

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

**w Szkole Podstawowej nr 236
z Oddziałami Integracyjnymi
im. Ireny Sendlerowej**

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

I. Przedmiotem kontroli i oceny z wychowania fizycznego jest stopień opanowania przez uczniów obowiązującego programu ze szczególnym uwzględnieniem:

1. Sprawności motorycznej – uwzględniając jej postępy
2. Umiejętności ruchowych
3. Wiadomości
4. Aktywności, udziału w obowiązkowych i nadobowiązkowych formach zajęć sportowych
5. Systematyczności

II. Kryterium kontroli i oceny osiągnięć ucznia w realizacji programu wychowania fizycznego są poziom i postęp w zakresie:

1. Sprawności motorycznej
2. Uzyskanych umiejętności ruchowych

Poziom i postęp w zakresie sprawności motorycznej określa się przy pomocy sprawdzianów z techniki poszczególnych dyscyplin i uzyskanych postępów.

Poziom i postęp w zakresie umiejętności ruchowych określany jest w sposób następujący:

a) w przypadku określenia umiejętności ruchowych brana jest pod uwagę poprawność wykonania ćwiczeń i zadań ruchowych zdobytych na lekcji WF.

b) w przypadku określenia postępu, brane są pod uwagę osiągnięcia uczniów jakich dokonali w określonym czasie, pod względem ilości i poprawności wykonania ćwiczeń i zadań ruchowych.

Kontrola i ocena uczniów jest procesem ciągłym, obejmuje kontrolę i ocenę bieżącą, półroczną i roczną. Zadania kontrolno-oceniające opracowano na bazie obowiązującego programu wychowania fizycznego, doświadczenia, warunków szkoły, a w szczególności na możliwości uczniów.

Kontrola i ocena sprawności motorycznej z istotnymi odchyleniami w rozwoju fizycznym, jest dokonywana z dostosowaniem wymogów do możliwości indywidualnych.

Głównym kryterium oceny z wychowania fizycznego jest udział w zajęciach, chęć podejmowania wysiłku, samodoskonalenie i progres wyników oraz możliwości uczniów, systematyczność, zaangażowanie.

OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

OCENA CELUJĄCA

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

1. Osiągnął sprawność fizyczną wykraczającą poza program nauczania.
2. Bierze regularny udział w pozalekcyjnych, pozaszkolnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.
3. Był obecny na lekcjach wychowania fizycznego, a godziny nieobecne usprawiedliwia na bieżąco.
4. Swą postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń (jest koleżeński, ambitny i zdyscyplinowany), posiada nawyki higieniczno-zdrowotne (schludny wygląd zewnętrzny, dba o higienę osobistą itp.).
5. Wykazał się znajomością przepisów sportowych w zakresie dyscyplin sportowych uprawianych w szkole.
6. Osiąga sukcesy w zawodach sportowych na szczeblu dzielnicy i Warszawy.

OCENA BARDZO DOBRA

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Osiągnął sprawność fizyczną określoną programem nauczania.
2. Bierze udział w pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych i nie uchyla się od udziału w imprezach i zawodach, gdy chodzi o reprezentowanie szkoły.
3. Był obecny na lekcjach wychowania fizycznego i na bieżąco usprawiedliwia nieobecności.
4. Swą postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń, posiada nawyki higieniczno-zdrowotne.
5. Wykazał się znajomością przepisów sportowych w zakresie dyscyplin sportowych uprawianych w szkole.
6. Osiąga sukcesy w zawodach sportowych na szczeblu szkoły i dzielnicy.

OCENA DOBRA

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Nie osiągnął w pełni sprawności fizycznej określonej programem nauczania, ale opanował ją na poziomie przekraczającym wymagania zawarte w minimum programowym i czyni systematyczne postępy na miarę swoich możliwości.
2. Nie opuszcza zajęć lekcyjnych wychowania fizycznego bez istotnych przyczyn.
3. Nie wykazuje rażących braków w zakresie wychowania społecznego (koleżeński, ambitny, zdyscyplinowany), oraz posiada wystarczające nawyki higieniczno-zdrowotne.
4. Wykazuje się znajomością przepisów sportowych w zakresie dyscyplin uprawianych w szkole.

OCENA DOSTATECZNA

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Osiągnął sprawność fizyczną określoną programem nauczania na poziomie nie przekraczającym wymagań zawartych w minimum programowym.
2. Nie opuszcza zajęć lekcyjnych bez istotnych powodów.
3. Nie jest pilny w czasie zajęć.
4. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego (brak koleżeńskości, ambicji, zdyscyplinowania), oraz w zakresie dbałości o zdrowie, higienę osobistą wygląd zewnętrzny itp.
5. Często nie ćwiczy na lekcji WF.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

1. Niezbyt chętnie spełnia wymagania sprawnościowe.
2. Opuszcza zajęcia wychowania fizycznego, nie usprawiedliwia nieobecności.
3. Nie jest pilny w czasie zajęć.
4. Wykazuje duże braki w zakresie wychowania społecznego (niekoleżeński, brak ambicji i zdyscyplinowania), nie dba o zdrowie, higienę osobistą itp.
5. Wykazuje duże braki w znajomości przepisów sportowych w zakresie dyscyplin sportowych uprawianych w szkole.
6. Nie ćwiczy na większości lekcji WF,

OCENA NIEDOSTATECZNA

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Nie spełnia wymagań sprawnościowych i jest daleki od ich spełnienia.
2. Opuszcza zajęcia lekcyjne z wychowania fizycznego.
3. Nie jest pilny
4. Wykazuje znaczące braki w zakresie wychowania społecznego (niekoleżeński, nieambitny, niezdyktynowany) nie dba o zdrowie, higienę osobistą itp.
5. Wykazuje rażące braki w znajomości przepisów sportowych w zakresie dyscyplin uprawianych w szkole.
6. Nie ćwiczy na znacznej ilości lekcji WF.

Na ocenę końcową ucznia z wychowania fizycznego (za I i II okres) składają się oceny częściowe uzyskane w działach:

- A. Umiejętności
- B. Kryteria dodatkowe

OCENY UCZNIĄ ZA:

A. UMIEJĘTNOŚCI

W każdej dyscyplinie uczeń otrzymuje ocenę za technikę (estetykę, płynność) wykonywanego ćwiczenia podlegającego sprawdzianowi oraz postęp w zdobytych umiejętnościach.

GIMNASTYKA KLASA IV-VII oraz 2-3 gimnazjum

Wybrane elementy w zależności od możliwości uczniów w poszczególnych klasach oraz poziomu:

1. Przewrót w przód z przysiadu podpartego lub naskoku do przysiadu podpartego.
2. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, półszpagatu lub rozkroku; przewrót w tył przez siad o nogach prostych do rozkroku.
3. Łączone przewroty w przód i w tył.
4. Układ ćwiczeń na odwróconej ławeczce.
5. Wybrane skoki na skakance.

CELUJĄCA

Bezbłędnie wykonane zadanie w sposób dynamiczny i estetyczny, idealnie technicznie, bardzo dokładnie z pełną kontrolą położenia ciała względem podłoża i urządzenia, pewnie.

BARDZO DOBRA

Zadanie wykonane poprawnie technicznie, pewnie, samodzielnie bez żadnej pomocy, ze znajomością zasad samo asekuracji.

DOBRA

Zadanie wykonane poprawnie, lecz niedokładnie (małe błędy z niewielką asekuracją).

DOSTATECZNA- zadanie wykonane niepewnie, z większymi błędami technicznymi, z asekuracją nauczyciela.

DOPUSZCZAJĄCA- zadanie wykonane wyłącznie z pomocą nauczyciela, z wieloma błędami technicznymi, niechętnie, bez dynamiki

NIEDOSTATECZNA- uczeń odmawia wykonania sprawdzianu.

KOSZYKÓWKA

KLASA IV

1. Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką po prostej i slalomem.
2. Rzuty z dwutaktu po podaniu.
3. Rzuty osobiste oburącz.
4. Podstawowe przepisy gry.
5. Rzuty w wyskoku z miejsca.

KLASA V

1. Rzuty z dwutaktu po kozłowaniu (z większej odległości niż w klasie czwartej).
2. Rzuty osobiste oburącz.
3. Podanie piłki w dwójkach zakończone rzutem do kosza z dwutaktu.
4. Gra właściwa, przepisy gry.
5. Rzuty w wyskoku z miejsca.

KLASA VI

1. Kozłowanie piłki slalomem zakończone rzutem do kosza z dwutaktu.
2. Krycie przeciwnika na boisku systemem „każdy swego”.
3. Rzuty osobiste oburącz i jednorącz.
4. Gra właściwa, przepisy gry.
5. Rzuty w wyskoku z miejsca.

KLASA VII

1. Kozłowanie piłki slalomem zakończone rzutem z dwutaktu.
2. Krycie przeciwnika na boisku systemem „każdy swego”.
3. Rzuty osobiste oburącz.
4. Gra szkolna, podstawowe przepisy gry.
5. Rzuty w wyskoku z miejsca.

KLASA II gimnazjum

1. Podanie piłki w parach zakończone rzutem z dwutaktu.
2. Rzuty osobiste oburącz
3. Rzuty z wyskoku po kozłowaniu.
4. Obrona strefowa.
5. Gra właściwa, przepisy gry.

KLASA III gimnazjum

1. Szybki atak zakończony rzutem z dwutaktu.
2. Atak pozycyjny zakończony rzutem z wyskoku.
3. Rzuty osobiste oburącz i jednorącz.
4. Gra właściwa, przepisy gry.

CELUJĄCA- zadanie wykonane technicznie bezbłędnie, idealnie wg wymagań, dynamicznie, wspaniała koordynacja ruchowa, znajomość podstawowych przepisów gry.

BARDZO DOBRA- zadanie wykonane w sposób prawidłowy, bez większych zastrzeżeń, dobra znajomość podstawowych przepisów gry.

DOBRA- zadanie wykonane z niewielkimi błędami, małe kłopoty z podstawowymi przepisami gry.

DOSTATECZNA- zadanie wykonane słabo, z wieloma błędami, które nie dają satysfakcji, pobieżna znajomość przepisów gry.

DOPUSZCZAJĄCA- brak umiejętności wykonania zadania, zła koordynacja ruchowa, brak znajomości przepisów gry.

NIEDOSTATECZNA - uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania.

PILKA NOŻNA

KLASA IV

- 1.Prowadzeni piłki prawą i lewą nogą.
- 2.Podania i przyjęcia piłki w parach.
- 3.Umiejętność wykonania rzutu karnego.
- 4.Znajomość podstawowych przepisów gry.

KLASA V

- 1.Prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę..
- 2.Umiejętność wykonania rzutu różnego.
3. Prowadzenie piłki slalomem.
- 4.Znajomość przepisów gry.

KLASA VI

- 1.Prowadzenie piłki slalomem między pachołkami zakończone strzałem na bramkę.
- 2.Umiejętność wykonania rzutu wolnego.
- 3.Gra szkolna w piłkę halową.
- 4.Gra szkolna wg przepisów gry.

Ocenie podlegają elementy techniczne.

Za zadania od 1-3 uczeń uzyskuje oceny na takich zasadach jak w mini koszykówce i nie niższe niż dopuszczająca.

Za grę obowiązuje zasada, że im mniej błędów technicznych - tym wyższa ocena.

Sprawdzian dla dzieci integracyjnych dostosowany jest do ich możliwości.

KLASA VII

1. Prowadzeni piłki prawą i lewą nogą po prostej i slalomem.
2. Podania i przyjęcia piłki w parach.
3. Umiejętność oddania strzału na bramkę z miejsca i z biegu.
4. Gra szkolna, podstawowe przepisy gry.

KLASA II

1. Prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę..
2. Umiejętność wykonania rzutu : karnego, wolnego różnego.
3. Szybki atak w parach.
4. Umiejętność obrony „każdy swego”.
5. Gra szkolna i przepisy gry.

KLASA III

1. Prowadzenie piłki w parach zakończone strzałem na bramkę.
2. Umiejętność obrony strefą.
3. Umiejętność gry na wyznaczonych pozycjach.
4. Gra szkolna wg przepisów gry.

W klasach 7-ych i 2-3 gimnazjum -ocenie podlegają elementy techniczne i osiągnięte postępy.

Za zadania od 1- 4 uczeń uzyskuje tylko oceny nie niższe niż dopuszczająca.

Za grę obowiązuje zasada, że im mniej błędów technicznych oraz znajomości przepisów - tym wyższa ocena.

Sprawdzian dla dzieci integracyjnych dostosowany jest do ich możliwości.

PIŁKA RECZNA

KLASA IV

1. Rzuty i chwyt piłki w parach.
2. Rzuty na bramkę z miejsca.
3. Rzuty z wyskoku po zebraniu piłki z ręki współwiczającego.
4. Podstawowe przepisy gry.

KLASA V

1. Prowadzenie piłki w parach zakończone rzutem z biegu.
2. Rzuty z wyskoku po podaniu piłki.
3. Umiejętność wykonania rzutu karnego.
4. Gra uproszczona 4x4 zgodnie z przepisami.

KLASA VI

1. Rzuty z wyskoku po kozłowaniu.
2. Prowadzenie piłki w parach zakończone rzutem z wyskoku.
3. Umiejętność gry systemem „krycie każdy swego”.
4. Gra właściwa zgodnie z przepisami.

Ocenie podlegają elementy techniczne. Za zadania 1-4 uczeń uzyskuje oceny nie niższe niż dopuszczająca. Za grę zgodną z przepisami obowiązuje zasada, że im mniej błędów technicznych – tym wyższa ocena.

KLASA VII

1. Rzuty i chwyt piłki w parach.
2. Rzuty z wyskoku po podaniu piłki.
3. Rzuty na bramkę z miejsca.
4. Fragmenty gry-krycie „każdy swego”.
5. Podstawowe przepisy gry.

KLASA II

1. Podania piłki w parach zakończone rzutem z biegu.
2. Rzuty z wyskoku po kozłowaniu.
3. Umiejętność gry strefą.
4. Umiejętność wykonania rzutu karnego.
5. Fragmenty gry, przepisy gry.

KLASA III

1. Podania piłki w parach zakończone rzutem z wyskoku.
2. Szybki atak zakończony rzutem.
3. Umiejętność gry i obrony strefą.
4. Fragmenty gry i przepisy gry.

W klasach 7-ych oraz 2-3 gimnazjum ocenie podlegają elementy techniczne i osiągnięte postępy. Za zadania 1- 4 uczeń uzyskuje oceny nie niższe niż dopuszczająca. Za grę zgodną z przepisami obowiązuje zasada, że im mniej błędów technicznych oraz znajomości przepisów gry – tym wyższa ocena.

PIŁKA SIATKOWA

1. Odbicia piłki w parach sposobem górnym.
2. Odbicie piłki w parach sposobem dolnym.
3. Zagrywka sposobem dolnym.
4. Gra uproszczona 3x3 zgodnie z przepisami.

KLASA IV

W klasie czwartej odbicia górne i dolne wykonywane są w następujący sposób: jedna osoba rzuca piłkę oburącz, a druga odbija ją nad siatką sposobem oburącz górnym (jeżeli piłka dotknie podłoża próba jest zakończona). Taka sama zasada obowiązuje przy zaliczeniu sposobem oburącz dolnym. Sprawdzian z zagrywki wykonywany jest sposobem dolnym z bliższej odległości niż w klasach starszych.

KLASA V

W klasie piątej odbicia górne wykonywane są w parach (obydwie osoby odbijają piłkę sposobem górnym). Odbicia dolne wykonywane są w parach w następujący sposób: jedna osoba z pary odbija tylko sposobem dolnym, a druga dowolnym. Jeżeli piłka jest źle odbita lub dotknie podłoża, próbę uważa się za zakończoną. Zagrywka wykonywana jest sposobem dolnym lub górnym z odległości około 6m.

KLASA VI

W klasach szóstych odbicia sposobem górnym i dolnym wykonywane są w parach przez siatkę. Zagrywka wykonywana jest sposobem górnym lub dolnym zza linii boiska do mini piłki siatkowej.

Sprawdzian dla dzieci integracyjnych dostosowywany jest do ich możliwości oraz – tak jak w przypadku pozostałych uczniów – postępów w zdobytych umiejętnościach.

KLASA VII

1. Odbicia piłki w parach sposobem górnym.
2. Odbicie piłki w parach sposobem dolnym.
3. Zagrywka sposobem górnym, a sposobem dolnym maksymalnie na ocenę dobrą.
4. Gra uproszczona 3x3 zgodnie z przepisami.

KLASA II

1. Odbicia sposobem górnym i dolnym w różnych pozycjach.
2. Zagrywka sposobem dolnym (maksymalna ocena dobra) i górnym.
3. Umiejętność przyjęcia zagrywki.
4. Umiejętność rozegrania piłki na 3.
5. Fragmenty gry, przepisy gry.

KLASA III

1. Umiejętność wystawy i zbitcia.
2. Umiejętność gdy blokiem.
3. Zagrywka sposobem górnym.
4. Umiejętność gry w zespole i asekuracja.
5. Gra właściwa, przepisy gry.

W klasach 7 oraz 2-3 gimnazjum ocenie podlegają elementy techniczne. Za zadania 1-4 uczeń uzyskuje oceny nie niższe niż dopuszczająca. Za grę zgodną z przepisami obowiązuje zasada, że im mniej błędów technicznych – tym wyższa ocena.

UNIHOKEJ

KLASA IV

1. Podanie i przyjęcie piłki kijem..
2. Prowadzenie piłki kijem w marszu i biegu.
3. Rzuty karne.
4. Gra szkolna, przepisy gry.

KLASA V

1. Prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem.
2. Prowadzenie piłki w parach zakończone strzałem.
3. Rzuty karne.
4. Gra szkolna, przepisy gry.

KLASA VI

1. Ćwiczenia ataku szybkiego.
2. Slalom z piłką zakończony strzałem do bramki.
3. Umiejętność gry w zespole.
4. Gra szkolna, przepisy gry.
5. Rzuty karne.

Ocenie podlegają elementy techniczne. Za zadania 1-3 uczeń uzyskuje oceny nie niższe niż dopuszczająca. Za grę zgodną z przepisami obowiązuje zasada, że im mniej błędów technicznych oraz zaangażowanie w grę – tym wyższa ocena.

KLASAVII

1. Podanie i przyjęcie piłki kijem..
2. Prowadzenie piłki w marszu i biegu.
3. Rzuty karne.
4. Gra szkolna, przepisy gry.

KLASA II

1. Prowadzenie piłki po prostej i slalomem zakończone strzałem.
2. Szybki atak zakończony strzałem.
3. Rzuty wolne.
4. Gra szkolna, przepisy gry.

KLASA III

1. Ćwiczenia ataku pozycyjnego.
2. Obrona strefą.
3. Umiejętność gry w zespole.
4. Gra szkolna, przepisy gry.

W klasach 7 oraz 1-2 gimnazjum ocenie podlegają elementy techniczne.
Za zadania 1-3 uczeń uzyskuje oceny nie niższe niż dopuszczająca.
Za grę zgodną z przepisami obowiązuje zasada, że im mniej błędów technicznych – tym wyższa ocena.

LEKKA ATLETYKA

KLASY IV-VI

Ocenie podlegają zdobyte umiejętności techniczne oraz postęp jaki nastąpił w trakcie nauki:

1. Technika startu niskiego i biegu na dystansie 60m.
2. Technika biegu na dystansie 600m dla dziewcząt i 1000m dla chłopców.
– umiejętność rozłożenia sił na określonym dystansie oraz zaangażowanie.
3. Technika skoku w dal techniką naturalną.
4. Technika rzut piłeczką palantową.

KLASY VII- II - III

Ocenie podlegają zdobyte umiejętności techniczne oraz postęp jaki nastąpił w trakcie nauki:

1. Technika startu niskiego i biegu na dystansie 60m .
2. Technika biegu na dystansie 600m dla dziewcząt i 1000m dla chłopców.
– umiejętność rozłożenia sił na określonym dystansie oraz zaangażowanie.
3. Technika skoku w dal techniką naturalną.
4. Technika pchnięcia kulą.
5. Technika przekazania pałeczki sztafetowej.

REKREACYJNE GRY DRUŻYNOWE – dotyczy klas na wszystkich poziomach.

Uczestnictwo i aktywność podczas rekreacyjnych gier drużynowych (ringo, badminton, fresbee, flagi, palant, kwadrant, policjanci i złodzieje, rugby itp.)

B. KRYTERIA DODATKOWE

To kryterium daje możliwości podwyższenia, bądź obniżenia końcowej oceny z wychowania fizycznego (za I i II okres). Składa się ono z następujących elementów.

1. Ocena za strój i systematyczność.
2. Ocena za aktywność i zaangażowanie na lekcji.
3. Chęć pomocy słabszemu.
4. Ocena za udział w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych.
5. Ocena za udział w zawodach sportowo-rekreacyjnych na terenie szkoły i dzielnicy.
6. Ponadprzeciętne wiadomości jakie uczeń posiada z poszczególnych dyscyplin sportowych.