

OGÓLNE KRYTERIA OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

dla uczniów klas IV–VIII szkoły podstawowej

1. Ocenianie z wychowania fizycznego ma na celu wspieranie wszechstronnego rozwoju ucznia, motywowanie go do systematycznej aktywności fizycznej, kształtowanie postaw prozdrowotnych oraz dostarczanie informacji o poziomie osiągniętych wiadomości i umiejętności.
2. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego bierze się w szczególności pod uwagę:
 1. wysiłek ucznia wkładany w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć wychowania fizycznego;
 2. systematyczność udziału w zajęciach;
 3. aktywność ucznia podczas zajęć;
 4. osiągnięcia edukacyjne, w szczególności poziom i postęp w zakresie umiejętności ruchowych oraz wiedzy i jej zastosowania w praktyce;
 5. przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, higieny i zachowania podczas aktywności fizycznej;
 6. kompetencje osobiste i społeczne, w szczególności współpracę, przestrzeganie zasad fair play, szacunek wobec innych oraz umiejętność adekwatnej samooceny.
3. Ocena wysiłku ucznia jest odnoszona do jego indywidualnych możliwości psychofizycznych.
4. Ocena z wychowania fizycznego nie jest ustalana na podstawie poziomu sprawności fizycznej ucznia ani wyniku uzyskanego w próbie lub teście sprawnościowym.
5. Próby i testy sprawnościowe wykorzystywane są przede wszystkim do diagnozowania rozwoju fizycznego i sprawności ucznia, rozpoznawania jego mocnych i słabszych stron oraz planowania dalszego rozwoju.
6. W przypadku uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych kryteria i sposób oceniania dostosowuje się do ich indywidualnych możliwości, z zachowaniem wymagań określonych w podstawie programowej.
7. Przed sprawdzaniem osiągnięć edukacyjnych nauczyciel informuje ucznia o:
 1. przedmiocie oceny;
 2. sposobie sprawdzania;
 3. kryteriach wykonania zadania;
 4. możliwości poprawy osiągnięcia.
8. Ocena klasyfikacyjna jest wynikiem całościowej analizy pracy ucznia w okresie objętym klasyfikacją, ze szczególnym uwzględnieniem systematyczności, aktywności i wysiłku oraz osiągnięć edukacyjnych.

I. KLASY IV–VI

1. Obszary podlegające ocenianiu

1. **Wysiłek, aktywność i systematyczność**

2. **Umiejętności ruchowe**
3. **Wiedza i jej zastosowanie**
4. **Bezpieczeństwo i edukacja zdrowotna**
5. **Kompetencje osobiste i społeczne**

2. Wysiłek, aktywność i systematyczność

Uczeń klas IV–VI:

- systematycznie uczestniczy w zajęciach;
- posiada strój sportowy i jest przygotowany do zajęć;
- aktywnie wykonuje polecenia nauczyciela;
- podejmuje wysiłek adekwatny do swoich możliwości;
- stara się poprawiać jakość wykonywanych ćwiczeń;
- nie rezygnuje z podejmowania prób wykonania zadania;
- angażuje się w zabawy, gry i ćwiczenia;
- przestrzega ustalonych zasad organizacyjnych;
- potrafi przygotować miejsce i sprzęt do zajęć;
- podejmuje dodatkową aktywność, jeżeli ma taką możliwość.

3. Umiejętności ruchowe

W klasie IV ocenie mogą podlegać m.in.:

- kożłowanie piłki w miejscu i ruchu;
- prowadzenie piłki nogą;
- podania piłki;
- rzut do kosza;
- rzut lub strzał do bramki;
- odbicie piłki sposobem górnym;
- udział w mini-grach;
- przewrót w przód;
- prosty układ gimnastyczny lub taneczny;
- bieg krótki ze startu wysokiego;
- marszobieg;
- rzut lekkim przyborem;
- skok w dal.

W klasach V–VI nacisk przesuwa się na:

- doskonalenie poznanych umiejętności;
- stosowanie elementów technicznych w grze;
- podstawowe rozwiązania taktyczne;
- ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne;

- ćwiczenia gibkościowe;
- ćwiczenia koordynacyjne;
- asekurację;
- elementy samoobrony;
- aktywność w różnych warunkach i środowisku.

4. Wiedza

Uczeń klas IV–VI stopniowo powinien:

Klasa IV:

- rozpoznawać podstawowe zdolności motoryczne;
- rozumieć różnicę między tętnem spoczynkowym i powysiłkowym;
- znać cechy prawidłowej postawy;
- znać podstawowe zasady wykonywania poznanych ćwiczeń;
- znać podstawowe zasady gier;
- znać znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia.

Klasy V–VI:

- znać podstawowe przepisy wybranych gier;
- znać podstawowe zasady taktyki ataku i obrony;
- znać zasady rozgrzewki;
- znać rekomendacje dotyczące aktywności fizycznej;
- rozumieć znaczenie ruchu dla zdrowia;
- znać zasady bezpiecznej aktywności nad wodą i w górach;
- rozumieć podstawowe zasady aktywnego wypoczynku.

5. Bezpieczeństwo i zdrowie

Oceniając ucznia klas IV–VI, nauczyciel uwzględnia:

- znajomość regulaminu sali i boiska;
- bezpieczne korzystanie ze sprzętu;
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa;
- prawidłową organizację miejsca ćwiczeń;
- znajomość osób, do których należy zwrócić się w sytuacji zagrożenia;
- wykonywanie podstawowych elementów samoasekuracji;
- znajomość zasad higieny;
- dobór stroju do warunków;
- prawidłową postawę ciała;
- rozumienie znaczenia aktywności fizycznej;
- znajomość podstaw zdrowego odżywiania;
- podejmowanie aktywności na świeżym powietrzu.

6. Kompetencje społeczne

Uczeń:

- przestrzega zasad fair play;
- szanuje przeciwnika;
- respektuje decyzje nauczyciela i sędziego;
- potrafi pogodzić się z porażką;
- potrafi cieszyć się z sukcesu bez poniżania innych;
- współpracuje z partnerem i zespołem;
- pomaga słabszym uczniom;
- właściwie korzysta ze sprzętu;
- podejmuje różne role podczas lekcji;
- potrafi dokonać prostej samooceny.

Kryteria ocen – klasy IV–VI

Ocena	Kryteria
6 – celujący	Uczeń systematycznie, aktywnie i z dużym zaangażowaniem uczestniczy w zajęciach. Podejmuje wysiłek adekwatny do swoich możliwości i samodzielnie dąży do poprawy własnych umiejętności. Bardzo dobrze opanował wymagane umiejętności ruchowe i potrafi stosować je w zabawach, grach i sytuacjach zadaniowych. Zna i stosuje zasady bezpieczeństwa, higieny i fair play. Potrafi współpracować, pełnić różne role i dokonać adekwatnej samooceny.
5 – bardzo dobry	Uczeń systematycznie i aktywnie uczestniczy w zajęciach. Z zaangażowaniem wykonuje zadania, dobrze opanował wymagane umiejętności ruchowe i potrafi wykorzystać je w praktyce. Zna zasady bezpieczeństwa, higieny, zdrowego stylu życia i fair play. Współpracuje z innymi i właściwie reaguje na sukces oraz niepowodzenie.
4 – dobry	Uczeń na ogół systematycznie uczestniczy w zajęciach i podejmuje wysiłek. Opanował większość wymaganych umiejętności na poziomie pozwalającym na ich praktyczne wykorzystanie. Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa i zdrowego stylu życia. Przestrzega zasad współpracy i fair play.
3 – dostateczny	Uczeń uczestniczy w zajęciach, ale jego aktywność jest nierówna. Opanował podstawowe wymagania programowe. Wykonuje proste zadania ruchowe, czasami potrzebuje pomocy lub dodatkowych wskazówek. Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa i podejmuje próby ich stosowania.
2 – dopuszczający	Uczeń w ograniczonym zakresie angażuje się w zajęcia, ale podejmuje podstawowe zadania po zachęcie nauczyciela. Z pomocą wykonuje najprostsze ćwiczenia. Zna wybrane zasady bezpieczeństwa i podejmuje próby ich przestrzegania. Jego wiadomości i umiejętności pozwalają na dalsze uczestnictwo w procesie kształcenia.
1 – niedostateczny	Uczeń nie spełnia podstawowych wymagań umożliwiających uzyskanie oceny pozytywnej. Nie podejmuje wymaganych działań mimo podejmowanych przez nauczyciela prób wsparcia i motywowania.

II. KLASY VII–VIII

1. Wysilek, aktywność i systematyczność

Uczeń:

- systematycznie uczestniczy w zajęciach;
- aktywnie i świadomie wykonuje zadania;
- podejmuje wysilek odpowiedni do swoich możliwości;
- potrafi samodzielnie przygotować się do aktywności;
- wykazuje inicjatywę;
- podejmuje działania służące poprawie własnej sprawności;
- potrafi zaplanować prostą aktywność fizyczną;
- potrafi monitorować własną aktywność;
- wykorzystuje dostępne technologie do monitorowania aktywności;
- rozumie potrzebę aktywności fizycznej w dorosłym życiu.

2. Umiejętności ruchowe

W klasach VII–VIII oceniamy m.in.:

Gry zespołowe

Uczeń powinien potrafić:

- stosować elementy techniczne i taktyczne;
- wykonywać zwody;
- stosować obronę „każdy swego”;
- prawidłowo ustawiać się w ataku i obronie;
- wykonywać wystawienie, zbieg i odbiór piłki w siatkówce;
- uczestniczyć w grach jako zawodnik;
- pełnić rolę sędziego.

Gimnastyka i taniec

Uczeń:

- wykonuje wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;
- potrafi wykonać układ gimnastyczny;
- tworzy i wykonuje układ taneczny;
- wykorzystuje elementy nowoczesnych form aktywności fizycznej.

Lekkoatletyka i aktywność terenowa

Uczeń:

- wykonuje elementy biegu sztafetowego;
- pokonuje trasę biegu terenowego z orientacją;
- wykorzystuje aktywność terenową jako formę rekreacji;

- potrafi dostosować wysiłek do warunków.

3. Wiedza i samoocena

Uczeń klas VII–VIII:

- wyjaśnia zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania;
- zna sposoby diagnozowania sprawności fizycznej;
- rozumie zastosowanie siatek centylowych;
- potrafi samodzielnie zinterpretować podstawowe wyniki pomiarów;
- wyjaśnia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku;
- zna korzyści z aktywności terenowej;
- zna nowoczesne formy aktywności;
- zna możliwości wykorzystania technologii do monitorowania ruchu;
- zna idee olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.

4. Planowanie i samodzielność

Uczeń potrafi:

- zaplanować prosty trening;
- dobrać ćwiczenia do określonego celu;
- zaplanować rozgrzewkę;
- zaplanować prostą aktywność rekreacyjną;
- przygotować układ gimnastyczny;
- przygotować układ taneczny;
- zorganizować rozgrywki;
- zastosować system „każdy z każdym” lub system pucharowy;
- pełnić funkcję organizatora lub sędziego;
- dokonać samooceny wykonania zadania.

5. Bezpieczeństwo i zdrowie

Uczeń:

- samodzielnie stosuje zasady bezpieczeństwa;
- prawidłowo korzysta ze sprzętu;
- stosuje zasady asekuracji;
- rozpoznaje sytuacje niebezpieczne;
- zna zasady aktywności w różnych warunkach;
- stosuje zasady ergonomicznego podnoszenia i przenoszenia przedmiotów;
- zna zasady ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
- zna zasady aktywnego wypoczynku;
- potrafi dobrać aktywność do swoich możliwości.

6. Kompetencje osobiste i społeczne

W klasach VII–VIII należy mocniej uwzględnić:

- samodzielność;
- odpowiedzialność;
- adekwatną samoocenę;
- planowanie własnego rozwoju;
- rozpoznawanie mocnych i słabych stron;
- kreatywne rozwiązywanie problemów;
- współpracę;
- asertywność;
- empatię;
- odpowiedzialność za grupę;
- umiejętność motywowania innych do aktywności;
- właściwe pełnienie roli zawodnika, sędziego, organizatora i kibica.

Kryteria ocen – klasy VII–VIII

Ocena	Kryteria
6 – celujący	Uczeń systematycznie i bardzo aktywnie uczestniczy w zajęciach. Samodzielnie podejmuje działania na rzecz własnego rozwoju, potrafi planować aktywność i dokonywać adekwatnej samooceny. Bardzo dobrze opanował wymagane umiejętności i stosuje je w sytuacjach ruchowych, grach i zadaniach zespołowych. Potrafi wykorzystać wiedzę w praktyce, organizować aktywność, pełnić różne role oraz kreatywnie rozwiązywać problemy. Przestrzega zasad bezpieczeństwa, fair play i współpracy oraz potrafi motywować innych do aktywności.
5 – bardzo dobry	Uczeń systematycznie i aktywnie uczestniczy w zajęciach. Bardzo dobrze opanował wymagane umiejętności ruchowe, stosuje elementy techniczne i taktyczne oraz potrafi wykorzystać wiedzę w praktyce. Potrafi samodzielnie wykonywać większość zadań, przestrzega zasad bezpieczeństwa i fair play, współpracuje z grupą i potrafi dokonać samooceny.
4 – dobry	Uczeń regularnie uczestniczy w zajęciach i podejmuje wysiłek. Opanował większość wymaganych umiejętności. Potrafi wykorzystać podstawową wiedzę w praktyce, zna zasady bezpieczeństwa i zdrowego stylu życia. Współpracuje z innymi i prawidłowo wykonuje powierzone zadania.
3 – dostateczny	Uczeń spełnia podstawowe wymagania programowe. Uczestniczy w zajęciach, choć jego aktywność jest nierówna. Wykonuje podstawowe umiejętności ruchowe, czasami wymaga wskazówek nauczyciela. Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa, zdrowia i współpracy.
2 – dopuszczający	Uczeń spełnia jedynie podstawowe wymagania. Podejmuje aktywność po zachęcie i wsparciu nauczyciela. Z pomocą wykonuje podstawowe zadania ruchowe i zna wybrane zasady bezpieczeństwa. Jego wiadomości i umiejętności pozwalają na dalsze kształcenie.

Ocena	Kryteria
1 – niedostateczny	Uczeń nie spełnia podstawowych wymagań koniecznych do uzyskania oceny pozytywnej. Nie podejmuje wymaganych działań pomimo wsparcia i podejmowanych przez nauczyciela działań motywujących.

III. Wspólna zasada dla IV–VIII: testy sprawnościowe

ZASADY OCENIANIA PRÓB SPRAWNOŚCIOWYCH

1. Próby sprawnościowe są elementem diagnozy rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej ucznia.
2. Wynik uzyskany przez ucznia w próbie sprawnościowej nie stanowi samodzielnej podstawy do wystawienia oceny z wychowania fizycznego.
3. Próby sprawnościowe służą w szczególności:
 - o poznaniu indywidualnego poziomu sprawności ucznia;
 - o rozpoznaniu jego mocnych i słabszych stron;
 - o obserwowaniu zmian zachodzących w czasie;
 - o planowaniu dalszej pracy nad sprawnością;
 - o kształtowaniu umiejętności samooceny.
4. Ocenie może podlegać przygotowanie ucznia do próby, znajomość jej celu i zasad, prawidłowe wykonanie próby, zaangażowanie oraz umiejętność wyciągnięcia wniosków dotyczących własnego rozwoju – nie zaś sam osiągnięty wynik.
5. Uczeń nie otrzymuje oceny obniżonej ze względu na niski wynik próby sprawnościowej, jeżeli wynika on z jego indywidualnego poziomu możliwości psychofizycznych.
6. W przypadku uczniów posiadających ograniczenia zdrowotne lub specjalne potrzeby edukacyjne sposób przeprowadzenia diagnozy dostosowuje się do ich możliwości.