**Przedmiotowe Zasady Oceniania z wychowania fizycznego.**

**Publiczna Katolicka Szkoła Podstawowa**

**im. Św Stanisława Kostki w Kutnie, ul. Jana Pawła II 2**

**Obszary aktywności ucznia związane z procesem uczenia się oraz sposoby ich oceniania.**

- postawa wobec przedmiotu,

- aktywność i wysiłek wkładany przez ucznia,

- zaangażowanie, kreatywność, twórcza ekspresja i inwencja (samodzielne prowadzenie przez ucznia ćwiczeń kształtujących, np. rozgrzewki),

- systematyczne usprawnianie (dążenie do poprawy swojej sprawności),

- stosunek do zajęć sportowych (przygotowanie do zajęć, zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń i zadań zbliżone do maksymalnych swoich możliwości),

- dyscyplina podczas zajęć,

- udział w zawodach sportowych na szczeblu szkolnym oraz pozaszkolnym,

- udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych,

- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas lekcji, oraz regulaminu korzystania z obiektów sportowych,

- postawa "Fair play" podczas lekcji, oraz współpraca z grupą,

- dbałość o higienę i prozdrowotny styl życia,

- postawa samokontroli i samooceny,

- wysoki poziom kultury osobistej,

Na podstawie obserwacji uczniów w trakcie zajęć z wychowania fizycznego nauczyciel może oceniać uczniów po każdych zajęciach, stawiając im ocenę w skali od 1-6.

**Ocenę celującą** otrzymuje uczeń, który: wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach, jest zawsze przygotowany do zajęć (zawsze posiada strój sportowy), wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania, powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie, systematycznie uczęszcza na zajęcia, ewentualnie nieobecności ma usprawiedliwione, regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych, pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego, charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej, używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły,w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,zna i stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych, szanuje powierzony mu sprzęt sportowy.

**Ocenę bardzo dobrą** otrzymuje uczeń, który: na zajęciach jest aktywny i zaangażowany, jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się dwukrotnie brak stroju w semestrze), starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania, systematycznie uczęszcza na zajęciach pozalekcyjnych, przestrzega zasad fair play na boisku, dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych, pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego, charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej, używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły, stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,zna i stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych, szanuje powierzony mu sprzęt sportowy .

**Ocenę dobrą** otrzymuje uczeń, który: nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach, z reguły jest przygotowany do zajęć, dość często jest nieobecny na zajęciach, potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych, w zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie, charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej, nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły, nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych, zdarza mu się nie szanować powierzonego mu sprzętu sportowego.

**Ocenę dostateczną** otrzymuje uczeń, który: nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach, bywa często nieprzygotowany do zajęć, często jest nieobecny na zajęciach, powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale, nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego, charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej, często używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły, często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych.

**Ocenę dopuszczającą** otrzymuje uczeń, który: na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności, regularnie jest nieprzygotowany do zajęć, bardzo często opuszcza zajęcia, powierzone mu zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi, nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego, charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej, bardzo często używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły, nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych.

**Ocenę niedostateczną** otrzymuje uczeń, który: na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań, wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu, do zajęć nigdy nie jest przygotowany, samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia, charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej, zachowuje się wulgarnie w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły, nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, nie zalicza sprawdzianów umiejętności ruchowych oraz testów sprawności, nie zna inie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, nie zna i nie stosuje przepisów i zasad sportów indywidualnych i zespołowych.

**Wykaz szczegółowych wymagań edukacyjnych do**

**działów określonych programem**

**wychowania fizycznego.**

**Klasa VII**

W klasie VII kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1.Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne

2,Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć

3.Sprawność fizyczną:

Wykonanie MTSF (Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej)

- siła mm brzucha

- gibkość

- skok w dal z miejsca

- bieg ze startu wysokiego na 50 m

- bieg wahadłowy 4x 10m

- pomiar siły względnej (zwis na ugiętych rękach – dziewczęta i podciąganie na drążku – chłopcy)

- biegi przedłużone (800m– dziewczęta i 1000m– chłopcy)

Wykonanie Testu Coopera

- bieg ciągły przez 12 minut

4.Umiejętności ruchowe

**Piłka koszykowa**

1. Kozłowanie ze zmianą ręki, tempa i kierunku oraz podania oburącz sprzed klatki piersiowej

- Ocena celująca (6) - Poprawna i dynamiczna technika wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu oraz prawidłowa technika podania piłki sprzed klatki piersiowej w ruchu.

- Ocena bardzo dobra (5) - Poprawna technika wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu oraz stosowanie prawidłowej techniki podania piłki sprzed klatki piersiowej w ruchu.

- Ocena dobra (4) - Podejmuje próbę wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku ruchu oraz podejmuje próbę prawidłowej techniki podania piłki sprzed klatki piersiowej w ruchu.

- Ocena dostateczna (3) - Podejmuje próbę wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku oraz podejmuje próbę podawania piłki sprzed klatki piersiowej w ruchu.

- Ocena dopuszczająca (2) - Uczeń stara się wykonać kozłowanie dowolną ręką oraz stara się prawidłowo podać piłkę.

- Ocena niedostateczna (1) - Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

2. Zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza po podaniu od współćwiczącego:

- Ocena celująca (6) - Prawidłowa technika zwodu i rzutu piłki z dwutaktu do kosza .

- Ocena bardzo dobra (5) - Uczeń wykonuje ćwiczenie z 1 błędem.

- Ocena dobra (4) - Uczeń wykonuje ćwiczenie z 2 błędami.

- Ocena dostateczna (3) - Uczeń wykonuje ćwiczenie z 3 błędami

- Ocena dopuszczająca (2) - Uczeń wykonuje ćwiczenie z 4 błędami

- Ocena niedostateczna (1) - Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

3. Rzut z dwutaktu:

- Ocena celująca (6) - Prawidłowa i dynamiczna technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony.

- Ocena bardzo dobra (5) - Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony.

- Ocena dobra (4) - Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z podania.

- Ocena dostateczna (3) - Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z marszu.

- Ocena dopuszczająca (2) - Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z miejsca.

- Ocena niedostateczna (1) - Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

**Piłka ręczna**

1.Zwód pojedynczy i rzut z wyskoku.

- Błędy:

a. brak zwodu pojedynczego

b. brak amortyzacji przy chwycie

c. kozłowanie przed sobą

d. kozłowanie zbyt niskie zbyt wysokie

e. nieumiejętność wykonania rzutu z wyskoku

f. złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie

g. brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia

- Ocena celująca (6) - Zadanie zostało wykonane bezbłędnie

- Ocena bardzo dobra (5) - 2 błędy \* ocena dobra (4) - 3 dowolne błędy

- Ocena dostateczna (3) - 5 dowolnych błędów

- Ocena dopuszczająca (2) - 7 dowolnych błędów

- Ocena niedostateczna (1) - Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

**Piłka siatkowa**

1. Łączenie odbić piłki oburącz sposobem górnym i dolnym w parach.

- Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym przez siatkę z uwzględnieniem ilości:

- Ocena celująca (6)- 10 odbić

- Ocena bardzo dobra (5)- 8 odbić

- Ocena dobra (4)- 6 odbić

- Ocena dostateczna (3)- 4 odbicia

- Ocena dopuszczająca (2)- 2 obicia

- Ocena niedostateczna (1)- uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

1. Zagrywka sposobem dolnym 5-6 m od siatki

- Ocena celująca (6)- 6-7 zagrywek

- Ocena bardzo dobra (5)- 5 zagrywek

- Ocena dobra (4)- 4 zagrywki

- Ocena dostateczna (3)- 3 zagrywki

- Ocena dopuszczająca (2)- 2-1 zagrywka

- Ocena niedostateczna (1)- uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

**Gimnastyka**

1. Łączone przewroty w przód i w tył

- Błędy

a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia

b.) Złe ułożenie rąk

c.) Przewrót na głowie

d) Brak wyprostu w kolanach

e) Brak złączenia nóg

f) Podparcie przy zakończeniu ćwiczenia

g) Brak płynności

- Ocena celująca (6)- Zadanie zostało wykonane bezbłędnie

- Ocena bardzo dobra (5)- 1 błąd

- Ocena dobra (4)- 2-3 błędy

- Ocena dostateczna (3)- 4-5 błędów

- Ocena dopuszczająca (2)- 6-7 błędów

- Ocena niedostateczna (1)- Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

2. Skok kuczny przez skrzynię 4 części.

- Błędy:

a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia

b.) Złe odbicie od odskoczni

c.) Złe ustawienie rąk na skrzyni

d.) Brak amortyzacji przy lądowaniu

e.) Złe przeniesienie nóg nad skrzynią

f.) Brak płynności w wykonaniu ćwiczenia

- Ocena celująca (6)- Zadanie zostało wykonane bezbłędnie

- Ocena bardzo dobra (5)- d

- Ocena dobra (4)- d, e, b

- Ocena dostateczna (3)- d, e, b, c

- Ocena dopuszczająca (2)- d, e, b, c, f

- Ocena niedostateczna (1)- Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

3. Stanie na rękach przy drabinkach

- Błędy

a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia

b.) Brak zamachu

c.) Ugięte łokcie

d.) Brak pionowej pozycji ciała

e.) Brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia

- Ocena celująca (6)- Zadanie zostało wykonane bezbłędnie

- Ocena bardzo dobra (5)- 1 błąd

- Ocena dobra (4)- 2 błędy

- Ocena dostateczna (3)- 3 błędy

- Ocena dopuszczająca (2)- 4 błędy

- Ocena niedostateczna (1)- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

**Piłka nożna**

1. Zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy:

- Ocena celująca (6) - Prawidłowa technika zwodu i strzału na bramkę.

- Ocena bardzo dobra (5) - Uczeń wykonuje ćwiczenie z 1 błędem.

- Ocena dobra (4) - Uczeń wykonuje ćwiczenie z 2 błędami.

- Ocena dostateczna (3) - Uczeń wykonuje ćwiczenie z 3 błędami

- Ocena dopuszczająca (2) - Uczeń wykonuje ćwiczenie z 4 błędami

- Ocena niedostateczna (1) - Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

2. Prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej

- Ocena celująca (6) - Prawidłowa technika prowadzenia piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej.

- Ocena bardzo dobra (5) - Uczeń wykonuje ćwiczenie z 1 błędem.

- Ocena dobra (4) - Uczeń wykonuje ćwiczenie z 2 błędami.

- Ocena dostateczna (3) - Uczeń wykonuje ćwiczenie z 3 błędami

- Ocena dopuszczająca (2) - Uczeń wykonuje ćwiczenie z 4 błędami

- Ocena niedostateczna (1) - Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

**Lekka atletyka**

**1.Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 60m z pomiarem czasu**

Dziewczęta

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ocena celująca minimum (sek)  | Ocena bardzo dobra minimum (sek)  | Ocena dobra minimum (sek)  | Ocena dostateczna minimum (sek)  | Ocena dopuszczająca minimum (sek)  |
| 9,8 | 10,0 | 10,4 | 10,7 | Powyżej 10,7 |

Chłopcy

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ocena celująca minimum (sek)  | Ocena bardzo dobra minimum (sek)  | Ocena dobra minimum (sek)  | Ocena dostateczna minimum (sek)  | Ocena dopuszczająca minimum (sek)  |
| 9,2 | 9,4 | 9,8 | 10,0 | Powyżej 10,0 |

**2.Bieg na dystansie 800/1000 metrów z pomiarem czasu**

Dziewczęta 800m

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ocena celująca minimum  | Ocena bardzo dobra minimum  | Ocena dobra minimum  | Ocena dostateczna minimum  | Ocena dopuszczająca minimum  |
| 2,40 | 2,45 | 2,50 | 2,55 | Powyżej 2,55 |

Chłopcy 1000m

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ocena celująca minimum  | Ocena bardzo dobra minimum  | Ocena dobra minimum  | Ocena dostateczna minimum  | Ocena dopuszczająca minimum  |
| 4,10 | 4,20 | 4,30 | 4,40 | Powyżej 4,40 |

**3.Rzut piłką lekarską 2 kg. w tył za głowę**

Dziewczęta

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ocena celująca minimum (sek)  | Ocena bardzo dobra minimum (sek)  | Ocena dobra minimum (sek)  | Ocena dostateczna minimum (sek)  | Ocena dopuszczająca minimum (sek)  |
| 8,00 | 7,40 | 6,50 | 5,50 | Poniżej 5,50 |

Chłopcy

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ocena celująca minimum (sek)  | Ocena bardzo dobra minimum (sek)  | Ocena dobra minimum (sek)  | Ocena dostateczna minimum (sek)  | Ocena dopuszczająca minimum (sek)  |
| 9,00 | 8,50 | 7,50 | 6,50 | Poniżej 6,50 |

**4. Rzut piłeczką palantową na odległość**

Dziewczęta

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ocena celująca minimum (sek)  | Ocena bardzo dobra minimum (sek)  | Ocena dobra minimum (sek)  | Ocena dostateczna minimum (sek)  | Ocena dopuszczająca minimum (sek)  |
| 40 | 35 | 30 | 25 | Poniżej 25 |

Chłopcy

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ocena celująca minimum (sek)  | Ocena bardzo dobra minimum (sek)  | Ocena dobra minimum (sek)  | Ocena dostateczna minimum (sek)  | Ocena dopuszczająca minimum (sek)  |
| 45 | 40 | 35 | 30 | Poniżej 30 |