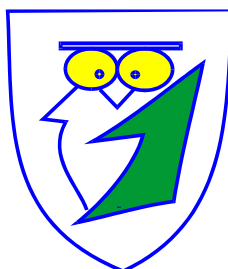


PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA

Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

na rok szkolny 2023 / 2024



Nauczyciele:
mgr Anna Kluz
mgr Wioletta Rakowska
mgr Piotr Bejnar

I. Ogólne zasady oceniania uczniów

1. Ocenianie osiągnięć edukacyjnych ucznia polega na rozpoznaniu przez nauczycieli poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań wynikających z podstawy programowej i realizowanych w szkole programów nauczania uwzględniających tę podstawę.
2. Na początku każdego roku szkolnego nauczyciel informuje uczniów oraz rodziców (prawnych opiekunów) o:
 - a) wymaganiach edukacyjnych niezbędnych do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych,
 - b) sposobach sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczniów,
 - c) zasadach poprawiania bieżących ocen,
 - d) warunkach i trybie uzyskiwania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej z zajęć edukacyjnych.
 1. Nauczyciel stosuje zasadę systematycznego i bieżącego oceniania.
 2. Uczniowie klasy IV nie otrzymują ocen niedostatecznych w pierwszych dwóch tygodniach nauki.
 3. Oceny są jawne dla ucznia i jego rodziców (prawnych opiekunów).
 4. Nauczyciel jest zobowiązany do informowania ucznia o każdej bieżącej ocenie, którą wpisuje do dziennika.
 5. Ocenianiu bieżącemu podlegają następujące formy aktywności ucznia: sprawdziany praktyczne, odpowiedzi ustne, praca ucznia na lekcji indywidualna i zespołowa, prace dodatkowe oraz szczególne osiągnięcia w zawodach sportowych.
- a) Sprawdziany przeprowadza się w formie praktycznej, a ich celem jest sprawdzenie umiejętności ucznia z danej dyscypliny sportowej.
 - Sprawdziany praktyczne są obowiązkowe dla ucznia.
 - Nauczyciel jest zobowiązany do omówienia każdego sprawdzianu.
- b) Aktywność i zaangażowanie ucznia jest oceniane na lekcji regularnie.
- c) Za godne reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych objętych kalendarzem Szkolnego Związku Sportowego uczeń otrzymuje częściową ocenę celującą. Za odmowę udziału w tych zawodach (bez żadnych przeciwwskazań zdrowotnych czy osobistych potwierdzonych przez lekarza czy prawnego opiekuna) uczeń dostaje ocenę niedostateczną.
- d) Strój sportowy: każdy uczeń ma prawo do trzykrotnego braku stroju w jednym okresie. Każdy następny brak skutkuje oceną niedostateczną.
 1. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciel w szczególności bierze pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.
 2. Stosuje się następujące wagi ocen:

	waga oceny
Sprawdziany, testy sprawnościowe	5
Aktywność na lekcji	10
SKS	10

Zawody szkolne (SZS)	10
Kluby sportowe	10
Przygotowanie do zajęć	10

3. Przy ustaleniu oceny śródrocznej i rocznej nauczyciel może kierować się następującym zestawieniem dotyczącym progów średniej ważonej:

- a) niedostateczny $\leq 1,74$
- b) $1,75 \leq$ dopuszczający $\leq 2,64$
- c) $2,65 \leq$ dostateczny $\leq 3,64$
- d) $3,65 \leq$ dobry $\leq 4,64$
- e) $4,65 \leq$ bardzo dobry $\leq 5,49$
- f) $5,50 \leq$ celujący

II. Zasady poprawiania ocen i uzupełniania braków

1. Uczeń ma prawo poprawić każdą ocenę bieżącą (z wyjątkiem oceny bardzo dobrej) w formie i terminie ustalonym przez nauczyciela danego przedmiotu, jednak w czasie nie dłuższym niż dwa tygodnie.
2. Poprawa odbywa się tylko raz na zajęciach lekcyjnych lub dodatkowych prowadzonych przez nauczyciela uczącego w danym oddziale/grupie.
3. W wyjątkowych sytuacjach losowych nauczyciel może na prośbę ucznia wyrazić zgodę na dodatkową poprawę.
4. Ocena uzyskana przez ucznia w wyniku poprawy jest obowiązująca, przy zachowaniu ważności oceny pierwotnej. Każda z tych ocen jest uwzględniana przy wystawianiu oceny śródrocznej i rocznej.
5. Uczeń, który był nieobecny na sprawdzianie ma obowiązek zaliczenia go na na lekcji lub na zajęciach dodatkowych w terminie wyznaczonym przez nauczyciela.
6. Uczeń, który dwukrotnie, mimo uzgodnionego z nauczycielem terminu, nie przystąpił do sprawdzianu otrzymuje ocenę niedostateczną.

III. Sposoby przekazywania informacji zwrotnej

1. Uczniowie, rodzice (prawni opiekunowie) są informowani o ocenach bieżących:
 - a) poprzez wpisy do dziennika elektronicznego
 - b) rodzice (prawni opiekunowie) podczas zebrań lub konsultacji, które odbywają się zgodnie z harmonogramem.
 1. W przypadku braku kontaktu z rodzicami (prawnymi opiekunami) uczniów, wychowawca klasy ma obowiązek wysłać rodzicom (prawnym opiekunom) listem poleconym informację o wynikach nauczania dziecka, szczególnie w przypadku grożącej dziecku śródrocznej (rocznej) ocenie niedostatecznej z przedmiotu.

IV. Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego

KLASA IV:

Uczeń potrafi wykonać:

LA

- start niski, wysoki
- start z różnych pozycji

- skip A,C
- rozbieg oraz skok w dal techniką naturalną
- rzut piłeczką palantową
- bieg na krótkich i długich dystansach
- wie co to kondycja
- zna test Coopera
- rzuca jednorącz piłeczką palantową

GIMNASTYKA

- przewrót w przód i tył z przysiadu do przysiadu
- pokonać tor zwrotnościowo-szybkościowy
- utrzymać się na wąskim podłożu
- skok kuczny na skrzynie i zeskok w głąb
- zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń
- umie wykonać siłę mięśni brzucha i gibkości

MINI SIATKÓWKA

- postawę siatkarską, ułożenie rąk, krok odstawno-dostawny
- odbicie piłki sposobem dolnym i górnym
- zagrywkę dolną
- zna grę: „Rzucanka siatkarska”

MINI KOSZYKÓWKA

- podania i chwyt piłki
- kozłowanie piłki prawą i lewą ręką
- rzut do kosza jednorącz z miejsca
- rzut z biegu po kozłowaniu
- podanie z biegu po kozłowaniu
- poruszanie się w obronie, postawę obronną

MINI PIŁKA NOŻNA

- prowadzenie piłki prawą i lewą nogą
- przyjęcie piłki
- uderzyć piłkę w światło bramki

MINI PIŁKA RĘCZNA

- poruszanie się w ataku i obronie
- podanie i chwyt półgórny
- kozłowanie prawą, lewą ręką
- rzut z przeskoku
- rzut z wyskoku
- wykorzystać poznane elementy techniczne w grach i zabawach

GIMNASTYKA KOREKCYJNA

- utrzymać prawidłową postawę ciała
- prawidłowo oddychać podczas ćwiczeń
- umie w sposób bezpieczny wykonywać ćwiczenia
- stosuje wszystkie zasady regulaminu sali gimnastycznej

KLASA V:

Uczeń potrafi wykonać:

LA

- start niski, wysoki
- start z różnych pozycji
- skip A,C
- rozbieg oraz skok w dal techniką naturalną
- rzut piłeczką palantową z miejsca i marszu
- bieg na krótkich i długich dystansach po łuku i wirażach
- przekazanie pałeczki sztafetowej
- skok wzwyż techniką naturalną
- zna Test Coopera
- potrafi poprowadzić rozgrzewkę
- umie ćwiczyć na świeżym powietrzu w różnych warunkach atmosferycznych

GIMNASTYKA

- przewrót w przód i tył z przysiadu do przysiadu
- pokonać tor zwinnościowo-szybkościowy
- utrzymać się na wąskim podłożu
- skok kuczny na skrzynię i zeskok w głąb
- przerzut bokiem
- połączyć przewrót w przód i tył

MINI SIATKÓWKA

- postawę siatkarską, ułożenie rąk, krok odstawno-dostawny
- odbicie piłki sposobem dolnym i górnym
- zagrywkę dolną
- zagrywkę górną czyli tenisową
- zna grę: „Rzucanka siatkarska”

MINI KOSZYKÓWKA

- podania i chwytaki piłki
- kozłowanie piłki prawą i lewą ręką
- kozłowanie ze zmianą kierunku i ręki kozłującej
- rzut do kosza jednorącz z miejsca
- rzut z biegu po kozłowaniu
- podanie z biegu po kozłowaniu

- poruszanie się w obronie, postawę obronną
- krycie „każdy swego”

MINI PIŁKA NOŻNA

- prowadzenie piłki prawą i lewą nogą
- przyjęcie piłki
- uderzyć piłkę w światło bramki
- wykorzystać swoje umiejętności w taktyce gry

MINI PIŁKA RĘCZNA

- podania i chwyt piłki
- kozłowanie piłki prawą i lewą ręką
- zwody ciałem
- rzut z przeskoku
- rzut z wysoku w górę i w przód
- poruszanie się w obronie i w ataku
- krycie „każdy swego”

GIMNASTYKA KOREKCYJNA

- utrzymać prawidłową postawę ciała
- prawidłowo oddychać podczas ćwiczeń

KLASA VI:

Uczeń potrafi wykonać:

LA

- start niski, wysoki
- start z różnych pozycji
- skip A,C
- rozbieg oraz skok w dal techniką naturalną
- rzut piłeczką palantową z miejsca i marszu
- bieg na krótkich i długich dystansach po łuku i wirażach
- przekazanie pałeczki sztafetowej
- skok wzwyż techniką naturalną,
- wykorzystywać piłki lekarskie do ćwiczeń rozwijających siłę
- wykonuje Test Coopera

GIMNASTYKA

- przewrót w przód i tył z przysiadu do przysiadu
- pokonać tor zwinnościowo-szybkościowy
- utrzymać się na wąskim podłożu
- skok kuczny przez skrzynie
- przerzut bokiem
- stanie na rękach
- połączyć przewrót w przód i tył w układ gimnastyczny

- ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne
- umie wykonać podpór łukiem leżąc tyłem „mostek” z pomocą lub samodzielnie

MINI SIATKÓWKA

- postawę siatkarską, ułożenie rąk, krok odstawno-dostawny
- odbicie piłki sposobem dolnym i górnym w dwójkach i trójkach
- zagrywkę dolną
- zagrywkę górną czyli tenisową
- zna grę: „Rzucanka siatkarska”
- wykorzystanie elementów technicznych podczas gry

MINI KOSZYKÓWKA

- podania i chwyt piłki
- kozłowanie piłki prawą i lewą ręką
- kozłowanie ze zmianą kierunku i ręki kozłującej
- rzut do kosza jednorącz z miejsca
- rzut z biegu po kozłowaniu
- podanie z biegu po kozłowaniu
- poruszanie się w obronie, postawę obronną
- krycie „każdy swego”
- wykorzystanie elementów technicznych podczas gry

MINI PIŁKA NOŻNA

- prowadzenie piłki prawą i lewą nogą
- przyjęcie piłki
- uderzyć piłkę w światło bramki
- wykorzystać swoje umiejętności w trakcie gry

MINI PIŁKA RĘCZNA

- podania i chwyt piłki
- kozłowanie piłki prawą i lewą ręką
- zwody ciałem
- zwody piłką
- rzut z przeskoku
- rzut z wysokości w górę i w przód
- poruszanie się w obronie i w ataku
- krycie „każdy swego”
- obrona strefowa
- wykorzystanie elementów technicznych podczas gry

GIMNASTYKA KOREKCYJNA

- utrzymać prawidłową postawę ciała
- prawidłowo oddychać podczas ćwiczeń

Klasa VII:

Uczeń potrafi wykonać:

LA

- start niski, wysoki
- start z różnych pozycji
- skip A,C
- rozbieg oraz skok w dal techniką naturalną
- rzut piłeczką palantową z miejsca i marszu
- bieg na krótkich i długich dystansach po łuku i wirażach
- przekazanie pałeczki sztafetowej
- skok wzwyż techniką naturalną, skok wzwyż techniką flopp
- wykorzystywać piłki lekarskie do ćwiczeń rozwijających siłę
- wykonuje Test Coopera
- umie zmierzyć tętno przed wysiłkiem i po wysiłku
- wykonuje start niski i biegnie na odcinku 100m
- wykonuje dowolne przeskoki nad przeszkodami

GIMNASTYKA

- przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego
- wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku
- utrzymać się na wąskim podłożu
- skok kuczny przez skrzynie
- przerzut bokiem
- stanie na rękach
- połączyć przewrót w przód i tył w układ gimnastyczny
- ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne
- umie wykonać podpór łukiem leżąc tyłem „mostek” z pomocą lub samodzielnie
- potrafi wykonać ze współćwiczącym „piramidę” dwójkową lub trójkową

SIATKÓWKA

- postawę siatkarską, ułożenie rąk, krok odstawno-dostawny
- łączone odbicie piłki sposobem dolnym i górnym w dwójkach i trójkach
- zagrywkę dolną
- zagrywkę górną czyli tenisową
- wykorzystanie elementów technicznych podczas gry
- planuje i organizuje klasowe lub szkolne zawody sportowe
- zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test)

KOSZYKÓWKA

- podania i chwyty piłki
- kozłowanie piłki prawą i lewą ręką
- kozłowanie ze zmianą kierunku i ręki kozłującej
- rzut do kosza jednoręcz z miejsca
- rzut z biegu po kozłowaniu

- zwód pojedynczy przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego
- podanie z biegu po kozłowaniu
- poruszanie się w obronie, postawę obronną
- krycie „każdy swego”
- wykorzystanie elementów technicznych podczas gry
- zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test)

PIŁKA NOŻNA

- prowadzenie piłki prawą i lewą nogą ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej
- zwód pojedynczy
- przyjęcie piłki
- uderzyć piłkę w światło bramki
- wykorzystać swoje umiejętności w trakcie gry
- zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test)

PIŁKA RĘCZNA

- podania i chwyt piłki
- kozłowanie piłki prawą i lewą ręką
- zwody ciałem
- zwody piłką
- rzut z przeskoku
- rzut z wyskoku w górę i w przód
- poruszanie się w obronie i w ataku
- krycie „każdy swego”
- obrona strefowa
- wykorzystanie elementów technicznych podczas gry
- zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test)

Klasa VIII:

Uczeń potrafi wykonać:

LA

- start niski, wysoki
- start z różnych pozycji
- skip A,B,C
- rozbieg oraz skok w dal techniką naturalną
- rzut piłeczką palantową z miejsca i marszu
- bieg na krótkich i długich dystansach po łuku i wirażach
- przekazanie pałeczki sztafetowej
- skok wzwyż techniką naturalną, skok wzwyż techniką flop
- wykorzystywać piłki lekarskie do ćwiczeń rozwijających siłę
- wykonuje Test Coopera
- umie zmierzyć tętno przed wysiłkiem i po wysiłku
- wykonuje start niski i biegnie na odcinku 100m

- wykonuje dowolne przeskoki nad przeszkodami
- wykonuje rzut oszczepem z krótkiego rozbiegu, pchnięcie kulą z miejsca

GIMNASTYKA

- przewrót w przód z naskoku do przysiadu podpartego
- wykonuje przewrót w tył z ze stania o nogach prostych
- utrzymać się na wąskim podłożu
- skok kuczny przez skrzynie przez 5 części skrzyni
- przerzut bokiem z miejsca lub marszu
- stanie na rękach
- wykonuje układ gimnastyczny: stanie na rękach, przewrót w przód i w tył
- ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne
- umie wykonać podpór łukiem leżąc tyłem „mostek” z pomocą lub samodzielnie
- potrafi wykonać ze współwiczającym „piramidę” dwójkową lub trójkową
- potrafi wykonać wymyk na niskim drążku z postawy zwieszanej

SIATKÓWKA

-
- łączone odbicie piłki sposobem dolnym i górnym w dwójkach i trójkach
- zagrywkę dolną
- zagrywkę górną czyli tenisową
- umie wystawić piłkę do zbitia
- umie ustwić się w bloku
- wykorzystanie elementów technicznych podczas gry
- planuje i organizuje klasowe lub szkolne zawody sportowe
- zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test)

KOSZYKÓWKA

- podania i chwyt piłki
- kozłowanie piłki prawą i lewą ręką
- kozłowanie ze zmianą kierunku i ręki kozłującej
- rzut do kosza jednorącz z miejsca
- rzut z biegu po kozłowaniu
- zwód pojedynczy przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego
- podanie z biegu po kozłowaniu
- poruszanie się w obronie strefowej
- poruszanie się w ataku szybkim
- krycie „każdy swego”
- wykorzystanie elementów technicznych podczas gry
- zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test)

PIŁKA NOŻNA

- prowadzenie piłki prawą i lewą nogą ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej
- zwód pojedynczy przodem bez piłki
- poruszanie się w obronie
- poruszanie się w ataku
- przyjęcie piłki
- uderzyć piłkę w światło bramki
- wykorzystać swoje umiejętności w trakcie gry
- zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test)

PIŁKA RĘCZNA

- podania i chwyt piłki
- kozłowanie piłki prawą i lewą ręką
- zwody ciałem
- zwody piłką
- rzut z przeskoku
- rzut z wyskoku w górę i w przód
- rzut z padem
- poruszanie się w obronie i w ataku
- krycie „każdy swego”
- obrona strefowa
- obrona kombinowana
- atak szybki indywidualny, w dwójkach, w trójkach
- wykorzystanie elementów technicznych podczas gry
- zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test)

VI. Kryteria ocen z wychowania fizycznego

Ocena celująca - 6

1. Średnia ważona co najmniej 5,5.
2. Wykazuje bardzo dużą aktywność na lekcjach wychowania fizycznego.
3. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły. Reprezentuje szkołę w zawodach objętych kalendarzem Szkolnego Związku Sportowego (nie dotyczy klas czwartych).
4. Bierze regularnie udział w zajęciach szkolnych pozalekcyjnych SKS (frekwencja na poziomie co najmniej 60%) lub uczestniczy w treningach sekcji sportowych (potwierdzonych przez klub).
5. Potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć.
6. Zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania.

7. Uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych.
8. Posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

Ocena bardzo dobra - 5

1. Średnia ważona od 4,65 do 5,49.
2. Uczeń całkowicie opanował materiał podstawy programowej.
3. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia.
4. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie i w odpowiednim tempie, dokładnie zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.
5. Posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
6. Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu.
7. Jego postawa, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.
8. W trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 90-94%.

Ocena dobra - 4

1. Średnia ważona od 3,65 do 4,64.
2. Uczeń w zasadzie opanował materiał podstawy programowej.
3. W trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 85-89%.
4. Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną.
5. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi.
6. Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela.
7. Jego postawa i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń.

Ocena dostateczna - 3

1. Średnia ważona od 2,65 do 3,64.
2. Uczeń opanował materiał podstawy programowej na dostatecznym poziomie.
3. W trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 80-84%.

4. Dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną. Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi.
5. Wykazuje małe postępy w usprawnieniu motorycznym.
6. W jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki, nie potrafi wykorzystać ich w praktyce.
7. Przejawia pewne braki w postawie i stosunku do kultury fizycznej.

Ocena dopuszczająca - 2

1. Średnia ważona od 1,75 do 2,64.
2. Uczeń nie opanował materiału podstawy programowej w stopniu dostatecznym.
3. W trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 70-79%.
4. Jest mało sprawny fizycznie.
5. Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.
6. Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną.
7. Nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu.
8. Na zajęciach wychowania fizycznego przejawia dużą niechęć do ćwiczeń.

Ocena niedostateczna - 1

1. Średnia ważona poniżej 1,75.
2. Uczeń jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez podstawę programową.
3. Posiada bardzo niską sprawność motoryczną.
4. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i w dodatku z rażącymi błędami.
5. Charakteryzuje się niewiedzą w zakresie kultury fizycznej.
6. Ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu.