

**PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
DLA KLAS IV-VIII
2023/2024**

OCENA CELUJĄCA

Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.
Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły.
Reprezentuje szkołę na zawodach międzyszkolnych i zajmuje wysokie miejsca w nich.
Uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych w ramach klubów, stowarzyszeń i może udokumentować własne osiągnięcia.
Aktywność na rzecz kultury fizycznej m.in. pomoc w organizacji rozgrywek sportowych oraz działaniach podejmowanych przez szkołę.

OCENA BARDZO DOBRA

Aktywnie uczestniczy w każdej lekcji wychowania fizycznego.
Zawsze ma odpowiedni strój sportowy i obuwie.
Wykonuje próby motoryczne i wysiłkowe z zaangażowaniem oraz w miarę swoich możliwości.
Jego postawa, zaangażowanie nie budzi żadnych wątpliwości.
Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły i włącza się w działania na rzecz kultury fizycznej.

OCENA DOBRA

Aktywnie uczestniczy w lekcji wychowania fizycznego.
Prawie zawsze ma odpowiedni strój sportowy i obuwie.
Wykonuje próby motoryczne i wysiłkowe w miarę swoich możliwości.
Jego postawa i zaangażowanie nie budzi wątpliwości.
Dość często uczestniczy w życiu sportowym szkoły i włącza się w działania na rzecz kultury fizycznej.

OCENA DOSTATECZNA

Uczestniczy w większości lekcji wychowania fizycznego.
Zazwyczaj ma strój sportowy i obuwie.
Wykonuje próby motoryczne i wysiłkowe w miarę swoich możliwości.
Jego postawa i zaangażowanie jest odpowiednie.
Sporadycznie uczestniczy w życiu sportowym szkoły i włącza się w działania na rzecz kultury fizycznej.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

Uczestniczy w lekcji wychowania fizycznego w ponad 50% frekwencji.
Często nie przynosi stroju sportowego i obuwia sportowego.
Wykonuje próby motoryczne i wysiłkowe bez zaangażowania.
Jego postawa na lekcji często budzi wątpliwości.
Bardzo rzadko uczestniczy w życiu sportowym szkoły i rzadko włącza się w działania na rzecz kultury fizycznej.

OCENA NIEDOSTATECZNA

Często nie posiada odpowiedniego stroju sportowego i obuwia.

Nie wykonuje prób motorycznych i wysiłkowych.

Jego postawa na lekcji zawsze budzi wątpliwości.

Nigdy nie uczestniczy w życiu sportowym szkoły i nie włącza się w działania na rzecz kultury fizycznej.

NIEKLASYFIKOWANY

Uczeń uzyskał w danym półroczu na w lekcji wychowania fizycznego poniżej 50% frekwencji.

Dodatkowe informacje na temat oceniania:

Strój sportowy- biała koszulka, ciemne spodenki, obuwie zamienne na jasnej podeszwie.

Uczeń może 3 krotnie w semestrze bez konsekwencji zapomnieć stroju sportowego, za czwartym i każdym następnym razem otrzymuje ocenę niedostateczną.

Waga ocen z wychowania fizycznego:

Udział w zawodach międzyszkolnych oraz aktywność na lekcji i działalność na rzecz kultury fizycznej -waga 3

Umiejętności – waga 2

Motoryczność- testy sprawnościowe –waga 1

Zwolnienie z lekcji wychowania fizycznego:

Uczeń może zostać zwolniony z obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego tylko na podstawie zaświadczenia lekarskiego (w sporadycznych przypadkach uwzględnia się prośbę rodzica).

W okresie niedyspozycji dziewczęta biorą aktywny udział w lekcji w miarę możliwości.

W przypadku przeciwwskazań uczestnictwa i przebywania dziecka na sali gimnastycznej w czasie lekcji wychowania fizycznego potrzebna jest odrębna zgoda rodzica na przebywanie ucznia w tym czasie w bibliotece lub świetlicy oraz ewentualnie, gdy jest to pierwsza i ostanía lekcja zwolnienia do domu.

Testy sprawnościowe obejmują:

- bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, opracowanego przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,

- skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły

Testy te powinny być przeprowadzane raz w ciągu roku szkolnego – w okresie od marca do kwietnia.

Wyniki przeprowadzanych testów sprawnościowych nie mogą mieć wpływu na ocenę ucznia z przedmiotu wychowanie fizyczne. W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla przedmiotu wychowanie fizyczne zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie oraz akcentuje, że pomiary sprawności fizycznej nie mogą być kryterium oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne, lecz powinny być wykorzystywane do wskazania mocnych i słabych stron sprawności fizycznej ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju.

Sprawdziany na lekcji wychowania fizycznego przez okres 4 lat nauki:

- 1) Gimnastyka : przewroty, mostek, gwiazda, stanie na rękach
- 2) Lekka atletyka: bieg 60m., rzut piłeczką palntowa, rzut piłka lekarską, 600m dz. / 1000 m. chł, skok w dal-opcjonalnie
- 3) Mini piłka koszykowa – kozłowanie, podania, rzut do kosza z miejsca i dwutakt
- 4) Mini piłka siatkowa – odbicia górne, odbicia dolne, zagrywka
- 5) Mini piłka ręczna – podania i chwyty, kozłowanie, rzut na bramkę z wyskoku
- 6) Mini piłka nożna- podania i przyjęcia, drybling, strzał na bramkę chł., tylko podania dz.