 - zagrywka sposobem dolnym z 5-6 m od siatki,
- 5) pływanie:
 - potrafi przepłynąć 100m stylem grzbietowym, klasycznym i dowolnym,
 - wykona skok startowy,
 - zda egzamin na kartę pływacką,
 - potrafi bezpiecznie wypoczywać nad wodą.
- 6) wiadomości:
 - uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych,
 - uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej,
 - uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia,

Wymagania szczegółowe w klasie VIII szkoły podstawowej

W klasie VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną wybranym testem sprawności fizycznej,

4) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
 - przerzut bokiem,
 - „piramida” dwójkowa,
- piłka nożna:
 - zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
 - prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
- koszykówka:
 - zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
- piłka ręczna:
 - rzut na bramkę z wysoku po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współwiczającego,
 - poruszanie się w obronie „każdy swego”,
- piłka siatkowa:
 - wystawienie piłki sposobem oburącz górnym,
 - zagrywka sposobem dolnym z 6 m od siatki,

5) wiadomości:

- wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy,
- zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej,
- wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej.

Inne postanowienia, niezawarte w niniejszym dokumencie – takie jak: egzamin klasyfikacyjny, poprawkowy, tryb odwoławczy... zawarte są w Wewnętrznych Zasadach Oceniania, które są częścią Statutu Szkoły Podstawowej nr 2 w Przeworsku

Zespół Przedmiotowy Wychowania Fizycznego