

## ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. Ocena z wychowania fizycznego jest wystawiana w skali od 1 do 6.
2. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego bierze się pod uwagę:
  - sprawność i umiejętności,
  - aktywność i frekwencję,
  - wiadomości,
  - reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych.
3. Każdy uczeń podlega ocenie z wychowania fizycznego.
4. Ocena za pierwszy okres lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
5. Ocena za pierwszy okres lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
6. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii z poradni psychologiczno – pedagogicznej lub innej poradni psychologicznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikającym z programu nauczania.
7. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego.
8. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć wychowania fizycznego podejmuje dyrektor szkoły na prośbę rodzica/prawnego opiekuna na podstawie opinii wydanej przez lekarza specjalistę.
9. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć, w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony”.
10. Kryteria ocen z wychowania fizycznego w klasach IV-VIII

### Celujący

- uczeń posiadał sprawności, umiejętności i wiedzę ponad stawiane wymagania zgodne z treściami programowymi,
- aktywnie uczestniczył we wszystkich zajęciach w-f,

- zna przepisy i zasady mini gier sportowych, potrafi współorganizować i sędziować imprezę rekreacyjno – sportową,
- rozumie sens uprawiania ćwiczeń ruchowych i ich wpływ na rozwój organizmu,
- rozumie i wykonuje porównawcze próby informujące o rozwoju sprawności kondycyjno – koordynacyjnej,
- 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,
- jest kulturalny i obiektywny w samoocenie i ocenianiu innych.

Bardzo dobry

- uczeń opanował zakres wymaganych wiadomości i umiejętności, rozumie i potrafi stosować ćwiczenia kształtujące i korekcyjne,
- aktywnie uczestniczył w lekcjach w-f,
- rozumie i stosuje zasady higieniczno – zdrowotne podczas nauki i wypoczynku,
- reprezentuje szkołę na zawodach sportowych i uczęszcza na dodatkowe zajęcia pozalekcyjne,
- uczestniczy i współorganizuje zawody sportowe oraz przestrzega zasady „fair-play”,
- jest koleżeński i kulturalny w trakcie zajęć.

Dobry

- uczeń prezentuje dobrą sprawność fizyczną,
- nie opuszcza zajęć w-f oraz wykazuje się dużą aktywnością i zaangażowaniem na lekcjach,
- troszczy się o higienę osobista,
- opanował wiadomości i umiejętności jako podstawowe elementy wiedzy o zajęciach ruchowych,
- potrafi dokonywać obiektywnej samooceny sprawności swojej i kolegów,
- uczęszcza na zajęcia pozalekcyjne,

- jest opanowany, koleżeński, kulturalny w czasie zajęć sportowych.

#### Dostateczny

- uczeń systematycznie pracuje na zajęciach w-f,
- opanował podstawowe wymagania, wiadomości i umiejętności w zakresie umożliwiającym postęp w dalszym kontynuowaniu zajęć z w-f,
- posiada nawyki higieniczno – zdrowotne,
- jest koleżeński i uczynny.

#### Dopuszczający

- uczeń ledwie spełnia podstawowe wymagania motoryczne i sprawnościowe lub jest bliski ich spełnienia,
- wykazuje niską aktywność na zajęciach w-f lub często je opuszcza,
- w ograniczonym stopniu opanował nawyki higieniczno-zdrowotne,
- nie uczestniczy w organizacji imprez rekreacyjnych przez zespół klasowy.

#### Niedostateczny

- uczeń nie jest pilny i systematyczny na zajęciach w-f lub często je opuszcza,
- nie dba o fizyczny rozwój swego organizmu i nie czyni żadnych postępów w sprawności fizycznej,
- wykazuje znaczące braki w integracji zespołowej i wychowaniu społecznym oraz zdrowotnym.

### **Zadania kontrolno-oceniające dla klas IV-VIII**

### **UMIEJĘTNOŚCI**

## **KLASA IV**

Gimnastyka: przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego.

Lekkoatletyka: bieg na 60 m, bieg na 600m, skok w dal metoda naturalną, rzut piłeczka palantową.

Mini piłka siatkowa: odbicie piłki sposobem oburącz górnym, zagrywka sposobem dolnym.

Mini piłka koszykowa: rzut do kosza oburącz, kozłowanie w miejscu i w ruchu.

Mini piłka ręczna: kozłowanie piłki slalomem ze zmianą ręki.

Gimnastyka artystyczna: układ na równoważni.

Mini piłka nożna: prowadzenie piłki slalomem.

## **KLASA V**

Gimnastyka: skok rozkroczny przez kozła.

Lekkoatletyka: rzut piłeczką palantową, bieg na 1000m, skok w dal, bieg na 60m, bieg 4x10m.

Mini piłka siatkowa: odbicia piłki sposobem oburącz górnym w dwójkach, odbicia sposobem dolnym, zagrywka sposobem dolnym.

Mini piłka koszykowa: rzut do kosza jednorącz z miejsca, rzut do kosza jednorącz po kozłowaniu z dwutaktu.

Mini piłka ręczna: rzut do bramki z wysokości.

## **KLASA VI**

Gimnastyka: stanie na rękach z asekuracją.

Lekkoatletyka: Rzut piłeczką palantową.

Mini piłka siatkowa: Zagrywka tenisowa, wykorzystanie umiejętności tech-taktycznych w grze.

Mini piłka koszykowa: Rzut do kosza z dwutaktu, wykorzystanie umiejętności tech-taktycznych w grze.

Mini piłka ręczna: rzut do bramki z wysokości, wykorzystanie umiejętności tech-taktycznych w grze.

Mini piłka nożna: prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę.

## **KLASA VII**

Kontrola i ocena następujących obszarów aktywności fizycznej:

- siła mięśni brzucha,
- skłon tułowia w przód z podwyższenia,
- skok w dal z miejsca,
- bieg wahadłowy,
- pomiar siły względnej,
- biegi wydłużone,
- Test Coopera,

Gimnastyka: stanie na rękach przy drabinkach, łączone formy przewrotów,

Piłka nożna: zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę, prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej.

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.

Piłka ręczna: rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego, poruszanie się w obronie.

Piłka siatkowa: łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach.

Zagrywka sposobem dolnym 5-6m od siatki.

## **KLASA VIII**

Kontrola i ocena następujących obszarów aktywności fizycznej:

- siła mięśni brzucha,
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia,
- skok w dal z miejsca,
- bieg ze startu wysokiego – 50m,
- bieg wahadłowy,
- pomiar siły względnej,
- biegi przedłużone,

Gimnastyka: przerzut bokiem, piramida dwójkowa.

Piłka nożna: zwód pojedynczy przodem z piłką i uderzenie na bramkę, prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się.

Koszykówka: zwód pojedynczy przodem z 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 wyskoku 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 6m od siatki.

## **Zadania kontrolno oceniające dla klas IV-VI**

### **WIADOMOŚCI**

#### **KLASA IV**

1. Nazewnictwo gimnastyczne.
2. Podstawowe przepisy mini piłki siatkowej.
3. Podstawowe przepisy mini piłki koszykowej.

4. Podstawowe przepisy mini piłki ręcznej.
5. Podstawowe przepisy mini piłki nożnej.
6. Sposoby dokonywania samooceny rozwoju fizycznego, sprawności i umiejętności ruchowych.
7. Kultura zachowania na imprezach sportowych.
8. Zasady prowadzenia rozgrzewki.
9. Współpraca w grupie.

## **KLASA V**

1. Sposoby asekuracji i samoasekuracji podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.
2. Podstawowe przepisy mini piłki siatkowej.
3. Podstawowe przepisy mini piłki koszykowej.
4. Podstawowe przepisy mini piłki ręcznej.
5. Podstawowe przepisy mini piłki nożnej.
6. Zasady prowadzenia rozgrzewki.
7. Sposoby utrwalania nawyków higieny osobistej.
8. Samokontrola i samoocena postawy ciała w ruchu i w spoczynku.
9. Zasady współdziałania w grupie.

## **KLASA VI**

1. Umiejętność pomiaru tętna przed i po wysiłku.
2. Podstawowe przepisy mini piłki siatkowej.

3. Podstawowe przepisy mini piłki koszykowej.
4. Podstawowe przepisy mini piłki ręcznej.
5. Podstawowe przepisy mini piłki nożnej.
6. Ukierunkowanie zainteresowań uczniów wg ich predyspozycji i możliwości.
7. Kształtowanie umiejętności sportowego współdziałania i zasad fair-play.
8. Zasady prowadzenia rozgrzewki.
9. Postępowanie przy urazach: zranieniach, stłuczeniach, zwichnięciach i złamaniach.
10. Sposoby organizacji czasu wolnego.

## **KLASAVII**

1. Uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych,
2. Uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik,
3. Uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia.

## **KLASAVIII**

1. Wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie na proces treningowy,
2. Zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej,
3. Wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej.

## **Oceny ze sprawdzianów**

Uczeń może uzyskać ze sprawdzianów ocenę w skali od 1 do 6. Testy sprawności fizycznej, sprawdziany wiadomości i umiejętności są obowiązkowe. Po otrzymaniu oceny niezadowolającej ze sprawdzianu uczeń ma możliwość poprawy w ciągu dwóch tygodni od daty wykonania zadania. Osoba, która nie mogła wykonać sprawdzianu ( w przypadku nieobecności, choroby itp.) musi wykonać go w terminie uzgodnionym z nauczycielem przedmiotu, nie później jednak niż do końca semestru. Uczeń może poprawiać ten sam sprawdzian tylko jeden raz, w tym przypadku bierze się pod uwagę lepszą ocenę. W razie nie wykonania sprawdzianu w danym terminie uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną



## **Aktywność i frekwencja**

Aktywność i frekwencja wpływa w sposób zdecydowany na ocenę półroczną i roczną z wychowania fizycznego. Uczeń może (incydentalnie) zgłosić złe samopoczucie i nie uczestniczyć aktywnie w zajęciach pod warunkiem odnotowania tego w zeszycie nauczyciela. Uczeń ma prawo do zgłoszenia w ciągu okresu nie więcej niż trzy razy braku stroju (traktowane jako nieprzygotowanie do zajęć), będzie to odnotowane w dzienniku. Następne zgłoszone braki stroju będą skutkowały wystawieniem oceny niedostatecznej.

## **Klasyfikacja półroczna i roczna**

Uczeń może nie być klasyfikowany, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny

klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na zajęciach przekraczającą połowę czasu przeznaczanego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania.

Uczeń niesklasyfikowany z powodu nieusprawiedliwionej nieobecności może zdawać

egzamin klasyfikacyjny zgodnie z założeniami Szkolnego systemu oceniania. Ocenę śródroczną wystawia się na podstawie ocen uzyskanych przez uczniów w ciągu I okresu, zaś roczną na podstawie ocen uzyskanych w ciągu całego roku szkolnego.

Ocena śródroczna i roczna nie jest średnią ocen uzyskanych przez ucznia w ciągu okresu nauczania.

## OCENA UCZNIÓW Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO ZE SPECYFICZNYMI TRUDNOŚCIAMI EDUKACYJNYMI

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, techniki, plastyki i muzyki należy brać pod uwagę wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.

Występujące u uczniów specyficzne trudności i deficyty rozwojowe są podstawą do obniżania wymagań edukacyjnych oraz dostosowania poziomu wiedzy czy umiejętności sprawdzanych do możliwości indywidualnych ucznia – zgodnie z opinią poradni.

Oceniając tych uczniów bierze się pod uwagę:

1. Postępy uczniów i ich psychofizyczne możliwości (efekty pracy a nie błędy).
2. Wysiłek włożony w usprawnianie i wywiązywanie się z podejmowanych przez nich zadań.
3. Sumienność i aktywność na lekcjach wychowania fizycznego.
4. Można podwyższyć ocenę uczniowi, który z różnych powodów nie może realizować zadań wynikających z programu nauczania pod warunkiem, że:
  - sumiennie i aktywnie uczestniczy na zajęciach wychowania fizycznego, jak i zajęciach nadobowiązkowych;
  - w miarę swoich możliwości podnosi swoją sprawność fizyczną – wykazuje stałe postępy w usprawnianiu.

## **Dostosowanie wymagań do możliwości uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi**

### **I. Uczniowie z nadpobudliwością, w tym z ADHD:**

W pracy z uczniem należy:

- ukierunkowywać nadmierną energię ruchową,
- skupiać uwagę na danej czynności ze względów bezpieczeństwa,
- formułować jasne i krótkie polecenia,
- przypominać obowiązujące zasady na lekcji,
- odwracać uwagę dziecka od własnej impulsywności poprzez wyznaczanie dodatkowych zadań,
- akcentowanie każdego sukcesu,
- na zakończenie lekcji prowadzić ćwiczenia wyciszające,
- ustalać dopuszczalne formy rozładowania napięcia, np. określony okrzyk, bieg wyznaczoną trasą, skakanie po materacach, kopanie piłką lub rzuty do celu itp.
- wzmacniać pozytywnie (chwalić).

### **II. Uczniowie z dysleksją:**

W pracy z dziećmi należy:

- stosować ćwiczenia naprzemianstronne,
- okazywać im dużo cierpliwości,
- stosować ćwiczenia równoważne,
- wydawać proste polecenia,
- dokładnie objaśniać polecenia i dokonywać pokazu.

### **III. Uczniowie z opinią o dostosowaniu wymagań edukacyjnych:**

W pracy z dziećmi należy:

- wydłużać czas nauki lub wykonywania ćwiczenia,
- udzielać pomocy koleżeńskiej lub nauczyciela,
- chwalić postępy,
- wydawać proste polecenia,

- dokładnie objaśniać i dokonywać pokazu,
- egzekwować proste formy ruchowe.

#### **IV. Uczniowie o potrzebie kształcenia specjalnego ze względu na autyzm, w tym zespół Aspergera.**

W pracy z dziećmi należy:

- stosować ćwiczenia naprzemianstronne,
- okazywać im dużo cierpliwości,
- stosować ćwiczenia równoważne,
- wydawać proste polecenia,
- dokładnie objaśniać polecenia i dokonywać pokazu.
- nie krytykować, nie oceniać negatywnie wobec klasy,
- przeznaczać więcej czasu na opanowanie danej umiejętności,
- włączać do rywalizacji tylko tam gdzie mają szansę,
- dzielić zadania na etapy,
- przedstawiać jasne kryteria,
- wzmacniać wiarę w siebie,
- uwzględniać trudności ucznia, naprowadzać, pokazywać na przykładach.

#### **V. Uczniowie z zaburzeniami rozwoju ruchowego, w tym z afazją.**

W pracy z dziećmi należy:

- zastosować zalecenia z pkt. III,
- liberalizować wymagania.

#### **VI. Uczniowie z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim:**

Wymagają:

- zapewnienia większej ilości ćwiczeń, aby uczeń opanował daną sprawność (w razie potrzeby zwolnienie z wykonania ćwiczeń przerastających możliwości ruchowe ucznia).
- wielokrotnego tłumaczenia i wyjaśniania zasad i reguł gier sportowych.
- w ocenianiu zwracać większą uwagę na wysiłek włożony w wykonanie zadania, nie jego ostateczny efekt.

#### **VII. Wymagania edukacyjne dla uczniów z deficytami rozwoju fizycznego, alergicznych, asteników i z nadwagą.**

1. Uczniowie, którzy posiadają wady postawy tzw. plecy okrągłe, zwalniani będą z następujących ćwiczeń na lekcji:

- z leżenia tyłem łukiem(mostek),
- z leżenia przodem łukiem(foka),
- z wszelkiego rodzaju opadów(ćwiczeń na drążkach, poręczach).

2. Uczniowie, którzy posiadają boczne skrzywienie kręgosłupa zwalniani będą z następujących ćwiczeń:

- skoków,
- przewrotów,
- ze stania na rękach,

-z dźwigania,

-biegów wytrzymałościowych.

3. Uczniowie, którzy posiadają zniekształcenie kończyn dolnych zwalniani będą z następujących ćwiczeń:

-z chodu na zewnętrznych krawędziach stóp-dotyczy kolan szpotawych,

-długotrwałego stania,

-dźwigania dużych ciężarów,

-zeskoków i skoków biernych na twarde podłoże,

-z dużych rozkroków w pozycji stojącej.

4. Uczniowie asteniczni zwalniani będą z następujących ćwiczeń:

-z wysiłków o charakterze statycznym,

-z długotrwałych ćwiczeń o charakterze wysiłkowym,

-stosowane będą ograniczenia w wykonywaniu: zwisów, odporów, wspinania, skoków.

5. Wobec uczniów alergicznych stosowane będą ograniczenia w wykonywaniu ćwiczeń powodujących duszności.

6. Wobec uczniów z nadwagą stosowane będą ograniczenia w wykonywaniu ćwiczeń wysiłkowych statycznych, dynamicznych, skokach.

Uczniowie, którzy w uzasadnionych przypadkach potwierdzonych przez lekarz (np. długotrwała choroba) nie będą mogli przystąpić do sprawdzianów praktycznych (motoryka, umiejętności ruchowe) otrzymują zadania alternatywne.

Uczniowie, którzy nie mogą przystąpić do sprawdzianów z przyczyn usprawiedliwionych, mają obowiązek ich zaliczenia w terminie ustalonym z nauczycielem.

## OCENA UCZNIÓW Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO Z TRUDNOŚCIAMI EDUKACYJNYMI

Prawa ucznia ze specyficznymi trudnościami w nauce.

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, techniki, plastyki i muzyki należy brać pod uwagę wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.

Występujące u uczniów specyficzne trudności i deficyty rozwojowe są podstawą dostosowania poziomu wiedzy czy umiejętności sprawdzanych do możliwości indywidualnych ucznia – zgodnie z opinią poradni. Oceniając tych uczniów bierzemy pod uwagę:

1. Postępy uczniów i ich psychofizyczne i możliwości (efekty pracy a nie popełniane błędy).

2. Wysiłek włożony w usprawnianie się i wywiązywanie się z podejmowanych przez nich zadań.

3. Sumienność i aktywność na lekcjach wychowania fizycznego.

Można podwyższyć ocenę uczniowi, który z różnych powodów nie może realizować zadań wynikających z programu nauczania pod warunkiem, że: sumiennie i aktywnie uczestniczy na zajęciach wychowania fizycznego, jak i w zajęciach nadobowiązkowych, w miarę swoich możliwości podnosi swoją sprawność fizyczną – wykazuje stałe postępy w usprawnianiu.