

Przedmiotowe zasady oceniania z wychowania fizycznego w Szkole Podstawowej w Strzałkowie

Ocenianie ma na celu:

- poinformowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i postępach w tym zakresie;
- umożliwienie uczniowi samorealizacji i planowania rozwoju poprzez poznanie własnych sprawności i umiejętności;
- motywowanie ucznia do dalszej pracy, wysiłku, samodoskonalenia się;
- dostarczanie rodzicom i nauczycielom rzetelnej i szczegółowej informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia;
- umożliwienie nauczycielowi kontroli rozwoju ucznia, doskonalenie organizacji i metod pracy dydaktyczno-wychowawczej.

1. Skala ocen

W ocenianiu zarówno cząstkowym, jak i semestralnym oraz rocznym stosowane są następujące stopnie i ich cyfrowe odpowiedniki:

1 (niedostateczny)

2 (dopuszczający)

3 (dostateczny)

4 (dobry)

5 (bardzo dobry)

6 (celujący)

dotatkowe oznaczenia: +.

2. Przedmiot oceny

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć. Ocenianiu podlegają:

- sumiennosc i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu,
- zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć,
- stosunek do partnera i przeciwnika,
- stosunek do własnego ciała,
- aktywność fizyczna,
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami,
- osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadania i poziom zdobytej wiedzy.

3. Kryteria ocen

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą, umiejętnościami i wiadomościami zgodnymi z program nauczania w danej klasie. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, chętnie uczestniczy w zajęciach sportowo-rekreacyjnych, bierze udział w konkursach, zawodach i olimpiadach reprezentując szkołę.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który opanował zadania z podstawy programowej dla danej klasy. Jego staranność i sumiennosc w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopień przygotowania się do zajęć są bardzo wysokie. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu. Uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków, osiąga postęp w poszczególnych klasach w opanowaniu umiejętności i wiadomości. Jego staranność i sumiennosc w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz przygotowanie się do zajęć są wysokie. Prowadzi higieniczny tryb życia, uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym.

Oceny dostateczną lub dopuszczającą otrzymuje uczeń adekwatnie do włożonego wysiłku w wywiązywanie się z obowiązków, stopnia postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości w poszczególnych klasach, poziomu staranności i sumiennosci w wykonywaniu zadań, zaangażowania w przebieg lekcji oraz stopnia przygotowania się do zajęć.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

Za jednorazowe zgłoszone przed lekcją nieprzygotowanie się do zajęć, brak aktywności, brak zaangażowania w przebieg zajęć uczeń otrzymuje „-”. Sześć takich znaków (3 przy lekcjach łączonych) w ciągu semestru zamieniane są na cząstkową ocenę niedostateczną. Za dodatkowe przygotowanie się do lekcji, aktywność i zaangażowanie w przebieg zajęć uczeń otrzymuje „+”. Sześć takich znaków w ciągu semestru zamieniane jest w cząstkową ocenę celującą.

Wymagania edukacyjne klasa IV

GIMNASTYKA

1. Przewrót w przód

Przewrót w przód z p.p. do p.p. o nogach prostych – **celujący**

Przewrót w przód z p.p. do p.p. – **bardzo dobry**

Przewrót w przód z p.p. do p.p. z podpórką – **dobry**

Przewrót w przód z p.p. do siadu – **dostateczny**

Przewrót w przód z p.p. z asekuracją – **dopuszczający**

2. Przejście równoważne po ławeczce

Przejście równoważne po ławeczce krokiem gimnastycznym z prawidłowym wejściem i zeskokiem oraz nawrotem – **celujący**

Przejście równoważne po ławeczce krokiem gimnastycznym z prawidłowym wejściem i zeskokiem – **bardzo dobry**

Przejście równoważne po ławeczce krokiem gimnastycznym z zachwianiem – **dobry**

Przejście równoważne po ławeczce krokiem gimnastycznym z upadkiem – **dostateczny**

Przejście równoważne po ławeczce bez wykonania kroku gimnastycznego – **dopuszczający**

3. Leżenie przerzutne i przewrotne

Leżenie przerzutne o nogach prostych poprzedzone leżeniem przewrotnym – **celujący**

Leżenie przerzutne o nogach lekko ugiętych poprzedzone leżeniem przewrotnym – **bardzo dobry**

Leżenie przerzutne nie poprzedzone leżeniem przewrotnym – **dobry**

Leżenie przerzutne nie poprzedzone leżeniem przewrotnym, nogi zgięte w kolanach – **dostateczny**

Leżenie przerzutne nie poprzedzone leżeniem przewrotnym z pomocą nauczyciela – **dopuszczający**

4. Mostek z leżenia tyłem

Mostek o nogach prostych i złączonych – **celujący**

Mostek o nogach prostych i złączonych z poprawieniem nóg – **bardzo dobry**

Mostek o nogach ugiętych z poprawieniem rąk i nóg – **dobry**

Mostek o nogach ugiętych z asekuracją – **dostateczny**

Mostek o nogach ugiętych z poprawieniem rąk i nóg i asekuracją – **dopuszczający**

PIŁKA KOSZYKOWA

1. Kozłowanie

Kozłowanie piłki po slalomie P i L ręką – **celujący**

Kozłowanie piłki P i L ręką po prostej w biegu – **bardzo dobry**

Kozłowanie piłki po slalomie w marszu – **dobry**

Kozłowanie piłki P i L ręką w marszu po prostej – **dostateczny**

Kozłowanie w miejscu - **dopuszczający**

2. Podania o ścianę z chwytem piłki po koźle

Podania w odległości 3m od ściany wykonywane w czasie 20s

15 podań- **celujący**

13 podań- **bardzo dobry**

10 podań- **dobry**

8 podań- **dostateczny**

1-7 podań- **dopuszczający**

PIŁKA SIATKOWA

1. Półdobicie sposobem oburącz górnym

Prawidłowe półdobicie piłki sposobem oburącz górnym - **celujący**

Prawidłowy rzut i chwyt koszyczkiem – **bardzo dobry**

Rzut i chwyt koszyczkiem z mało aktywną pracą nóg – **dobry**

Rzut i chwyt koszyczkiem z kilkoma błędami technicznymi – **dostateczny**

Rzut i chwyt koszyczkiem z dużymi błędami – **dopuszczający**

2. Odbicia sposobem oburącz górnym

Prawidłowe odbicie piłki sposobem oburącz górnym – **celujący**

Prawidłowe półdobicie piłki sposobem oburącz górnym – **bardzo dobry**

Prawidłowe półdobicie piłki z mało aktywną pracą nóg – **dobry**

Półdobicie z kilkoma błędami technicznymi – **dostateczny**

Półdobicie z dużymi błędami technicznymi – **dopuszczający**

PIŁKA RĘCZNA

1. Kozłowanie

Kozłowanie piłki po slalomie P i L ręką – **celujący**

Kozłowanie piłki P i L ręką po prostej w biegu – **bardzo dobry**

Kozłowanie piłki po slalomie w marszu – **dobry**

Kozłowanie piłki P i L ręką w marszu po prostej – **dostateczny**

Kozłowanie w miejscu - **dopuszczający**

2. Rzuty o ścianę jednorącz z chwytem piłki po koźle

Podania w odległości 3m od ściany wykonywane w czasie 30s

15 podań- **celujący**

13 podań- **bardzo dobry**

10 podań- **dobry**

8 podań- **dostateczny**

1-7 podań- **dopuszczający**

PIŁKA NOŻNA

1. Prowadzenie piłki po linii prostej ze zmianą kierunku biegu.

Celujący – dynamiczne i bezbłędne technicznie prowadzenie piłki po linii prostej, prawą następnie lewą nogą z zastosowaniem co najmniej trzech sposobów zmiany kierunku biegu z piłką.

Bardzo dobry - dynamiczne i bezbłędne technicznie prowadzenie piłki po linii prostej mocniejszą nogą z zastosowaniem co najmniej trzech sposobów zmiany kierunku biegu z piłką.

Dobry – prowadzenie piłki bezbłędnie technicznie (odpowiednią częścią stopy), nogą mocniejszą z co najmniej 2 sposobami zmiany kierunku biegu, w wolnym tempie.

Dostateczny – prowadzenie z błędami technicznymi z jednym sposobem zmiany kierunku biegu, w wolnym tempie.

Dopuszczający – prowadzenie piłki w marszu z błędami technicznymi.

2. Przyjęcie i podanie wewnętrzną częścią stopy

Uderzenie piłki o ławeczkę gimnastyczną. Próba polega na 20-krotnym uderzeniu piłki o ławeczkę gimnastyczną z odległości 3 metrów. Ćwiczący wykonuje próbę dowolną nogą, wewnętrzną częścią stopy, z przyjęciem lub bez przyjęcia. Wynik próby stanowi czas.

Celujący - do 34 sekund.

Bardzo dobry – od 35 do 38sekund.

Dobry – od 39 do 42 sekund.

Dostateczny – od 43 do 46 sekund.

Dopuszczający – od 47 do 50 sekund.

LEKKA ATLETYKA

- Bieg na 60 m
- Bieg na 600 m
- Rzut piłeczką palantową

Ocena jest uzależniona od zaangażowania ucznia i jego postępów.

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Test Coopera (II semestrze)

Wymagania edukacyjne klasa V

GIMNASTYKA

1. Przewrót w tył

Przewrót w tył z przysiadu do przysiadu – **celujący**

Przewrót w tył z przysiadu do przysiadu z drobnymi błędami – **bardzo dobry**

Przewrót w tył przez bark – **dobry**

Przewrót w tył do klęku – **dostateczny**

Przewrót w tył z pomocą nauczyciela – **dopuszczający**

2. Wymyk

Wymyk z odbiciem od podłoża – **celujący**

Wymyk z odbiciem jedno nogą od drabinki – **bardzo dobry**

Wymyk wchodząc po drabince – **dobry**

Wymyk z pomocą nauczyciela – **dostateczny**

Podjęcie próby – **dopuszczający**

PIŁKA KOSZYKOWA

1. Rzuty z miejsca

10 rzutów osobistych znad głowy (co najmniej 50% celnych) – **celujący**

10 rzutów osobistych znad głowy (celność poniżej 50%) – **bardzo dobry**

10 rzutów osobistych znad głowy (celność 30%) – **dobry**

10 rzutów z dowolnej odległości (celność powyżej 50%) – **dostateczny**

10 rzutów z dowolnej odległości (celność powyżej 10%) – **dopuszczający**

PIŁKA SIATKOWA

1. Odbicia obręcz dołem

Przyjęcie z podaniem sposobem obręcz dolnym celnie do partnera, piłka zagrana przez siatkę – **celujący**

Przyjęcie z podaniem sposobem obręcz dolnym w kierunku partnera – **bardzo dobry**

Przyjęcie z podaniem sposobem obręcz dolnym w kierunku partnera z błędami technicznymi – **dobry**

Przyjęcie z podaniem sposobem dolnym z rzutu partnera z odległości 3 metrów – **dostateczny**

Przyjęcie z podaniem sposobem dolnym z rzutu partnera z odległości 3 metrów z dużymi błędami – **dopuszczający**

2. Zagrywka (3 próby)

Zagrywka z 7m – **celujący**

Zagrywka z 5m – **bardzo dobry**

Zagrywka z 4m – **dobry**

Zagrywka z 3m – **dostateczny**

Zagrywka z bliższej odległości- **dopuszczający**

PIŁKA RĘCZNA

I. Rzuty z miejsca(6 prób)

6 rzutów bez błędów (co najmniej 50% celnych) – **celujący**

6 rzutów z jednym błędem technicznym (celność poniżej 50%) – **bardzo dobry**

6 rzutów z dwoma błędami technicznymi (celność 30%) – **dobry**

6 rzutów z 3 i więcej błędami technicznymi (celność powyżej 50%) - **dostateczny**

6 rzutów podejmuje próbę(celność powyżej 10%) – **dopuszczający**

PIŁKA NOŻNA

1. Prowadzenie ze zmianą tempa i kierunku (w slalomie).

Celujący – dynamiczne i bezbłędne techniczne (odpowiednia część stopy) prowadzenie piłki prawą i lewą nogą.

Bardzo dobry - dynamiczne i bezbłędne techniczne (odpowiednia część stopy), prowadzenie piłki nogą mocniejszą.

Dobry – uczeń pokonuje slalom bez błędów technicznych w wolnym tempie, nogą mocniejszą.

Dostateczny – prowadzenie w slalomie z błędami technicznymi w wolnym tempie.

Dopuszczający – prowadzenie piłki w marszu z błędami technicznymi.

LEKKA ATLETYKA

- Bieg na 60 m
- Bieg na 600 /800m
- Rzut piłeczką palantową

Ocena jest uzależniona od zaangażowania ucznia i jego postępów.

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Test Coopera

Wymagania edukacyjne klasa VI

Klasa	Dział	Ocena	I	II	
Klasa VI	Pilka siatkowa I: odbicia piłki o ścianę sposobem górnym w wyznaczone miejsce. II: odbicia piłki sposobem dolnym o ścianę	Celujący	20x	15x	
		Bardzo dobry	15x	10x	
		Dobry	10x	8x	
		Dostateczny	6x	6x	
		Dopuszczający	Podje muje próbę	Podje muje próbę	
	Gimnastyka I: skok rozkroczny przez kozła II: układ gimnastyczny	Celujący	bez błędów	5+ elementów	
		Bardzo dobry	1 błąd	5 elementów	
		Dobry	2 błędy	4 elementy	
		Dostateczny	3 błędy	3 elementy	
		Dopuszczający	Podje muje próbę	Podje muje próbę	
	Koszykówka I: rzut na kosz po zatrzymaniu, kozłowanie piłki slalomem (4 pacholki) 3próby	Celujący	bez błędów		
		Bardzo dobry	1 błąd		
		Dobry	2 błędy		
		Dostateczny	3 błędy		
		Dopuszczający	Podje muje próbę		
	Pilka nożna I: żonglerka, tenis nożny dla dziewcząt II: podanie wew. częścią stopy o ławkę oddaloną 3m	Celujący	10x	20podań/30s	
		Bardzo dobry	8x	18 podań/30s	
		Dobry	6x	12podań/30s	
		Dostateczny	4x	6podań/30s	
		Dopuszczający	Podje muje próbę	Podje muje próbę	

	Pilka Ręczna I. Podanie jednorącz i chwyt piłki oburącz w odległości 3m od ściany w wyznaczonej strefie	Celujący	15 podań/15s
		Bardzo dobry	13 podań/15s
		Dobry	10podań/15s
		Dostateczny	8podań/15s
		Dopuszczający	Podje muje próbę
	Lekka atletyka Bieg na 60 m Bieg na 600m/ 800 m/1000m Rzut piłeczką palantową		Ocena jest uzależniona od zaangażowania ucznia i jego postępów
	Test Coopera		

Wymagania edukacyjne klasa VII

Klasa	Dział	Ocena	I	II
VII	Pilka siatkowa 1. Naprzemienne odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w wyznaczonej strefie(3mx3m) 2. Zagrywka sposobem tenisowym (3 zagrywki)	Celujący	10x	Z 9m
		Bardzo dobry	9x	Z 7m
		Dobry	8x	Z 5m
		Dostateczny	6x	Z 3m
		Dopuszczający	Podje muje próbę	Podje muje próbę
	Gimnastyka 1. Wymyk i odmyk na drążku 2. Skok kuczny przez skrzynię	Celujący	Odbicie od podłoża	bez błędów
		Bardzo dobry	1 kontakt z drabinkami	1 błąd
		Dobry	Wejście po drabinkach	2 błędy
		Dostateczny	Z pomocą nauczyciela	3 błędy
		Dopuszczający	Podje muje próbę	Podje muje próbę

Koszykówka 1. <u>K</u> ozłowanie slalomem zakończone rzutem na kosz z wyskoku(technika) 2. <u>D</u> wutakt po kozłowaniu (technika)	Celujący	bez błędów	bez błędów
	Bardzo dobry	1 błąd	1 błąd
	Dobry	2 błędy	2 błędy
	Dostateczny	3 błędy	3 błędy
	Dopuszczający	Podjekuje próbę	Podjekuje próbę
Pilka nożna 1. <u>Ż</u> onglerka, slalom, podanie, strzał do bramki 2. Rzut karny (10 strzałów)	Celujący	bez błędów	8 celnych
	Bardzo dobry	1 błąd	6-7 celnych
	Dobry	2 błędy	4-5 celnych
	Dostateczny	3 błędy	2-3 celnych
	Dopuszczający	Podjekuje próbę	Podjekuje próbę
Pilka ręczna 1. Rzut na bramkę po kozłowaniu z biegu	Celujący	bez błędów	
	Bardzo dobry	1 błąd	
	Dobry	2 błędy	
	Dostateczny	3 błędy	
	Dopuszczający	Podjekuje próbę	
Lekka atletyka Bieg na 60 m Bieg na 1000 m Marszobieg terenowy		Ocena jest uzależniona od zaangażowania ucznia i jego postępów	
Test Coopera			

Wymagania edukacyjne klasa VIII

Klasa	Dział	Ocena	I	II	
Klasa VIII	Pilka siatkowa 1. Zagrywka sposobem tenisowym po prostej i po przekątnej (3 próby) 2. Atak (3 próby)	Celujący	z 9m	zbiecie piłki	
		Bardzo dobry	z 7m	atak plas	
		Dobry	z 5m	przebiecie jednorącz	
		Dostateczny	z 3m	przebiecie oburącz	
		Dopuszczający	Podjejuje próbę	Podjejuje próbę	
	Gimnastyka 1. Stanie na rękach odbiciem jednonóż 2. Przerzut bokiem	Celujący	bez błędów	bez błędów	
		Bardzo dobry	1 błąd	1 błąd	
		Dobry	2 błędy	2 błędy	
		Dostateczny	3 błędy	3 błędy	
		Dopuszczający	Podjejuje próbę	Podjejuje próbę	
	Koszykówka 1. Dwutakt z prawej i lewej strony po kozłowaniu (po ósemce- 3 próby)	Celujący	bez błędów		
		Bardzo dobry	1 błąd		
		Dobry	2 błędy		
		Dostateczny	3 błędy		
		Dopuszczający	Podjejuje próbę		
	Pilka nożna 1. Tor przeszkód z prowadzeniem piłki. 2. Uderzenie piłki na bramkę głową z odległości 5 metrów. (10 strzałów)	Celujący	<20sekund	8 celnych	
		Bardzo dobry	20-23 sekund	6-7 celnych	
		Dobry	24-28 sekund	4-5 celnych	
		Dostateczny	29-35 sekund	2-3 celne	
		Dopuszczający	Podjejuje próbę	Podjejuje próbę	
	Pilka Ręczna 1. Rzut na bramkę w rytmie 3 kroków po kozłowaniu z wysokości	Celujący	bez błędów		
		Bardzo dobry	1 błąd		
		Dobry	2 błędy		
		Dostateczny	3 błędy		
		Dopuszczający	Podjejuje próbę		

	Lekka Atletyka Bieg na 100 m Bieg na 1000m Marszbieg terenowy		Ocena jest uzależniona od zaangażowania ucznia i jego postępów.
	Test Coopera		

Test Coopera						
Wiek		Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
10	M	2460+ m	2070–2450 m	1670–2060 m	1270–1660 m	1260- m
	K	2200+ m	1860–2190 m	1500–1850 m	1160–1490 m	1150- m
11	M	2610+ m	2200–2600 m	1790–2190 m	1390–1780 m	1380- m
	K	2330+ m	1980–2320 m	1620–1970 m	1270–1610 m	1260- m
12	M	2690+ m	2290–2680 m	1880–2280 m	1480–1870 m	1470- m
	K	2370+ m	2030–2360 m	1670–2020 m	1330–1660 m	1320- m
Wiek		Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
13-14	M	2700+ m	2400–2700 m	2200–2399 m	2100–2199 m	2100- m
	K	2000+ m	1900–2000 m	1600–1899 m	1500–1599 m	1500- m
15-16	M	2800+ m	2500–2800 m	2300–2499 m	2200–2299 m	2200- m
	K	2100+ m	2000–2100 m	1700–1999 m	1600–1699 m	1600- m