

**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
REALIZOWANY W PUBLICZNEJ SZKOLE PODSTAWOWEJ W LIPNICY.**

PODSTWA PROGRAMOWA – WYCHOWANIE FIZYCZNE

Celem działań szkoły jest:

1. Wspomaganie harmonijnego rozwoju fizycznego i psychofizycznego.
2. Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie.
3. Wdrażanie do czynnego wypoczynku.

Zadaniem szkoły jest:

1. Umożliwienie uczniom podejmowania aktywności ruchowej i wyrażania własnych przeżyć, doznań w zabawach, grach, tańcach i współzawodnictwie.
2. Tworzenie warunków do doskonalenia sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej.
3. Zapoznanie z podstawowymi technikami i zasadami dyscyplin sportowych.

Treści:

1. Ćwiczenia kształtujące i korygujące postawę ciała oraz stymulujące rozwój układu ruchu, oddychania, krążenia i nerwowego.
2. Formy ruchu stwarzające możliwości osiągnięcia sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej i ocena postępów.
3. Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne oraz skoki gimnastyczne.
4. Podstawowe elementy techniki i taktyki w grach zespołowych i konkurencjach lekkoatletycznych oraz wybranych sportach zimowych, tańcach.
5. Ćwiczenia i zabawy według inwencji uczniów uwzględniające zasady współpracy i respektowania przepisów zasad i ustaleń.
6. Przepisy i zasady organizowania zajęć ruchowych z uwzględnieniem dbałości o zdrowie i bezpieczeństwo.
7. Kontrola oraz ocena rozwoju sprawności i funkcjonowania organizmu.
8. Zasady rywalizacji sportowej.
9. Krzewienie idei sportu, propozycje spędzania wolnego czasu, samodzielnego organizowania gier, zabaw i zawodów sportowych.

**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA
KLAS IV – VI
SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

Uczeń:

1. Uczeń umie dokonać kontroli, oceny prawidłowej postawy ciała.
2. Zna zasady hartowania organizmu w różnych warunkach pogodowych.
3. Zna znaczenie stosowania ćwiczeń oddechowych.
4. Umie dokonać pomiaru tętna.
5. Potrafi dokonać pomiaru siły, szybkości- umie posługiwać się przyrządami pomiarowymi.
6. Umie i zna zasady kulturalnego kibicowania podczas gier i zabaw.

7. Zna zasadę: „wygrywać bez pychy, przegrywać bez pokory”.
8. Umie wykonać podstawowe elementy gimnastyczne wolne i na przyrządach.
9. Wykonuje technicznie elementy LA.
10. Potrafi wykorzystać elementy techniczne w małych grach i grze uproszczonej.

KONTROLA I OCENA W WYCHOWANIU FIZYCZNYM

Właściwie pojęta kontrola i ocena procesu wychowania fizycznego winna służyć:

- wdrażaniu uczniów do systematycznego samo kontrolowania i samooceny rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej,
- wzmaganiam zainteresowania uczniów aktywnością ruchową,
- pozyskiwaniu przez nauczyciela i uczniów informacji o stanie procesu nauczania i uczenia się,
- obiektywnemu pomiarowi osiągnięć uczniów,
- podsumowaniu efektów pracy nauczyciela,
- zwiększeniu zainteresowania rodziców problemem zdrowia i stanem rozwoju fizycznego dzieci.

Wystawiana przez nauczyciela ocena (w oparciu o zasadę indywidualizacji) ma przekazać informację o rzeczywistych postępach ucznia, o jego wkładzie pracy w podwyższenie sprawności fizycznej i opanowaniu umiejętności ruchowych. Zasadniczym kryterium oceny z wychowania fizycznego powinien być wysiłek ucznia wkładany w usprawnianie jego psychofizyczne, predyspozycje i możliwości oraz zachowania prozdrowotne.

ZASADY OCENIANIA

1. Na zakończenie semestrów oceniane są elementy techniczne poszczególnych dyscyplin sportowych:

- lekkiej atletyki
- gier zespołowych
- gimnastyki
- piłki siatkowej
- piłki nożnej

2. W dzienniku lekcyjnym przy ocenach z poszczególnych dyscyplin dopuszcza się stosowanie skrótów:

- LA – lekka atletyka
- G – gimnastyka
- PS – piłka siatkowa
- PN – piłka nożna
- PK – piłka koszykowa
- TS – tenis stołowy
- A – aktywność

3. Sprawność motoryczna oceniana jest w I półroczu na tle klasy. Powtórzenie tych samych prób motorycznych w II półroczu ukaże realne postępy uczniów w samo usprawnianiu i na tej podstawie wystawiana będzie ocena.

4. Uczeń jest zobowiązany do systematycznego przynoszenia stroju sportowego (biała koszulka + spodenki gimnastyczne lub spodnie dresowe) i obuwia sportowego. Jest to warunek czynnego uczestnictwa w lekcji wychowania fizycznego, świadczący o przygotowaniu ucznia do lekcji.

5. W jednym półroczu uczeń może być 2 razy nieprzygotowany do lekcji (brak stroju). Brak stroju zaznacza się w dzienniku za pomocą minusa (-). Trzy minusy – stanowią ocenę niedostateczną.

6. Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych jest podstawą do wystawienia oceny celującej za aktywność w każdym półroczu.

7. Uczeń może otrzymać ocenę cząstkową niedostateczną za nie przestrzeganie zasad BHP w czasie zajęć, oraz podczas przygotowywania się do nich.

8. Uczeń może zostać zwolniony z ćwiczeń na lekcji wychowania fizycznego, jeżeli jest po chorobie i posiada zwolnienie lekarskie z ćwiczeń lub zwolnienie wystawione przez rodziców na okres nie dłuższy niż 1 tydzień.

9. W przypadku dłuższej niedyspozycji zdrowotnej uczeń może zostać zwolniony z ćwiczeń (zwolnieniem lekarskim) na okres jednego semestru lub całego roku szkolnego. Zwolnienie zostaje udokumentowane i podpisane przez dyrektora szkoły, wychowawcę i nauczyciela wychowania fizycznego i umieszczone w aktach ucznia.

W rubryce ocena półroczna lub całoroczna wpisuje się – „zwolniony”.

OCENIANE OBSZARY AKTYWNOŚCI

1. Sprawność kondycyjna: siła, szybkość, wytrzymałość, skoczność.
2. Sprawność koordynacyjna: zręczność, zwinność, równowaga, gibkość, taniec.
3. Umiejętności ruchowe:
 - utylitarne – przydatne w życiu codziennym,
 - zdrowotne – prawidłowa sylwetka, należyte funkcjonowanie organizmu,
 - produkcyjne – niezbędne w pracy dziś i w przyszłości,
 - estetyczne – gracia, wdzięk – zgrabne poruszanie się,
 - sportowe – sprawność, skuteczność w czynnościach sportowych,
 - rekreacyjno – turystyczne,
 - organizacyjne – organizowanie zajęć ruchowych sobie i innym.
4. Wiadomości związane z:
 - funkcjonowaniem organizmu,
 - z kształtowaniem sprawności fizycznej,
 - z organizacją zajęć ruchowych,
 - z bezpieczeństwem na zajęciach ruchowych,
 - z zasadami sportowego zachowania się i kultury kibica sport.
 - z przepisami poszczególnych dyscyplin sportowych.
5. Postawy:
 - rozbudzanie zainteresowań aktywnością ruchową,

- motywowanie do aktywności ruchowej w wybranej dziedzinie,
- przekonanie do wartości ruchu na świeżym powietrzu,
- rozwijanie wrażliwości na piękno ruchu,
- kształtowanie umiejętności samooceny i samokontroli,
- przestrzeganie zasad i przepisów gry,
- postawa fair play w sporcie i w życiu,
- kształtowanie nawyku aktywnego wypoczynku,

KRYTERIA OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

OCENA CELUJĄCA:

1. Wykazuje bardzo duże postępy w osobistym usprawnianiu się.
2. Uczeń jest bardzo sprawny fizycznie.
3. Spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą.
4. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły lub też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną poza szkołą.
5. Reprezentuje szkołę w zawodach sportowych.
6. Przestrzega zasadę fair play w sporcie i życiu.

OCENA BARDZO DOBRA:

1. Wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu się.
2. Uczeń jest sprawny fizycznie.
3. Ćwiczenia wykonuje prawidłową techniką, dokładnie i w odpowiednim tempie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych.
4. Umiejętnie wykorzystuje wiadomości z zakresu kultury fizycznej w praktycznym działaniu.
5. Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną.
6. Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.
7. Bierze aktywny i systematyczny udział w zajęciach SKS, zawodach sportowych lub innych formach aktywności ruchowej.

OCENA DOBRA:

1. Sprawność fizyczna ucznia jest na poziomie dobrym.
2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz z małymi błędami technicznymi.
3. Posiada wiadomości z zakresu kultury fizycznej i potrafi je wykorzystać w praktycznym działaniu przy pomocy nauczyciela.
4. Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem, wykazuje stałe i dobre postępy w tym zakresie.
5. Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń.
6. Nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych i innych formach aktywności ruchowej poza terenem szkoły.

OCENA DOSTATECZNA:

1. Uczeń dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną.
2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi.
3. Jego wiadomości z zakresu kultury fizycznej są na niskim poziomie i nie potrafi ich wykorzystać w praktyce.
4. Wykazuje małe postępy w usprawnianiu.
5. Przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej.

6. Nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych i wykazuje brak zainteresowania nimi.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA:

1. Uczeń jest mało sprawny fizycznie.
2. Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.
3. Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną.
4. Wykazuje brak nawyków higienicznych.
5. Nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu fizycznym.
6. Przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń.
7. Unika zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych z kultury fizycznej.

OCENA NIEDOSTATECZNA:

1. Uczeń charakteryzuje się niewiedzą w zakresie kultury fizycznej.
2. Ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w rozwoju sprawności fizycznej.
3. Na zajęciach wychowania fizycznego wykazuje rażące braki w zakresie wychowania społecznego. Jego stosunek do przedmiotu jest negatywny.