

# **PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA I WYMAGANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

## **Klasy 4-8**

### **Założenia ogólne:**

1. Ocena półroczna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom postaw, aktywności, systematyczności umiejętności i wiadomości.
2. Przy ustalaniu oceny półrocznej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia wynikający z realizacji programu nauczania oraz zaangażowanie w działalność z zakresu kultury fizycznej.
3. Ocena półroczna lub roczna z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową pozalekcyjną aktywność ucznia, np. udział w zajęciach pozalekcyjnych, czwartkach lekkoatletycznych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych.
4. Obniżenie oceny półrocznej lub rocznej z wychowania fizycznego może nastąpić wskutek negatywnej postawy ucznia np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestnictwo w próbach sprawnościowych, brak zaangażowania, niski poziom kultury osobistej, stwarzanie niebezpieczeństwa podczas lekcji.
5. Ocena półroczna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.

### **OBSZARY PODLEGAJĄCE OCENIE**

#### **Zaangażowanie, aktywność i systematyczność.**

- Zaangażowanie na lekcji w prawidłowe wykonywanie ćwiczeń i zadań
- Aktywny udział w zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych
- Zachowanie zasad bezpieczeństwa na lekcji
- Dyscyplina podczas zajęć
- Stosowanie zasad „fair play”
- Współpraca z nauczycielami na rzecz szkolnej i środowiskowej kultury fizycznej
- Kultura osobista
- Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych
- Prozdrowotny styl życia
- Systematyczny udział w zajęciach
- Przygotowanie do zajęć i odpowiedni strój sportowy
- Zmienne obuwie sportowe
- Punktualne przychodzenie na zajęcia
- Dopuszcza się 2 braki stroju w półroczu, każdy kolejny brak wpływa na obniżenie oceny za systematyczność
- Systematyczne realizowanie założeń przewidzianych przez nauczyciela w przypadku nauki w trybie zdalnym.
- Udział w zajęciach sportowych pozalekcyjnych, czwartkach lekkoatletycznych, turniejach itp.
- Podczas lekcji uczeń może również otrzymać „+” lub „-” z aktywności każde 5 plusów, oznacza ocenę bardzo dobrą, każde 5 minusów, oznacza ocenę niedostateczną.

#### **Umiejętności i wiadomości**

- Stopień opanowania umiejętności ruchowych z zakresu wymagań programowych.
- Stopień opanowania umiejętności bezpiecznego uczestnictwa i organizacji zajęć z zakresu kultury fizycznej
- Znajomość i praktyczne wykorzystanie wiedzy i umiejętności w zakresie przewidzianym w podstawie programowej

## WYMAGANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

### **CELUJĄCY – 6**

*Uczeń wkłada **możliwie największy wysiłek** w realizację założonych celów:*

- wykonuje wzorowo poszczególne umiejętności ruchowe
- systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną i uzyskuje wysokie postępy w rozwoju sprawności i wydolności fizycznej
- osiąga sukcesy na zawodach międzyszkolnych
- posiada bardzo dużą wiedzę z zakresu wychowania fizycznego i umiejętnie wykorzystuje ją w praktycznym działaniu
- wykazuje bardzo dużą aktywność i chętnie współpracuje na rzecz rozwoju kultury fizycznej
- jest zawsze przygotowany do zajęć
- wykazuje wzorową postawę, zachowanie i zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych
- chętnie demonstruje umiejętności ruchowe i prowadzi fragment zajęć
- wykonuje ćwiczenia o dużym stopniu złożoności
- zalicza wszystkie testy, próby sprawnościowe oraz sprawdziany umiejętności ruchowych na wysokim poziomie

### **BARDZO DOBRY – 5**

*Uczeń wkłada **bardzo duży wysiłek** w realizację założonych celów:*

- wykonuje w pełni poprawnie, płynnie, swobodnie umiejętności ruchowe
- systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną i uzyskuje duże postępy w rozwoju sprawności i wydolności
- posiada dużą wiedzę z zakresu wychowania fizycznego i umiejętnie wykorzystuje ją w praktycznym działaniu
- jest zawsze przygotowany do zajęć
- chętnie demonstruje niektóre umiejętności ruchowe i prowadzi fragment zajęć
- wykazuje dużą aktywność w zakresie kultury fizycznej
- wykazuje bardzo dobrą postawę, zachowanie i zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych
- zalicza na bardzo dobrym poziomie testy, próby sprawnościowe oraz sprawdziany umiejętności ruchowych

### **DOBRY – 4**

*Uczeń wkłada **duży wysiłek** w realizację założonych celów:*

- wykonuje prawidłowo z drobnymi niedociągnięciami umiejętności ruchowe.
- doskonali swoją sprawność fizyczną i uzyskuje postępy w rozwoju sprawności i wydolności.
- posiada wiedzę z zakresu wychowania fizycznego, potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela.
- sporadycznie jest nieprzygotowany do zajęć
- demonstruje niektóre umiejętności ruchowe i prowadzi fragment zajęć z pomocą nauczyciela
- wykazuje niesystematyczną aktywność w zakresie kultury fizycznej
- wykazuje dobrą postawę i zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych, a zachowaniem swoim nie budzi większych zastrzeżeń.
- zalicza większość testów, prób sprawnościowych oraz sprawdzianów umiejętności ruchowych na dobrym poziomie

### **DOSTATECZNY – 3**

*Uczeń wkłada **niewielki wysiłek** w realizację założonych celów:*

- wykonuje w miarę poprawnie lub z błędami elementy techniczne i umiejętności ruchowe
- wykazuje małe postępy w usprawnianiu
- przejawia pewne braki w wiadomościach z wychowania fizycznego
- wykazuje sporadyczną aktywność w zakresie kultury fizycznej
- nie demonstruje umiejętności ruchowych oraz nie potrafi poprowadzić fragmentu zajęć z pomocą nauczyciela
- wykazuje mało zaangażowaną postawę, zarówno na zajęciach lekcyjnych, a zachowaniem swoim budzi większe zastrzeżenia
- często jest nieprzygotowany do zajęć
- zalicza tylko niektóre z testów, prób sprawnościowych oraz sprawdzianów umiejętności ruchowych na dobrym poziomie

### **DOPUSZCZAJĄCY – 2**

*Uczeń **sporadycznie wkłada wysiłek** w realizację założonych celów:*

- wykonuje z dużymi błędami elementy techniczne i umiejętności ruchowe.
- wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu fizycznym.
- posiada niewielką wiedzę z zakresie wychowania fizycznego.
- wykazuje bardzo małą aktywność w zakresie kultury fizycznej
- wykazuje się mało zaangażowaną postawą, ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie podejmuje prób pracy nad swoimi słabościami, wykazuje duże braki w kulturze osobistej w stosunku do przedmiotu, swym zachowaniem stwarza zagrożenie dla zdrowia innych, zarówno na zajęciach lekcyjnych
- ma niezaliczoną większość testów, prób sprawnościowych oraz sprawdzianów umiejętności ruchowych

### **NIEDOSTATECZNY- 1**

*Uczeń **nie wkłada wysiłku** w realizację założonych celów:*

- odmawia przystąpienia do sprawdzianu.
- nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu fizycznym.
- charakteryzuje się niewiedzą w zakresie wychowania fizycznego.
- nie wykazuje aktywności na rzecz sportu i rekreacji.
- wykazuje złą postawę, zachowanie i nie wykazuje zaangażowania na zajęciach lekcyjnych

### **Zasady poprawiania ocen bieżących**

- a) Chęć poprawy danej oceny należy zgłosić nauczycielowi wychowania fizycznego.
- b) Nauczyciel wyznacza termin i sposób poprawy oceny.
- c) Daną ocenę można poprawić tylko jeden raz.
- d) Nieudana próba nie skutkuje obniżeniem poprawianej oceny.
- e) Ocena z zaangażowania i systematyczności nie podlega poprawie.

**Za umyślne doprowadzenie do niebezpieczeństwa na lekcji wychowania fizycznego uczeń uzyskuje ocenę niedostateczną.**