

# PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA

z wychowania fizycznego w Szkole Podstawowej nr 19

im. Józefa Czechowicza w Lublinie

## **I. Założenia ogólne:**

1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania szkoły.
2. Ocena semestralna lub roczna wystawiana jest na podstawie ocen cząstkowych (nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych).
3. Możliwość podniesienia oceny związana jest z dodatkową aktywnością ucznia: zawody, turnieje, rozgrywki szkolne i pozaszkolne, uczestnictwo w zajęciach sportowych i rekreacyjnych w czasie wolnym. Ocena może być podniesiona o jeden stopień.
4. Wszystkie oceny cząstkowe można poprawić w terminie ustalonym przez nauczyciela prowadzącego (poprawiona ocena jest ostateczna).
5. Przy ocenianiu nauczyciel bierze przede wszystkim pod uwagę indywidualne możliwości ucznia.
6. Obniżenie oceny następuje w sytuacji negatywnej postawy ucznia, jest to związane z częstym nieuczestniczeniem w ćwiczeniach podczas lekcji, brakiem stroju, odpowiedniego zaangażowania, niskim poziomem kultury osobistej, jak również negatywnym podejściem do sprawdzianów. Ocena może być obniżona o jeden stopień.
7. 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.
8. Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego, na podstawie opinii o braku możliwości uczestnictwa ucznia w tych zajęciach wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.
9. Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny.
10. W przypadku, gdy uczeń był nieobecny przez dłuższy czas (względny zdrowotne, rodzinne, osobiste), nie ma obowiązku zaliczania zadań praktycznych. Nauczyciel prowadzący może zaproponować ustną lub pisemną formę dotyczącą zagadnień teoretycznych związanych z danym programem.
11. Opuszczenie 51% i więcej obowiązkowych zajęć z wychowania fizycznego skutkuje nieklasyfikowaniem ucznia z przedmiotu. Rada pedagogiczna szkoły może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny, który obejmuje zadania praktyczne realizowane w trakcie semestru lub roku szkolnego (procedury dotyczące egzaminów poprawkowych, klasyfikacyjnych, zawarte są w Statucie szkoły).
12. Nauczyciel indywidualizuje pracę z uczniem na obowiązkowych i dodatkowych zajęciach edukacyjnych do indywidualnych potrzeb edukacyjnych uczniów.
13. Ocena śródroczna i roczna jest wyrażana stopniem na podstawie analizy wyników oceniania bieżącego dokonanej przez nauczyciela.

## **II. WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE**

**Podstawą oceny z wychowania fizycznego jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, jak również systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.**

### **CELE PRZEDMIOTOWEGO SYSTEMU OCENIANIA:**

1. Dostarczanie zainteresowanym (uczniom, rodzicom/opiekunom, dyrekcji szkoły) wszechstronnej i rzeczowej informacji o postępach, osiągnięciach, brakach i uzdolnieniach ucznia w zakresie nauki wychowania fizycznego.
2. Wspieranie ucznia w jego dążeniu do osiągnięcia wszechstronnego rozwoju fizycznego i pozytywnej postawy wobec aktywności ruchowej, określonych w treściach kształcenia wychowania fizycznego.
3. Pomoc uczniom w samodzielnym planowaniu swojego rozwoju.
4. Przekazywanie podstawowych wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę, samoocenę i samodzielne podejmowanie działań służących udoskonaleniu wszystkich funkcji organizmu.
5. Motywowanie ucznia do dalszej pracy.
6. Informowanie nauczyciela o trafności doboru metod, sposobów nauczania i oceniania.

### **CZĘSTOTLIWOŚĆ OCENIANIA**

Uczeń w czasie jednego semestru otrzymuje co najmniej 6 ocen cząstkowych. Oceny wystawiane są systematycznie (na bieżąco).

Każdorazowe nieprzygotowanie do zajęć lub brak aktywności skutkuje obniżeniem oceny o jeden podczas miesięcznego oceniania. W przypadku otrzymania oceny niedostatecznej, każde kolejne nieprzygotowanie lub brak aktywności skutkuje informacją do rodziców.

**Przy wystawianiu oceny semestralnej lub końcowo rocznej, ocenie podlegają:**

1. Postawa ucznia (kompetencje społeczne, aktywność ucznia na lekcji, systematyczność udziału w zajęciach, aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej).
2. Wiadomości.
3. Umiejętności.

**1. Postawa ucznia (kompetencje społeczne, aktywność ucznia na lekcji, systematyczność udziału w zajęciach, aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej):**

- zaangażowanie się w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć;
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i regulaminów;
- dbałość o zdrowie własne i innych oraz mienie szkolne i sprzęt sportowy;
- życzliwy stosunek do innych;
- pozytywna postawa wobec ćwiczeń ruchowych;

- frekwencja na zajęciach (spóźnienia, ucieczki z lekcji, nieuzasadnione zwolnienia);
- systematyczne przygotowanie do zajęć (strój sportowy);
- aktywne uczestnictwo w lekcjach wychowania fizycznego;
- dążenie do podnoszenia sprawności, zdobytych umiejętności i wiadomości w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości fizycznych, kondycyjnych i koordynacyjnych;
- inwencja twórcza i pomoc w organizacji zajęć ruchowych (sędziowanie, prowadzenie rozgrzewki);
- działalność pozalekcyjna ucznia, udział w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych (systematycznie przez cały semestr) uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych odbywających się w szkole (SKS), udokumentowanie w udziale w zajęciach pozaszkolnych (np. dyplom) oraz poprowadzenie w grupie ćwiczebnej ciekawych ćwiczeń, fragmentu lekcji, ciekawej rozgrzewki;
- przekazanie w ciekawy sposób informacji związanych z kulturą fizyczną : gazetki, plakaty, prezentacje multimedialne);
- udział w zawodach i rozgrywkach sportowych oraz ich organizacja (zaangażowanie i pomoc w organizacji imprez sportowo-rekreacyjnych, reprezentowanie w danym semestrze szkoły na zawodach sportowych w ramach SZS lub klasy w rozgrywkach, udział w turniejach i konkursach szkolnych czy międzyszkolnych).

#### **Metody i narzędzia oceny:**

obserwacja ucznia, rozmowa, dyskusja.

Uczeń za frekwencję i przygotowanie do lekcji otrzyma **co miesiąc jedną ocenę** odpowiednio do zaangażowania i efektów.

Za pozostałe wymagania otrzyma **co najmniej jedną ocenę w semestrze**.  
Ocenianie z wagą 2.

#### **2. Wiadomości – uczeń powinien wykazać się wiedzą z zakresu:**

- tematyki dotyczącej zdrowego stylu życia;
- bezpieczeństwa, ochrony, samoochrony, asekuracji;
- podstawowych przepisów realizowanych dyscyplin sportowych;
- poprawnej terminologii w określaniu pozycji wyjściowych, nazw przyborów i przyrządów oraz ćwiczeń stosowanych na zajęciach;
- sposobów dokonywania samokontroli i samooceny sprawności fizycznej;
- podstaw udzielania pierwszej pomocy;
- umiejętności dokonywania pomiarów, interpretacji i zapisu wyników;
- umiejętności stosowania wiadomości z zakresu wychowania fizycznego w różnych przejawach aktywności ruchowej;
- rozumienia pojęć i doboru podstawowych ćwiczeń kształtujących dane zdolności motoryczne: szybkość, siła, wytrzymałość, zwinność, moc, zręczność, równowaga, koordynacja ruchowa, orientacja, refleks, rytm, itp.;
- czystości i higieny osobistej;
- świadomości swoich mocnych i słabych stron w zakresie psychofizycznego rozwoju;
- poszukiwania rozwiązań w sytuacjach problemowych;

- umiejętności współpracy z innymi, jak również motywowania innych osób do aktywności fizycznej;
- pomocy mniej sprawnym fizycznie;
- kulturalnego uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej: kultura kibicowania podczas zabaw i gier oraz zawodów sportowych przestrzeganie zasad fair play.

**Metody i narzędzia pracy:** obserwacja ucznia, rozmowa.

Za umiejętność praktycznego zastosowania zdobytej wiedzy, uczeń w ciągu semestru może otrzymać **minimum jedną ocenę**.

Ocenianie z wagą 1.

### **3. Umiejętności:**

- poziom i postęp w opanowaniu umiejętności ruchowych i organizacyjnych z różnych form aktywności fizycznej, przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami;
- poziom i postęp w opanowaniu umiejętności dokonywania samooceny własnej sprawności fizycznej.

**Metody i narzędzia pracy:** obserwacja, zadania kontrolno-oceniające.

W semestrze uczeń otrzyma **co najmniej 4 oceny** za wykonanie zadań kontrolno-oceniających.

Oceniane z wagą 1.

### **Szczegółowe kryteria oceny semestralnej/rocznej:**

Dla uczniów ze szczególnymi potrzebami (z opinią lub orzeczeniem PPP oraz zwolnionych przez lekarza z wykonywania określonych ćwiczeń) wymagania dostosowuje nauczyciel uczący.

#### **OCENA CELUJĄCA - „6” w zakresie:**

##### **1) postaw, kompetencji społecznych i edukacji zdrowotnej:**

- stopień wysiłku, wkładanego przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków związanych ze specyfiką lekcji wychowawczo-fizycznego jest bardzo wysoki; zawsze jest przygotowany do zajęć, tj. odpowiedni strój sportowy i nie ćwiczy jedynie z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych i osobistych;
- aktywnie i chętnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły oraz w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną: bierze udział w przedsięwzięciach promujących zdrowie, nie odmawia udziału w reprezentacji szkoły, jeśli jego umiejętności predysponują go do rywalizacji sportowej, traktuje udział w reprezentacji szkoły jako wyróżnienie;
- jest reprezentantem szkoły i osiąga wysokie miejsca w zawodach międzyszkolnych;
- bierze systematyczny i aktywny udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych, jak również w trakcie roku szkolnego ćwiczy w 95-100% zajęć;

- podejmuje indywidualną formę aktywności fizycznej w czasie wolnym;
- angażuje się i pomaga w organizacji imprez sportowo–rekreacyjnych oraz rozgrywek;
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej;
- posiada nawyki dbałości o higienę stroju, osobistą i estetykę miejsca ćwiczeń oraz poczucie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi;
- jest wzorem na zajęciach wychowania fizycznego w szkole i środowisku propagując zdrowy styl życia i zasady fair play, jak również wzmacnia poczucie własnej wartości oraz wiary we własne możliwości;
- motywuje i pomaga innym, mniej sprawnym fizycznie;
- bezwzględnie przestrzega i stosuje zasady bezpieczeństwa podczas zajęć wychowania fizycznego, potrafi również samodzielnie przygotować miejsce zajęć;

## **2) wiadomości:**

- sprawdziany pisemne oraz sprawnościowe zalicza bardzo dobrze lub bezbłędnie;
- stosuje wszystkie zasady i przepisy obowiązujące w nauczanych sportach indywidualnych i zespołowych;
- posiada szeroką wiedzę dotyczącą rozwoju fizycznego i motorycznego;
- posiada szeroką wiedzę z zakresu wydarzeń sportowych;

## **3) umiejętności:**

- podchodzi do wszystkich testów i prób sprawnościowych a w razie nieobecności samodzielnie przypomina o uzupełnieniu zaległości;
- podejmuje własną aktywność w celu poprawy wyników;
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego;
- przeprowadza rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące zgodnie z ich prawidłami;
- wykonuje ćwiczenia wykraczające poza program nauczania;- stosuje poznane umiejętności podczas zawodów i rozgrywek.

**OCENA BARDZO DOBRA – „5” w zakresie:**

### **1) postaw, kompetencji społecznych i edukacji zdrowotnej:**

- stopień wysiłku, wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków związanych ze specyfiką lekcji wychowania fizycznego jest wysoki; jest przygotowany do zajęć, tj. posiada odpowiedni strój sportowy, tylko sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów (zdrowotnych, rodzinnych, osobistych);
- chętnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły oraz w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną;
- jest reprezentantem szkoły;
- bierze udział w zajęciach sportowo–rekreacyjnych (nie zawsze systematycznie), jak również w trakcie roku szkolnego ćwiczy w 90 - 94% zajęć;
- pomaga nauczycielom wychowania fizycznego w organizacji imprez sportowo–rekreacyjnych oraz rozgrywek;
- charakteryzuje się poprawnym poziomem kultury osobistej;
- posiada nawyki dbałości o higienę stroju, osobistą i estetykę miejsca ćwiczeń oraz poczucie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi;

- na zajęciach wychowania fizycznego w szkole i środowisku propaguje zdrowy styl życia i zasady fair play, jak również wzmacnia poczucie własnej wartości oraz wiary we własne możliwości;
- motywuje i pomaga innym, mniej sprawnym fizycznie;
- stosuje zasady bezpieczeństwa podczas zajęć wychowania fizycznego, wspólnie z nauczycielem lub współwiczającym potrafi przygotować miejsce zajęć;

## **2) umiejętności:**

- podchodzi do większości testów i prób sprawnościowych oraz uzupełnia te, w których nie uczestniczył;
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego;
- poprawnie przeprowadza fragment rozgrzewki lub ćwiczenia kształtujące;
- stosuje poznane umiejętności w czasie gry szkolnej i właściwej;

## **3) wiadomości:**

- sprawdziany pisemne oraz próby sprawnościowe zalicza bardzo dobrze lub dobrze;
- poprawnie stosuje zasady i przepisy obowiązujące w nauczanych sportach indywidualnych i zespołowych;
- posiada bardzo dobrą wiedzę dotyczącą rozwoju fizycznego i motorycznego;
- posiada bardzo dobrą wiedzę z zakresu wydarzeń sportowych.

**OCENA DOBRA – „4” w zakresie:**

## **1) postaw, kompetencji społecznych i edukacji zdrowotnej:**

- stopień wysiłku, wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków związanych ze specyfiką lekcji wychowania fizycznego jest na poziomie zadowalającym; jest przygotowany do zajęć, tj. posiada odpowiedni strój sportowy, jednak zdarza się, że nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów (zdrowotnych, rodzinnych, osobistych);
- jest reprezentantem klasy i szkoły;
- nie bierze udziału w zajęciach sportowo–rekreacyjnych, a w trakcie roku szkolnego ćwiczy w 85 - 89% zajęć obowiązkowych;
- rzadko pomaga nauczycielom wychowania fizycznego w organizacji imprez sportowo- rekreacyjnych oraz rozgrywek;
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej;
- stara się dbać o higienę stroju, osobistą i estetykę miejsca ćwiczeń oraz ma na celu być odpowiedzialnym za zdrowie własne i innych ludzi;
- podejmuje próby motywowania i pomocy innym, mniej sprawnym fizycznie;
- nie zawsze stosuje zasady bezpieczeństwa podczas zajęć wychowania fizycznego; wspólnie z nauczycielem lub współwiczającym potrafi przygotować miejsce zajęć;

## **2) umiejętności:**

- podchodzi do większości testów i prób sprawnościowych oraz uzupełnia te, w których nie uczestniczył;
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego;
- poprawnie przeprowadza fragment rozgrzewki;

- poprawnie wykonuje większość ćwiczeń podczas lekcji;
- nie potrafi zastosować poznanych umiejętności w grze szkolnej czy właściwej;

### **3) wiadomości:**

- sprawdziany pisemne oraz próby sprawnościowe zalicza dobrze;
- stosuje zasady i przepisy obowiązujące w nauczanych sportach indywidualnych i zespołowych;
- posiada dobrą wiedzę dotyczącą rozwoju fizycznego i motorycznego;
- posiada dobrą wiedzę z zakresu wydarzeń sportowych.

## **OCENA DOSTATECZNA – „3” w zakresie:**

### **1) postaw, kompetencji społecznych i edukacji zdrowotnej:**

- stopień wysiłku, wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków związanych ze specyfiką lekcji wychowania fizycznego jest na poziomie niskim; jest przygotowany do zajęć, tj. posiada odpowiedni strój sportowy, jednak często zdarza się, że nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów (błahych, jak również zdrowotnych, rodzinnych, osobistych);
- nie reprezentuje klasy i szkoły;
- nie bierze udziału w zajęciach sportowo–rekreacyjnych, a w trakcie roku szkolnego ćwiczy w 80 - 84% zajęć obowiązkowych;
- nie pomaga nauczycielom wychowania fizycznego w organizacji imprez sportowo–rekreacyjnych oraz rozgrywek;
- charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej;
- rzadko dba o higienę stroju, osobistą i estetykę miejsca ćwiczeń, nie podejmuje wysiłku w zrozumienie pojęcia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych;
- rzadko motywuje i pomaga innym, mniej sprawnym fizycznie;
- często nie stosuje zasad bezpieczeństwa podczas zajęć wychowania fizycznego; wspólnie z nauczycielem lub współwiczącym potrafi przygotować miejsce zajęć;

### **2) umiejętności:**

- nie podchodzi do większości testów i prób sprawnościowych oraz nie uzupełnia tych, w których nie uczestniczył;
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego;
- przeprowadza fragment rozgrzewki z dużymi błędami;
- demonstruje większości ćwiczeń podczas lekcji dużymi błędami;
- nie potrafi zastosować poznanych umiejętności w grze szkolnej czy właściwej;

### **3) wiadomości:**

- sprawdziany pisemne oraz próby sprawnościowe zalicza dostatecznie;
- stosuje niektóre zasady i przepisy obowiązujące w nauczanych sportach indywidualnych i zespołowych;
- posiada przeciętną wiedzę dotyczącą rozwoju fizycznego i motorycznego;
- posiada przeciętną wiedzę z zakresu wydarzeń sportowych.

## **OCENA DOPUSZCZAJĄCA – „2” w zakresie:**

### **1) postaw, kompetencji społecznych i edukacji zdrowotnej:**

- stopień wysiłku, wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków związanych ze specyfiką lekcji wychowania fizycznego jest na poziomie niezadowolającym; często jest nie przygotowany do zajęć, tj. nie posiada odpowiedniego stroju sportowego, często zdarza się, że nie bierze udziału w lekcjach z różnych rodzinnych błahych powodów, jak również zdrowotnych, osobistych;
- nie reprezentuje klasy i szkoły;
- nie bierze udziału w zajęciach sportowo–rekreacyjnych, a w trakcie roku szkolnego ćwiczy w 70 - 79% zajęć obowiązkowych;
- nie pomaga nauczycielom wychowania fizycznego w organizacji imprez sportowo–rekreacyjnych oraz rozgrywek;
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej;
- nie dba o higienę stroju, osobistą i estetykę miejsca ćwiczeń, nie dostrzega odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi;
- nie podejmuje wysiłku motywowania i pomocy innym, mniej sprawnym fizycznie;
- często nie stosuje zasad bezpieczeństwa podczas zajęć wychowania fizycznego;

### **2) umiejętności:**

- nie podchodzi do większości testów i prób sprawnościowych oraz nie uzupełnia tych, w których nie uczestniczył;
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego;
- nie potrafi przeprowadzić fragmentu rozgrzewki;
- nie potrafi demonstrować większości ćwiczeń podczas lekcji;
- nie potrafi zastosować poznanych umiejętności w grze szkolnej czy właściwej;

### **3) wiadomości:**

- sprawdziany pisemne oraz próby sprawnościowe zalicza na ocenę dopuszczającą;
- stosuje niektóre zasady i przepisy obowiązujące w nauczanych sportach indywidualnych i zespołowych;
- posiada minimalną wiedzę dotyczącą rozwoju fizycznego i motorycznego;
- posiada minimalną wiedzę z zakresu wydarzeń sportowych.

## **OCENA NIEDOSTATECZNA – „1” w zakresie:**

### **1) postaw, kompetencji społecznych i edukacji zdrowotnej:**

- stopień wysiłku, wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków związanych ze specyfiką lekcji wychowania fizycznego jest na poziomie niezadowolającym; prawie zawsze jest nie przygotowany do zajęć, tj. nie posiada odpowiedniego stroju sportowego, bardzo często zdarza się, że nie bierze udziału w lekcjach z różnych błahych powodów, jak również zdrowotnych, rodzinnych, osobistych;
- nie reprezentuje klasy i szkoły;
- nie bierze udziału w zajęciach sportowo–rekreacyjnych, a w trakcie roku szkolnego ćwiczy poniżej 70% zajęć obowiązkowych;



- nie pomaga nauczycielom wychowania fizycznego w organizacji imprez sportowo - rekreacyjnych oraz rozgrywek;
- charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej;
- nie dba o higienę stroju, osobistą i estetykę miejsca ćwiczeń oraz nie ma odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi;
- nie podejmuje żadnego wysiłku w celu motywowania i pomocy innym, mniej sprawnym fizycznie;
- nie stosuje zasad bezpieczeństwa podczas zajęć wychowania fizycznego;

## **2) umiejętności:**

- nie podchodzi do większości testów i prób sprawnościowych oraz nie uzupełnia tych, w których nie uczestniczył;
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego;
- nie potrafi przeprowadzić fragmentu rozgrzewki;
- nie potrafi demonstrować większości ćwiczeń podczas lekcji;
- nie potrafi zastosować poznanych umiejętności w grze szkolnej czy właściwej;

## **3) wiadomości:**

- sprawdziany pisemne oraz próby sprawnościowe zalicza na ocenę nieodpowiednią;
- nie stosuje zasad i przepisów obowiązujących w nauczanych sportach indywidualnych i zespołowych;
- posiada znikomą wiedzę dotyczącą rozwoju fizycznego i motorycznego;
- posiada znikomą wiedzę z zakresu wydarzeń sportowych.

Na zakończenie semestru, czy roku szkolnego należy wystawić ocenę końcową z każdego wytyczonego obszaru oceniania. Oceny te będą podstawą do wystawienia uczniowi oceny końcowej z wychowania fizycznego.

Ocena śródroczna i roczna jest wyrażana stopniem na podstawie analizy wyników oceniania bieżącego dokonanej przez nauczyciela.

## **ZASADY KORYGOWANIA OCEN PRZEZ UCZNIĄ:**

1. Jeżeli uczeń z przyczyn losowych nie uczestniczy w sprawdzianie, to powinien go zaliczyć w ciągu tygodnia od powrotu do szkoły. Brak zaliczenia w tym terminie skutkuje oceną niedostateczną.
2. Chęć poprawy danej oceny należy zgłosić nauczycielowi i wtedy zostanie ustalony termin i sposób poprawy oceny. Nieudana próba nie może spowodować obniżenia wystawionej wcześniej oceny.
3. W przypadku przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania określonych zadań ruchowych, uczeń powinien wykonać inne zadania ruchowe o takim samym stopniu trudności.

### **III. Kryteria oceny prób sprawnościowych**

#### **Sprawdzian umiejętności: zadania kontrolno – oceniające**

Uczeń przystępujący do sprawdzianu umiejętności ruchowych otrzymuje ocenę za te umiejętności w zależności od stopnia poprawności wykonania zadania ruchowego.

#### Zasady stosowane przy ocenianiu umiejętności ruchowych uczniów:

- ocena niedostateczna (1) – uczeń nie chce wykonać zadania ruchowego;
- ocena dopuszczająca (2) – uczeń wykonuje zadanie ruchowe niechętnie, z dużymi błędami technicznymi (taktycznymi);
- ocena dostateczna (3) – uczeń wykonuje zadanie ruchowe niepewnie, z błędami technicznymi (taktycznymi);
- ocena dobra (4) – uczeń wykonuje zadanie ruchowe prawidłowo, z niewielkimi błędami technicznymi (taktycznymi);
- ocena bardzo dobra (5) – uczeń wykonuje zadanie ruchowe prawidłowo, bez błędów technicznych (taktycznych);
- ocena celująca (6) – uczeń wykonuje zadanie ruchowe perfekcyjnie, bez błędów technicznych (taktycznych).

#### Umiejętności ruchowe z zakresu gier zespołowych:

**6** – wykonywanie ćwiczeń w szybkim tempie i odpowiednim rytmie; nie popełnianie żadnych błędów technicznych; znajomość i stosowanie przepisów oraz zasad danej umiejętności ruchowej; sposób wykonywania i powtarzania prób sprawnościowych jest perfekcyjny; wykonywanie ćwiczeń z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa;

**5** – wykonywanie ćwiczeń w szybkim tempie i odpowiednim rytmie; nie popełnianie żadnych błędów technicznych; znajomość i stosowanie przepisów oraz zasad danej umiejętności ruchowej; sposób wykonywania i powtarzania prób sprawnościowych jest właściwy; wykonywanie ćwiczeń z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa;

**4** - wykonywanie ćwiczeń w odpowiednim tempie i rytmie; nie popełnianie żadnych błędów technicznych; znajomość i stosowanie przepisów oraz zasad danej umiejętności ruchowej; w sposobie wykonywania i powtarzania prób sprawnościowych występują niewielkie błędy; wykonywanie ćwiczeń z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa;

**3** - wykonywanie ćwiczeń w nieodpowiednim tempie i rytmie; popełnianie niewielkich błędów technicznych; brak znajomości i nie stosowanie przepisów oraz zasad danej umiejętności ruchowej; w sposobie wykonywania i powtarzania prób sprawnościowych występują duże błędy; wykonywanie ćwiczeń z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa;

**2** - wykonywanie ćwiczeń w nieodpowiednim tempie i rytmie; popełnianie niewielkich błędów technicznych; brak znajomości i nie stosowanie przepisów oraz zasad danej umiejętności ruchowej; w sposobie wykonywania i powtarzania prób sprawnościowych występują duże błędy; wykonywanie ćwiczeń bez zachowania podstawowych zasad bezpieczeństwa.

**1** - odmowa wykonania sprawdzianu

### **Przewroty:**

**6** – akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia; przewrót wykonany z fazą lotu we właściwym tempie; zaznaczenie wyprostów nóg w trakcie lotu; głowa przyciągnięta do klatki piersiowej; cecha gimnastyczna - obciążenie palców – wszystkie elementy ćwiczenia wykonane perfekcyjnie;

**5** – akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia; przewrót wykonany z fazą lotu we właściwym tempie; zaznaczenie wyprostów nóg w trakcie lotu; głowa przyciągnięta do klatki piersiowej; cecha gimnastyczna - obciążenie palców;

**4** - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia; przewrót wykonany z fazą lotu we właściwym tempie; brak zaznaczenia wyprostów nóg w trakcie lotu; głowa przyciągnięta do klatki piersiowej;; cecha gimnastyczna - obciążenie palców;

**3** - brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia; przewrót wykonany we właściwym tempie bez fazy lotu; brak zaznaczenia wyprostów nóg; głowa przyciągnięta do klatki piersiowej; brak cechy gimnastycznej - obciążenie palców; pomoc nauczyciela.

**2** - brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia; przewrót wykonany bez fazy lotu i w niewłaściwym tempie; brak zaznaczenia wyprostów nóg; brak przyciągnięcia głowy do klatki piersiowej;; brak cechy gimnastycznej - obciążenie palców; pomoc nauczyciela.

### **Skok kuczny przez skrzynię:**

**6** - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia; skok kuczny wykonany samodzielnie z odmachem; naskok obunóż na odskocznię; nogi nad skrzynią w pozycji kucznej; lądowanie na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok; prawidłowe odbicie z rąk od kozła; zaznaczenie cechy gimnastycznej;

**5** - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia; skok kuczny wykonany samodzielnie; naskok obunóż na odskocznię; nogi nad skrzynią w pozycji kucznej; lądowanie na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok; prawidłowe odbicie z rąk od kozła; zaznaczenie cechy gimnastycznej;

**4** - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia; skok kuczny wykonany samodzielnie; naskok obunóż na odskocznię; brak ułożenia nóg nad skrzynią w pozycji kucznej; lądowanie na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok; prawidłowe odbicie z rąk od kozła; zaznaczenie cechy gimnastycznej;

**3** - skok kuczny wykonany z pomocą nauczyciela; naskok obunóż na odskocznię; brak ułożenia nóg nad skrzynią w pozycji kucznej; brak lądowania na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok; nieprawidłowe odbicie z rąk od kozła; brak zaznaczenia cechy gimnastycznej;

**2** - skok kuczny wykonany z pomocą nauczyciela; brak naskoku obunóż na odskocznię; brak ułożenia nóg nad skrzynią w pozycji kucznej; brak lądowania na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok; nieprawidłowe odbicie z rąk od kozła; brak zaznaczenia cechy gimnastycznej.

**1** - odmowa wykonania sprawdzianu

### **Skok rozkroczny przez kozła:**

**6** - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia; skok wykonany samodzielnie; naskok obunóż na odskocznię; nogi po zaznaczonym odmachu w rozkroku proste nad kozłem; lądowanie na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok; prawidłowe odbicie z rąk od kozła; zaznaczenie cechy gimnastycznej;

**5** - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia; skok wykonany samodzielnie; naskok obunóż na odskocznię; nogi w rozkroku proste nad kozłem; lądowanie na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok; prawidłowe odbicie z rąk od kozła; zaznaczenie cechy gimnastycznej;

**4** - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia; skok wykonany samodzielnie; naskok obunóż na odskocznię; nogi w rozkroku lekko ugięte nad kozłem; lądowanie na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok; prawidłowe odbicie z rąk od kozła; zaznaczenie cechy gimnastycznej;

**3** - skok wykonany z pomocą nauczyciela; naskok obunóż na odskocznię; nogi w rozkroku lekko ugięte nad kozłem; brak lądowania na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok; nieprawidłowe odbicie z rąk od kozła; brak zaznaczenia cechy gimnastycznej;

**2** - skok wykonany z pomocą nauczyciela; brak naskoku obunóż na odskocznię; nogi w rozkroku lekko ugięte nad kozłem; brak lądowania na dwie nogi, do

półprzysiadu, ramiona w bok; nieprawidłowe odbicie z rąk od kozła; brak zaznaczenia cechy gimnastycznej.

**1** - odmowa wykonania sprawdzianu

### **Piramidy dwójkowe i trójkowe**

Wykonanie dowolnie wybranego układu piramid o określonym poziomie trudności z zachowaniem zasad gimnastycznych (rozpoczęcie ćwiczenia, prawidłowe przemieszczanie się po macie, prawidłowe wejścia i zejścia, zakończenie ćwiczenia)

**6** – wykonanie prawidłowo technicznie układu wybranej piramidy o wysokim stopniu trudności bez błędów, zachowując wszystkie założenia gimnastyczne.

**5** - wykonanie prawidłowo technicznie układu wybranej piramidy o wysokim stopniu trudności z drobnymi błędami

**4** - wykonanie prawidłowo technicznie układu wybranej piramidy o średnim stopniu trudności bez błędów

**3** - wykonanie prawidłowo technicznie układu wybranej piramidy o średnim stopniu trudności z drobnymi błędami

**2** - wykonanie układu wybranej piramidy z dużymi błędami technicznymi oraz brakiem założeń gimnastycznych

**1** - odmowa wykonania sprawdzianu

### **Układ ćwiczeń wolnych**

Wykonanie dowolnego układu gimnastycznego z zastosowaniem przewrotów w przód i przewrotów w tył, stania na głowie, stania na rękach i innych ćwiczeń akrobatycznych.

**6** – wykonanie prawidłowo technicznie układu zawierającego 5 różnych ćwiczeń gimnastyczno – akrobatycznych z wykorzystaniem max. 2 różnych przewrotów z pozycji wysokiej,

**5** - wykonanie prawidłowo technicznie układu zawierającego 4 różne ćwiczenia gimnastyczno – akrobatyczne z wykorzystaniem max. 2 różnych przewrotów z pozycji wysokiej,

**4** - wykonanie prawidłowo technicznie układu zawierającego 4 różne ćwiczenia gimnastyczno – akrobatyczne

**3** - wykonanie z licznymi błędami układu zawierającego 4 różne ćwiczenia gimnastyczno – akrobatyczne, w tym przewroty z pozycji niskiej,

**2** - wykonanie z dużymi błędami układu zawierającego 4 dowolne ćwiczenia gimnastyczno – akrobatyczne,

**1** - odmowa wykonania sprawdzianu

### **Stanie na głowie**

**6** – z przysiadu podpartego przejście odbiciem obunóż do rozkroku, wspieraniem uniesienie bioder i nóg do góry w rozkroku, złączenie nóg – wytrzymanie, przejście do rozkroku, powrót do pozycji wyjściowej,

**5** - z przysiadu podpartego po odbiciu obunóż uniesienie bioder i nóg do góry, wytrzymanie, powrót do pozycji wyjściowej,

**4** - z uniku podpartego po odbiciu jedenonóż uniesienie bioder i nóg do góry, wytrzymanie, powrót do pozycji wyjściowej,

**3** - z dowolnej pozycji wyjściowej po odbiciu uniesienie bioder i nóg do góry bez wytrzymania, powrót do pozycji wyjściowej lub zakończenie ćwiczenia niekontrolowanym przewrotem w przód,

**2** - próba wykonania zaliczenia poprzedzona licznymi ćwiczeniami na zajęciach lekcyjnych,

**1** - odmowa wykonania sprawdzianu.

### **Stanie na rękach**

**6** – z pozycji wysokiej z odbicia obunóż, wyprost z zaznaczoną cechą gimnastyczną z biodrami wypchniętymi w przód, wytrzymanie, odbicie obunóż od drabinek, powrót do pozycji wysokiej z nogami prostymi w kolanach

**5** – z pozycji wysokiej z odbicia jedenonóż, wyprost i wsparcie nóg na drabinkach z zaznaczoną cechą gimnastyczną z biodrami wypchniętymi w przód, wytrzymanie, odbicie jedenonóż od drabinek, powrót do pozycji wysokiej z nogami prostymi w kolanach

**4** – z dowolnej pozycji, wyprost i wsparcie nóg na drabinkach z zaznaczoną cechą gimnastyczną z biodrami wypchniętymi w przód, wytrzymanie, odbicie jedenonóż od drabinek, powrót do uniku podpartego

**3** – z dowolnej pozycji, z pomocą nauczyciela, wyprost i wsparcie nóg na drabinkach, wytrzymanie, odbicie jedenonóż od drabinek, powrót do uniku podpartego

2 – próba wykonania zaliczenia poprzedzona licznymi ćwiczeniami na zajęciach lekcyjnych,

1 - odmowa wykonania sprawdzianu.

### **Start niski**

- pozycja startowa
- prawidłowy wybieg startowy
- bieg na dystansie
- rzut na taśmę

6 - prawidłowa technika startu niskiego, bieg w szybkim tempie na dystansie zakończony rzutem na taśmę, prawidłowy pomiar tętna,

5 - prawidłowa technika startu niskiego, bieg w średnim tempie na dystansie zakończony rzutem na taśmę, prawidłowy pomiar tętna,

4 - technika startu niskiego z małymi błędami, bieg w średnim tempie na dystansie zakończony rzutem na taśmę, prawidłowy pomiar tętna,

3 - technika startu niskiego z licznymi błędami, bieg w średnim tempie na dystansie, prawidłowy pomiar tętna,

2 - nieprawidłowa technika startu niskiego, bieg w wolnym tempie na dystansie, brak umiejętności pomiaru tętna,

1 - odmowa wykonania sprawdzianu

### **Przekazanie pałeczki sztafetowej:**

- bieg na sygnał
- przekazanie pałeczki w strefie zmian
- przekazanie dowolnym sposobem od góry lub od dołu

6– wysokie tempo biegu na dystansie, poprawna technika przekazania i odbioru pałeczki w strefie zmian od góry lub od dołu,

5 – średnie tempo biegu na dystansie, poprawna technika przekazania i odbioru pałeczki w strefie zmian od góry lub od dołu,

4 – średnie tempo biegu na dystansie, technika przekazania i odbioru pałeczki w strefie zmian od góry lub od dołu z małymi błędami,

**3** - niskie tempo biegu na dystansie, technika przekazania i odbioru pałeczki w strefie zmian od góry lub od dołu z licznymi błędami,

**2** - niskie tempo biegu na dystansie, nieprawidłowa technika przekazania i odbioru pałeczki w strefie zmian od góry lub od dołu,

**1** – odmowa wykonania sprawdzianu

### **Edukacja zdrowotna:**

**6** - uczeń wykazuje się dużą wiedzą teoretyczną i praktyczną w zakresie edukacji prozdrowotnej. Potrafi podzielić się swoją wiedzą z innymi uczniami podczas zajęć w sposób jasny i zrozumiały. Przedstawia ciekawostki związane z danym tematem.

**5** - uczeń wykazuje się dużą wiedzą teoretyczną i praktyczną w zakresie edukacji prozdrowotnej. Nie zawsze potrafi podzielić się swoją wiedzą z innymi uczniami podczas zajęć w sposób jasny i zrozumiały.

**4** – uczeń wykazuje się wiedzą praktyczną i teoretyczną z drobnymi błędami. Przekazuje informacje w sposób zrozumiały dla kolegów i koleżanek.

**3** – uczeń umiejętnie skopiował informacje z internetu. Nie zawsze potrafi przekazać je kolegom i koleżankom w jasny sposób.

**2** – uczeń umiejętnie skopiował informacje z internetu. Nie zawsze potrafi przekazać je kolegom i koleżankom w jasny sposób. Nie rozumie tego co napisał.

**1** – uczeń przyszedł nieprzygotowany do zajęć. Nie ma ochoty wypowiadać się na dany temat.

### **Rozgrzewka**

Uczeń zachowuje:

**6** - prawidłowy tok rozgrzewki, prawidłowa komunikacja z grupą, prawidłowy pokaz ćwiczeń, dynamikę wykonywanych ćwiczeń oraz wielokrotność i symetryczność wykonywanych powtórzeń, zachowuje prawidłowe nazewnictwo ćwiczeń, dobiera niekonwencjonalne formy ćwiczeń.

**5** - prawidłowy tok rozgrzewki, prawidłowa komunikacja z grupą, prawidłowy pokaz ćwiczeń, dynamikę wykonywanych ćwiczeń oraz wielokrotność i symetryczność wykonywanych powtórzeń.

**4** - prawidłowy tok rozgrzewki, niepewna i cicha komunikacja z grupą, pokaz ćwiczeń z małymi błędami, dynamikę wykonywanych ćwiczeń oraz wielokrotność i



symetryczność wykonywanych powtórzeń, mała różnorodność demonstrowanych ćwiczeń.

**3** - zaburzony tok rozgrzewki, niepewna i cicha komunikacja z grupą, pokaz ćwiczeń z błędami,

**2** - przypadkowy dobór ćwiczeń bez zachowania toku rozgrzewki

**1** - odmowa prowadzenia rozgrzewki