

PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 84 IM. RUCHU OBRONCÓW POKOJU WE WROCŁAWIU

PODSTAWA PRAWNA:

Przedmiotowy system oceniania z Wychowania fizycznego jest zgodny ze Statutem Szkoły Podstawowej nr 84 we Wrocławiu oraz z Wewnątrzszkolnymi Zasadami Oceniania, podstawą programową, oraz Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 10 czerwca 2015 r. w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych oraz Warszawa, dnia 20 marca 2020 r. Poz. 493 ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ) z dnia 20 marca 2020 r. w sprawie szczególnych rozwiązań w okresie czasowego ograniczenia funkcjonowania jednostek systemu oświaty w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19 Na podstawie art. 30c ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe (Dz. U. z 2019 r.),

II ETAP EDUKACYJNY WYCHOWANIE FIZYCZNE MA NA CELU:

Wymagania edukacyjne z podstawy programowej dla II etapu kształcenia, klasy 4 - 8

Cele kształcenia- wymagania ogólne.

Bezpieczne uczestnictwo w aktywności fizycznej o charakterze rekreacyjnym i sportowym ze zrozumieniem jej znaczenia dla zdrowia:

1. Udział w aktywności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie, wypoczynek i sport;
2. Stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej;
3. Poznawanie własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej oraz praktykowanie zachowania prozdrowotnego.

Wymagania edukacyjne z podstawy programowej dla II etapu kształcenia, klasy 4 - 8

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.		
	W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
Klasa IV	1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka; 2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego; 3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;	1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki; 2) mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki; 3) wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa; 4) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne; 5) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała
V-VI	1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera) 2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa) 3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała	1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki 2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe indywidualnie i z partnerem 3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem
VII - VIII	1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; 2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;	1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje ich wyniki; 2) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych; 3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej; 4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne; 5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała;

	3) wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego	
2. Aktywność fizyczna		
IV	1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; 2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; 3) rozróżnia pojęcie technika i taktyka; 4) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej; wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie	1) wykonuje i stosuje w grze kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; 2) uczestniczy w minigrach; 3) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej; 4) uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej; 5) wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych; 6) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową; 7) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego 8) wykonuje marszobieg w terenie; 9) wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkim przyborem; 10) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.
V-VI	1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; 2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; 3) rozróżnia pojęcie technika i taktyka; 4) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej; 5) wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie	1) wykonuje i stosuje w grze kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; 2) uczestniczy w mini grach; 3) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej; 4) uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej; 5) wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych; 6) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową; 7) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego 8) wykonuje marszobieg w terenie; 9) wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkim przyborem; 10) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

VII VIII	- 1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; 2) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie; 3) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej; 4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (NP. Pilates, Zumba, Nordic Walking); 5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy; 6) wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych;	1) wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie; 2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia; 3) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”; 4) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy; 5) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa); 6) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny; 7) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej; 8) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; 9) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; 10) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną; 11) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe); 12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności;
3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej		
IV	1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; 2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; 3) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;	1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; 2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; 3) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.
V-VI	1) wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej 2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia	1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych 3) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad)

	<p>3) wymienia zasady korzystania ze sprzętu sportowego</p> <p>4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku</p>	
VII - VIII	<p>1)wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;</p> <p>wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu;</p>	<p>1)stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;</p> <p>potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych</p>
4. Edukacja zdrowotna.		
IV	<p>1) opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;</p> <p>2) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;</p> <p>3) opisuje zasady zdrowego odżywiania; opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych;</p>	<p>1)przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;</p> <p>przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach;</p>
V-VI	<p>1)wyjaśnia pojęcie zdrowia</p> <p>2)opisuje pozytywne mierniki zdrowia</p> <p>3)wymienia zasady i metody hartowania organizmu</p> <p>4)omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą</p> <p>5)omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (WHO,UE)</p>	<p>1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności</p> <p>2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym</p> <p>3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych</p>

VII VIII	- 1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; 2) omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny; 3) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej; 4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni; wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania;	1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej; 2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;
---------------------------	--	---

1. Ogólne zasady oceniania na lekcji wychowania fizycznego:

- ✓ każdy uczeń oceniany jest indywidualnie - zasadniczym kryterium oceny jest wysiłek, zaangażowanie wkładane w wykonywanie poszczególnych zadań ruchowych, systematyczny udział w zajęciach lekcyjnych, pozalekcyjnych oraz praca na rzecz szkolnego wychowania fizycznego,
- ✓ ocena jest jawna dla uczniów i rodziców- przekazywana jest ustnie dziecku podczas zajęć oraz zapisana w dzienniku elektronicznym,
- ✓ ocena ustalana jest na podstawie znanych uczniom kryteriów (Kryteria ocen, załącznik nr 1 i nr 2),
- ✓ oceny mogą być częściowe, śródroczne, roczne,
- ✓ ocena roczna/ śródroczna jest średnią wagową ocen końcowych z poszczególnych obszarów oceniania (Kryteria ocen załącznik),
- ✓ uczeń, który otrzymał niedostateczną ocenę klasyfikacyjną roczną ma prawo przystąpienia do egzaminu poprawkowego,
- ✓ nieklasyfikowany jest uczeń, który nie uzyskał 50 % frekwencji na lekcjach wychowania fizycznego, w danym semestrze. Rodzic ucznia nieklasyfikowanego, może złożyć pisemny wniosek z prośbą o przystąpienie do egzaminu klasyfikacyjnego z przedmiotu,
- ✓ rodzice otrzymują na bieżąco informację o ocenach na zebraniach i konsultacjach oraz w dzienniku elektronicznym,

- **W przypadku nauki zdalnej uczeń zobligowany jest do wykonywania zadawanych przez nauczyciela zadań, dotyczących wiedzy w obszarze wychowania fizycznego i w miarę możliwości, z zachowaniem zasad bezpieczeństwa działań praktycznych;**
- ✓ nauczyciel wystawia ocenę biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów:

POSTAWA:

- systematyczne uczestnictwo i aktywny udział w zajęciach
- przygotowanie do lekcji (strój: zmienne skarpetki, zmienna koszulka z krótkim rękawem (T-shirt), granatowe lub czarne spodenki, **zmiennie obuwie sportowe halowe z niebrudząca, jasną podeszwą** oraz jednoczęściowy strój kąpielowy/ slipy do pływania, czepek, klapki, ręcznik, okulary).

UMIEJĘTNOŚCI:

- ocenie podlega indywidualne opanowanie techniki wykonywania poszczególnych elementów danych dyscyplin sportowych, postęp i zaangażowanie w czasie wykonywanej próby.

WIADOMOŚCI:

- dotyczące kultury fizycznej, **w nauczaniu stacjonarnym** uczniowie niećwiczący są zobowiązani do wykonania pisemnych prac na tematy z obszaru kultury fizycznej, praca będzie oceniana jako aktywność na lekcji, **w nauczaniu zdalnym** dotyczyć to będzie wszystkich uczniów

AKTYWNOŚĆ:

- za aktywny udział i zaangażowanie w lekcji uczeń może otrzymać plus (+), a za brak zaangażowania i nieprzestrzeganie zasad bezpieczeństwa na lekcji otrzymuje minus (-) (uzyskane trzy plusy generują ocenę bardzo dobrą, trzy minusy- ocenę niedostateczną) oraz ocenę w skali 1-6.
- na koniec każdego miesiąca aktywność ucznia na lekcji wychowania fizycznego oraz na lekcjach z pływania (dwie oceny na semestr) podlega ocenie w skali 1-6

AKTYWNOŚĆ DODATKOWA:

- reprezentowanie Szkoły w zawodach sportowych szkolnych i międzyszkolnych, pozaszkolnych
- udział ucznia w imprezach oraz dodatkowych zajęciach szkolnych o charakterze rekreacyjnym i sportowym, gazetki szkolne, itp.
- wykonywanie innych, dodatkowych zadań zleconych przez nauczyciela WF
- uczeń może wykonać pracę dodatkową (plakat, artykuł w gazetce, przygotowanie gazetki ściennej, referat, prezentacja, itp.) na ustalony z nauczycielem temat, otrzymuje ocenę za wykonane zadanie

- **Sprawdzanie, analizowanie i ocenianie osiągnięć uczniów ma na celu:**
 - ✓ bieżące obserwowanie postępów,
 - ✓ uzupełnianie braków w wiadomościach i umiejętnościach uczniów umożliwiające korygowanie organizacji i metod pracy dydaktyczno- wychowawczej nauczyciela,
 - ✓ pobudzanie rozwoju umysłowego, uzdolnień i zainteresowań uczniów,
 - ✓ wdrażanie do systematycznej pracy, samokontroli i samooceny, i samodzielności.

- **Zwolnienia z aktywnego uczestnictwa w lekcjach wychowania fizycznego.**
 - ✓ Uczeń może być zwolniony z aktywnego uczestnictwa w lekcji wychowania fizycznego o ile istnieją przeciwwskazania lekarskie
 - ✓ Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego, na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii. (Rozporządzenie ... z dnia 10.06.2015r.) – **rodzic składa podanie do Dyrektora szkoły i załącza zaświadczenie od lekarza**
 - ✓ Jeżeli okres zwolnienia ucznia z realizacji zajęć, uniemożliwia ustalenie śródrocznej lub rocznej, oceny klasyfikacyjnej, w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony” albo „zwolniona”. (Rozporządzenie ...z dnia 10.06.2015r.),
 - ✓ W przypadku nagłej niedyspozycji uczeń może być zwolniony przez nauczyciela wychowania fizycznego z aktywnego udziału w lekcji, w przypadku dłuższej niedyspozycji (do 2 tyg.) usprawiedliwia rodzic.

- **Wymagania:**
 - ✓ Na lekcji wychowania fizycznego obowiązuje zmienny strój sportowy: skarpetki, zmienna koszulka, granatowe lub czarne spodenki, zmienne obuwie sportowe halowe z niebrudzącą podeszwą. Posiadanie stroju sportowego jest podstawowym wyznacznikiem uczestniczenia dziecka w lekcji wychowania fizycznego, jego brak skutkuje wpisaniem **nieprzygotowania** (np.) do dziennika
 - ✓ Uczeń **nie może** uczestniczyć w lekcjach wychowania fizycznego mając rozpuszczone długie włosy (uczeń/uczenica ma obowiązek ćwiczyć w związanych włosach), w okularach (za zgodą rodzica), z zegarkiem na rękę, żując gumę, mając na sobie biżuterię (pierścionki, kolczyki, bransoletki, łańcuszki, korale, itp.). Ze względów bezpieczeństwa swojego i innych
Ze względów bezpieczeństwa na lekcji obowiązują: krótkie paznokcie, związane długie włosy,
 - ✓ Uczeń nie wchodzi do sali gimnastycznej z telefonem komórkowym oraz tabletem.

- ✓ Rodzic może krótkoterminowo (dwa tygodnie) zwolnić dziecko z aktywnego udziału w zajęciach wychowania fizycznego w formie pisemnej. Jeżeli okres zwolnienia miałby się przedłużyć, rodzic ma obowiązek dostarczyć zwolnienie lekarskie z aktywnego uczestniczenia w zajęciach wychowania fizycznego. Zwolnienie należy dostarczyć nauczycielowi wychowania fizycznego.
- ✓ Jeżeli rodzic zwalnia dziecko z obecności na lekcji wychowania fizycznego, to powinien to uczynić przed planową lekcją na podstawie pisemnej prośby zawierającej: datę, imię, nazwisko dziecka, zapis o wzięciu pełnej odpowiedzialności za dziecko w tym czasie, podpis rodzica lub opiekuna prawnego dziecka lub przez dziennik elektroniczny (**najpóźniej do godz. 7.45** w dniu danej lekcji)
- ✓ Uczniowie w czasie niedyspozycji powinni być przygotowani do lekcji (posiadać strój sportowy) - nauczyciel decyduje wtedy o zwolnieniu z aktywnego uczestnictwa w zajęciach.

Dodatkowe kryteria oceniania w czasie nauczania zdalnego

Nauczyciel wychowania fizycznego **będzie przysyłać uczniowi materiały edukacyjne (link do filmu, artykułu, prezentacji, zestaw ćwiczeń itp.)** w zakresie wiedzy, wynikające z wymagań z podstawy programowej oraz programu nauczania, który został dopuszczony do użytku szkolnych programów przez Dyrektora Szkoły, w której nauczyciel jest zatrudniony. Tematy będą dotyczyć wszystkich bloków tematycznych określonych w podstawie programowej.

Uczeń powinien: przeczytać wskazany przez nauczyciela artykuł lub jego fragment, obejrzeć film instruktażowy, odpowiedzieć na pytania w formie pisemnej oraz wykonać zadania wynikające z kryteriów na poszczególne oceny.

**“Wychowanie fizyczne to nie tylko sprawność i umiejętności ruchowe,
to również wyposażenie ucznia w odpowiednią wiedzę.”**

Kryteria na poszczególne oceny:

Ocena	Wymagania / kryteria
Celująca	Uczeń wykona zadanie, które wskaże nauczyciel, rozbudowane o dodatkowe informacje w zakresie tematycznym
Bardzo dobra	Uczeń wykona zadanie wykorzystując informacje wyczerpujące dany temat.
Dobra	Uczeń wykona zadanie uwzględniając ustalone kryteria przypisane tym zadaniom.
Dostateczna	Uczeń wykona zadanie w ograniczonym zakresie.
Dopuszczająca	Uczeń podejmie próbę wykonania zadania na poziomie minimalnym.
Niedostateczna	Uczeń nie podejmie się wykonania zadania.