

# **Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego w ZS nr 13 w Gdyni. Klasa VI szkoły podstawowej.**

- I. Podstawą przedmiotowego systemu oceniania z wychowania fizycznego jest ocenianie umiejętności i wiadomości ucznia na poziomie danej klasy, a przede wszystkim wkładu jego pracy i zaangażowania w realizowaną tematykę zajęć oraz przygotowanie do lekcji. W związku ze specyfiką przedmiotu ważne jest umożliwienie każdemu uczniowi uzyskania pozytywnych wyników.
- II. Ze względu na odmienne możliwości psychofizyczne uczniów w procesie oceniania pod uwagę bierze się nie tylko poziom wykonania zadań ruchowych, ale również czynione postępy i wiadomości w danym zakresie. Ocenianie będzie odbywało się przez sprawdziany po zakończeniu całego cyklu nauczania.
- III. Przeciwwskazania lekarskie z danych czynności ruchowych nie zwalniają ucznia z aktywnego udziału w całej lekcji wychowania fizycznego. Nauczyciel może zlecić uczniowi z ograniczeniami ruchowymi wykonanie zadań zastępczych, np.: pomoc w asekuracji innych ćwiczących, zagadnienia teoretyczne, sędziowanie, itp.
- IV. Ocena semestralna i końcowa roczna nie jest średnią ocen zdobytych przez ucznia w danym semestrze.
- V. Przygotowanie do lekcji wychowania fizycznego:
  1. W trakcie semestru uczeń ma prawo zgłosić 3-krotne nieprzygotowanie do zajęć (brak stroju), bez wpływu na ocenę końcową (semestralną/roczną). Za każde następne nieprzygotowanie uczeń otrzyma ocenę niedostateczną.
  2. Wszystkim uczniom (szczególnie niećwiczącym) zabrania się wnoszenia na lekcję wychowania fizycznego urządzeń elektronicznych, telekomunikacyjnych i pomocy dydaktycznych (książek, zeszytów, ćwiczeń itp.). Nie stosowanie się do w/w wytycznych, skutkować będzie wpisaniem uwagi do e-dziennika, a w razie potrzeby wezwaniem rodziców do szkoły.
  3. Posiadanie przez ucznia stroju sportowego (na sali gimnastycznej: zmienna koszulka sportowa, spodenki lub spodnie, skarpetki i obuwie sportowe z jasną podeszwą, a do wyjścia na zewnątrz – strój dostosowany do warunków atmosferycznych według wskazań nauczyciela).
  4. Związanie lub spięcie długich włosów.
  5. Zdjęcie zegarków i wszystkich elementów biżuterii.

## **Kryteria ocen:**

### **Celujący**

Ocenę celującą na koniec semestru otrzymuje uczeń, który:

1. Posiada umiejętności i wiedzę (\*) w stopniu zaawansowanym obejmujące program nauczania w danym semestrze.
2. Uczęszcza na szkolne zajęcia w zakresie kultury fizycznej w ciągu całego semestru.
3. Systematycznie bierze udział w szkolnych zajęciach i zawodach sportowo-rekreacyjnych w ciągu całego semestru.
4. Wykonuje dodatkowe zadania wg wskazań nauczyciela wykraczające poza program nauczania.
5. W sposób samodzielny i twórczy rozwija własne uzdolnienia.
6. Wykazuje chęci, aktywność, zaangażowanie w lekcje wychowania fizycznego, współpracuje z grupą, pomaga współwiczającym i nauczycielowi.
7. Jest zdyscyplinowany, systematyczny, zawsze przygotowany do lekcji.
8. Charakteryzuje się wysoką kulturą osobistą, dbałością o zdrowie, wygląd i higienę.

### **Bardzo dobry**

Ocenę bardzo dobrą na koniec semestru otrzymuje uczeń, który:

1. Opanował umiejętności i wiedzę (\*) określone wymaganiami edukacyjnymi zajęć na poziomie klasy VI szkoły podstawowej.
2. Czyni stałe postępy w zakresie realizowanych zadań psychomotorycznych.
3. Wykazuje chęci, aktywność, zaangażowanie w lekcje wychowania fizycznego, współpracuje z grupą, pomaga współwiczającym i nauczycielowi.
4. Jest zdyscyplinowany, systematyczny, zawsze przygotowany do lekcji.
5. Charakteryzuje się wysoką kulturą osobistą, dbałością o zdrowie, wygląd i higienę.

### **Dobry**

Ocenę dobrą na koniec semestru otrzymuje uczeń, który:

1. Nie opanował w pełni umiejętności i wiedzy (\*) określonych wymaganiami edukacyjnymi zajęć na poziomie klasy VI szkoły podstawowej.
2. Czyni umiarkowane postępy w zakresie realizowanych zadań psychomotorycznych.
3. Wykazuje chęci, aktywność, zaangażowanie w lekcje wychowania fizycznego, współpracuje z grupą, pomaga współwiczającym i nauczycielowi.
4. Jest zdyscyplinowany, systematyczny, zawsze przygotowany do lekcji.
5. Charakteryzuje się wysoką kulturą osobistą, dbałością o zdrowie, wygląd i higienę.

### **Dostateczny**

Ocenę dostateczną na koniec semestru otrzymuje uczeń, który:

1. Częściowo opanował umiejętności i wiedzę (\*) określonych wymaganiami edukacyjnymi zajęć na poziomie klasy VI szkoły podstawowej.
2. Nie czyni postępów w zakresie realizowanych zadań psychomotorycznych na miarę swoich możliwości.
3. Nie wykazuje w pełni chęci, aktywności i zaangażowania w lekcje wychowania fizycznego.
4. Współpracuje z grupą, pomaga współwiczającym i nauczycielowi.
5. Bywa niezdyscyplinowany, niesystematyczny i nieprzygotowany do lekcji.
6. Charakteryzuje się przeciętną kulturą osobistą, dbałością o zdrowie, wygląd i higienę osobistą.

### **Dopuszczający:**

Ocenę dopuszczającą na koniec semestru otrzymuje uczeń, który:

1. W minimalnym stopniu opanował umiejętności i wiedzę (\*) określonych wymaganiami edukacyjnymi zajęć na poziomie klasy VI szkoły podstawowej.
2. Nie czyni postępów w zakresie realizowanych zadań psychomotorycznych na miarę swoich możliwości.
3. Nie wykazuje chęci, aktywności i zaangażowania w lekcje wychowania fizycznego.
4. Nie współpracuje z grupą, nie pomaga współwiczającym i nauczycielowi.
5. Jest niezdyscyplinowany, niesystematyczny i często nieprzygotowany do lekcji.
6. Nie dba o kulturę osobistą, zdrowie, wygląd i higienę osobistą.

### **Niedostateczny:**

Ocenę niedostateczną na koniec semestru otrzymuje uczeń, który:

1. Nie opanował umiejętności i wiedzy (\*) określonych wymaganiami edukacyjnymi zajęć na poziomie klasy VI szkoły podstawowej, a zaistniałe braki uniemożliwią mu zdobywanie umiejętności i wiedzy w dalszych poziomach edukacyjnych. Stosowane przez nauczyciela i szkołę formy pomocy nie eliminują braków.
2. Nie czyni żadnych postępów w zakresie realizowanych zadań psychomotorycznych.
3. Nie wykazuje chęci, aktywności i zaangażowania w lekcje wychowania fizycznego.
4. Nie współpracuje z grupą, nie pomaga współwiczającym i nauczycielowi.
5. Jest niezdyscyplinowany, niesystematyczny i często nieprzygotowany do lekcji.
6. Nie dba o kulturę osobistą, zdrowie, wygląd i higienę osobistą.

## **\*Umiejętności wymagane od ucznia klasy V szkoły podstawowej.**

### 1. Gimnastyka

Ćwiczenia kształtujące ,wolne, z przyborem i z współwiczającym:

- wymachy, krążenia, wznosy, skłony, skręty, półprzysiady, przysiady, podskoki.

Ćwiczenia zwinnościowo- akrobatyczne:

- przewroty w przód z miejsca i w ruchu,
- przewroty w tył,
- leżenie przewrotne w przód i w tył,
- przerzut bokiem dowolnym sposobem,
- stanie na rękach z uniku lub postawy stojącej.

Ćwiczenia z użyciem przyrządów:

- półzwis, zwisy, huśtanie w zwisie,
- przejścia równoważne,
- skoki kuczne i zawrotne,
- proste układy gimnastyczne.

### 2. Lekkoatletyka

- start niski (bieg na 60 m),
- skok w dal techniką naturalną,
- skip A i C,
- rzut piłeczką palantową,
- bieg ciągły,
- skok wzwyż techniką nożycową i piersiową,
- pchnięcie piłką lekarską,
- sztafety.

### 3. Mini-koszykówka

- podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej: w miejscu i w ruchu,
- chwyt piłki oburącz,
- poruszanie się po boisku bez piłki, zatrzymanie na jedno i dwa tempa,
- rzuty do kosza z miejsca,
- rzuty do kosza w biegu, po kozłowaniu,
- kozłowanie piłki prawą i lewą ręką, ze zmianą kierunku poruszania się,
- rzut z biegu-z dwutaktu po chwycie piłki i po kozłowaniu,
- pivoty,
- krycie „każdy swego”,
- rzuty wolne,
- stosowanie poznanych elementów w zabawach grach i mini grze szkolnej i właściwej,
- podstawy taktyki gry w ataku i w obronie.

### 4. Mini-siatkówka

- postawa siatkarska i sposoby poruszania się po boisku,
- odbicia sposobem górnym i dolnym w parach,
- zagrywka sposobem tenisowym,
- wystawa do przodu,
- gry szkolne 4 x 4,
- podstawy taktyki gry w ataku i obronie,
- stosowanie opanowanych elementów w zabawach, grach i mini grze szkolnej.

#### 5. Mini-piłka nożna

- żonglerka różnymi częściami ciała,
- uderzenia piłki wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem,
- prowadzenie piłki nogą lewą i prawą oraz różnymi częściami stopy,
- strzały do bramki,
- podania piłki w parach i trójkach,
- podstawy taktyki gry,
- stosowanie opanowanych elementów w zabawach , grach i mini grze szkolnej.

#### 6. Mini-piłka ręczna

- podania piłki jednorącz, w parach i trójkach,
- rzuty na bramkę z miejsca i z biegu,
- poruszanie się po boisku z piłką i bez piłki,
- kozłowanie piłki prawą i lewą ręką, ze zmianą kierunku i tempa poruszania się,
- podstawy taktyki gry,
- rzuty karne,
- stosowanie opanowanych elementów w zabawach, grach i mini grze szkolnej.

#### 7. Unihokej

- prowadzenie piłki kijem do unihokeja po prostej i slalomem w marszu i w truchcie,
- podania piłki w miejscu i w biegu w parach, z pierwszej piłki,
- strzały do bramki z miejsca, z marszu, i w biegu,
- prowadzenia piłki w parach,
- podstawy taktyki gry,
- stosowanie opanowanych elementów w zabawach, grach i mini grze szkolnej.

#### 8. Tenis stołowy

- chwyt rakiетки tenisowej,
- odbicia piłeczki sposobem forehandowym i backhendowym,
- serwis sposobem forehandowym i backhendowym,
- gry singlowe i deblowe,
- stosowanie opanowanych elementów w zabawach, grach i mini grze szkolnej.

#### **Wiedza wymagana od ucznia klasy VI szkoły podstawowej.**

- zasady i przepisy zespołowych gier sportowych,
- zasady bezpieczeństwa na lekcji,
- technika elementów dyscyplin sportowych,
- dbałość o higienę osobistą i umiejętność doboru stroju sportowego w zależności od miejsca ćwiczeń oraz warunków pogodowych,
- umiejętność stosowania odpoczynku po wysiłku fizycznym,
- zasady współpracy z kolegami i nauczycielem,
- znajomość podstawowych zasad i przepisów poznanych zabaw i gier,
- organizacja i pomoc w sędziowaniu zajęć rekreacyjno-sportowych.

Wszystkie oceny będą wpisywane na bieżąco do dzienników lekcyjnych oraz do dziennika elektronicznego. Uczeń zostaje na bieżąco informowany o swoich ocenach i możliwościach ich poprawy. W przypadku lekceważącego stosunku dziecka do przedmiotu, jak też braku postępu w procesie nauczania zawiadamia się wychowawcę, a w razie potrzeby rodziców.