**PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA, WYMAGANIA EDUKACYJNE- WYCHOWANIE FIZYCZNE**

Na podstawie Statutu Szkoły Podstawowej nr 12 w Lubinie.

**Cele nauczania wychowania fizycznego**

1. Wszechstronny rozwój organizmu, korygowanie wad postawy, przez odpowiedni dobór środków i metod stymulujących i korygujących rozwój organizmu.
2. Rozwój sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej oraz dostarczenie uczniom wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę, samoocenę i samodzielne podejmowanie działań w tym zakresie.
3. Wykształcenie umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności zdrowotnej, utylitarnej, rekreacyjnej i sportowej.
4. Wyposażenie uczniów w niezbędną wiedzę i umiejętności umożliwiające bezpieczną organizację zajęć ruchowych w różnych warunkach środowiskowych, indywidualnie, w grupie rówieśniczej oraz w rodzinie.
5. Kształtowanie postaw osobowościowych: poczucia własnej wartości, szacunku dla innych osób, zwłaszcza słabszych i mniej sprawnych.
6. Kształtowanie: współdziałania w zespole, grupie, akceptacji siebie i innych, kultury kibicowania, stosowania zasady „fair play” w sporcie i w życiu.

**Cele oceniania**

1. Informowanie o poziomie sprawności ruchowej ucznia, o postępach w motoryce
i umiejętnościach ruchowych ucznia, o trudnościach i specjalnych uzdolnieniach.
2. Motywowanie ucznia do dalszej pracy nad podnoszeniem swojej sprawności ruchowej.
3. Diagnozowanie rozwoju fizycznego ucznia-określenie indywidualnych potrzeb i przyczyn trudności każdego dziecka.
4. Wdrażanie do samokontroli i samooceny
5. Wspieranie – wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów.
6. Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych.

**Obszary aktywności ucznia podlegające ocenianiu**

1. Zachowanie i postawa.
2. Umiejętności ruchowe i organizacyjne.
3. Wiadomości z zakresu kultury fizycznej i sportu.

    **ZACHOWANIE I POSTAWA**

1. Aktywność na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych (zaangażowanie, wysiłek wkładany w rozwój sprawności udział w życiu sportowym klasy i szkoły).
2. Stosunek do przedmiotu i frekwencja na zajęciach wychowania fizycznego.
3. Przygotowanie do zajęć .
4. Dbałość o zdrowie (higiena osobista, estetyka stroju).
5. Przestrzeganie regulaminów, przepisów i obowiązków ucznia.
6. Życzliwy stosunek do innych (postawa fair play).

**UMIEJĘTNOŚCI**

1. Umiejętności ruchowe: stopień opanowania umiejętności sportowo-rekreacyjnych, utylitarnych i zdrowotnych
2. Umiejętności organizacyjne; stopień opanowania umiejętności współorganizowania zajęć rekreacyjnych i sportowych oraz zabaw w grupach rówieśniczych.
3. Umiejętność udzielania pierwszej pomocy.

**WIADOMOŚCI Z ZAKRESU KULTURY FIZYCZNEJ**

1. Znajomość tematyki: rozwój fizyczny, rozwój sprawności fizycznej, zdrowy styl życia, higiena, hartowanie organizmu.
2. Znajomość i przestrzeganie zasad bezpieczeństwa na obiektach sportowych.
3. Znajomość regulaminów, przepisów i zasad poznanych dyscyplin sportowych.
4. Stosowanie zasady „czystej gry” i sportowego kibicowania.

**Metody, sposoby i częstotliwość oceny**

1. Obserwacja ucznia podczas lekcji: premiowanie aktywności ( trzy „ +” ocena 5 ( waga 3), trzy „-” 1 (waga3)),rozmowy i dyskusje w obszarze kontroli wiadomości,
2. Wykonanie prac dodatkowych (prezentacje, zestawy ćwiczeń, jadłospisy, projekty).
3. Udział w zawodach sportowych różnego szczebla.
4. Zadania kontrolno-oceniające dla poszczególnych poziomów nauczania, pozwalające określić stopień opanowania umiejętności ruchowych.
5. Samoocena ucznia.
6. Częstotliwość oceniania ucznia – średnio dwa raz w miesiącu.

**Metody kontroli sprawności fizycznej :**Indeks Sprawności Fizycznej K. Zuchory oraz inne testy i indeksy sprawności

**Kryteria oceny z wychowania fizycznego**

**OCENA CELUJĄCA ( 6)**

* 1. uczeń posiada wiedzę i umiejętności określone programem nauczania i podstawą programową wychowania fizycznego w danej klasie;
	2. biegle posługuje się zdobytymi wiadomościami i umiejętnościami;
	3. wykazuje pozytywny stosunek do przedmiotu- jego frekwencja jest wzorowa ( za wyjątkiem nieobecności związanych z chorobą);
	4. aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły, bądź też w innych formach działalności związanej z kulturą fizyczną;
	5. prezentuje postawę fair play, jest wzorem dla innych uczniów;
	6. zajmuje punktowane miejsce w zawodach powiatowych lub wojewódzkich;
	7. uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych;
	8. wykonuje polecenia n-la, szanuje przeciwnika, kolegów;

**OCENA BARDZO DOBRA  ( 5 )**

1. uczeń opanował umiejętności i wiedzę określoną podstawą programową wychowania fizycznego w danej klasie i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
2. jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń;
3. jest aktywny, wkłada maksymalny wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego, wykazuje pozytywny stosunek do przedmiotu a jego frekwencja nie budzi zastrzeżeń;
4. większość ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, dokładnie, w odpowiednim tempie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie;
5. systematycznie doskonali swą sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu;
6. jest zawsze przygotowany do zajęć, dba o higienę osobistą.

**OCENA DOBRA  ( 4 )**

1. uczeń opanował umiejętności ruchowe, zawarte w podstawie programowej, na poziomie podstawowym wykonując ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie;
2. cechuje go pozytywny stosunek do przedmiotu i aktywna postawa na lekcji; jego frekwencja jest na dobrym poziomie;
3. wykazuje umiarkowany postępy w osobistym usprawnianiu, podejmuje liczne próby doskonalenia własnej sprawności fizycznej;
4. posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela;
5. zna i stosuje zasady higieny osobistej;
6. jest koleżeński i zdyscyplinowany.

**OCENA DOSTATECZNA  ( 3 )**

1. uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi brakami;
2. wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy;
3. ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi, czyni to niechętnie;
4. posiada niepełne wiadomości z zakresu kultury fizycznej i nie potrafi ich wykorzystać w praktycznym działaniu;
5. jego postawa, stosunek do przedmiotu i frekwencja nie zawsze jest właściwa; jest pasywny na lekcji.

**OCENA DOPUSZCZAJĄCA  ( 2 )**

1. uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne braki,
2. ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,
3. jego wiadomości z przedmiotu są niewystarczające;
4. niesystematycznie bierze udział w zajęciach (min. ilość obecności 50%)
i wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu;
5. jest często nieprzygotowany do zajęć;

**OCENA NIEDOSTATECZNA ( 1)**

1. uczeń jest daleki od spełniania wymagań stawianych w podstawie programowej;
2. najprostsze ćwiczenia wykonuje z rażącymi błędami;
3. często świadomie odmawia wykonania ćwiczeń;
4. jego stosunek do przedmiotu jest lekceważący, frekwencja na lekcjach jest niska, postawa na lekcji nieodpowiednia – utrudniająca sprawne i bezpieczne prowadzenie zajęć;
5. nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu.

**Wystawienie oceny okresowej**

Podstawą oceny okresowej z wychowania fizycznego jest:

1. frekwencja oraz systematyczne i aktywne uczestnictwo w lekcji,
2. zdyscyplinowanie i postawa fair play,
3. posiadanie czystego stroju.(3x brak stroju – niedostateczny (waga 3)

Ocena cząstkowa :

1. uczeń w danym półroczu zawsze posiada strój sportowy – bardzo dobry (waga 3), 1x brak stroju –dobry (waga3), 2x brak stroju –dostateczny waga 3)
2. postęp w rozwoju sprawności motorycznej mierzony na podstawie testów sprawnościowych i zadań kontrolno – oceniających (waga 5).
3. znajomość przepisów i zasad poznanych dyscyplin sportowych (waga 4).
4. wkład ucznia w opanowanie określonych umiejętności wyrażający się dodatkową pracą. ( 3x „+”- ocena cząstkowa bardzo dobry, 3x „-” ocena niedostateczna- waga 3).

**Zwolnienia z lekcji wychowania fizycznego**

Uczeń i rodzice **zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń** (przebyte choroby, urazy). Każda niedyspozycja ucznia musi być potwierdzona przez rodzica na piśmie w zeszycie do korespondencji (za wyjątkiem nagłych wypadków) w innym przypadku będzie uznawana za brak stroju. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego lub określonych ćwiczeń na czas określony. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii, o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza.

 **Umowy i uzgodnienia**

* 1. Uczeń może poprawić ocenę cząstkową (niedostateczną i dopuszczającą) w formie i terminie uzgodnionym z nauczycielem (nie później niż 14 dni).
	2. W przypadku nieobecności na sprawdzianie uczeń ma obowiązek, zaliczyć go w terminie do 7 dni lub ustalonym przez nauczyciela.
	3. Oceny cząstkowe są na bieżąco podawane do wiadomości uczniów i rodziców.
	4. Warunkiem otrzymania przez ucznia ocen półrocznej i rocznej jest: uczestnictwo w minimum 50 % zajęć oraz otrzymanie minimum 3 ocen z zadań kontrolno – oceniających.

**Zadania kontrolno –oceniające**

**klasa 4**

LEKKA ATLETYKA

1. Start wysoki i z bloku.
2. Rozbieg i odbicie jednonóż do skoku w dal.
3. Rzut piłeczką palantową.
4. Technika biegu – bieg 6 minutowy.

GIMNASTYKA

1. Przewrót w przód i w tył z przysiadu podpartego do przysiadu.
2. Skok rozkroczny przez kozła.
3. Układ gimnastyczny (ćwiczenia uzgodnione z nauczycielem )

PIŁKA RĘCZNA

1. Podania i przyjęcia piłki w miejscu lub w ruchu.
2. Rzut piłki do bramki dowolnym sposobem zza linii pola bramkowego.
3. Prowadzenie piłki kozłem.

PIŁKA NOŻNA

1. Wrzut piłki z autu.
2. Prowadzenie piłki po prostej nogą prawą i lewą, w biegu.
3. Podanie i przyjęcie piłki.

KOSZYKÓWKA

1. Podania i chwyty piłki oburącz w miejscu.
2. Kozłowanie piłki w dowolnym tempie i kierunku, ze zmianą ręki kozłującej.
3. Rzut do kosza oburącz z miejsca (rzuty osobiste).

SIATKÓWKA

1. Zagrywka dolna zza linii 6 metrów.
2. Odbicia piłki sposobem górnym nad głową.
3. Odbicia piłki sposobem dolnym.

PŁYWANIE

1. Ruchy lokomocyjne nóg i rąk w kraulu na piersiach i grzbiecie.
2. Wykonanie oddechu w kraulu na piersiach.
3. Ruchy lokomocyjne w pływaniu pod wodą, przepłynięcie pod wodą dystansu 5m.
4. Skok do wody ( wślizg).
5. Technika pływacka: kraul.

WIADOMOŚCI

   Wiadomości ucznia oceniane są podczas realizacji określonych zadań z zakresu przepisów, kultury fizycznej, promocji i ochrony zdrowia, technik usprawniania.

**Zadania kontrolno – oceniające klasa 5**

LEKKA ATLETYKA

1. Przyjmowanie pozycji startowej niskiej na poszczególne komendy startowe i dynamiczne wyjście z bloku startowego (znajomość nazewnictwa i komend). Bieg na dystansie 60 m. po starcie z bloków.
2. Skok w dal sposobem naturalnym z krótkiego rozbiegu i lądowanie obunóż.
3. Rzut piłeczką palantową na odległość.
4. Technika biegu długiego na odcinku 600m – dziewczęta, 1000m – chłopcy.

GIMNASTYKA

1. Skok kuczny z rozbiegu na wprost przez 4 części skrzyni lub kozła
2. Prosty układ ćwiczeń – prawidłowa samoasekuracja
3. Stanie na głowie, stanie na rękach. Przerzut bokiem.

PIŁKA RĘCZNA

1. Prowadzenie piłki w dwójkach (podania jednorącz, chwyt oburącz) zakończone rzutem do bramki z biegu.
2. Kozłowanie piłki slalomem ze zmianą ręki kozłującej zakończone rzutem do bramki dowolnym sposobem.

PIŁKA NOŻNA

1. Prowadzenie piłki w dwójkach.
2. Strzał na bramki.

KOSZYKÓWKA

1. Podania i chwyty piłki oburącz w ruchu.
2. Kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej, tempa biegu i rytmu kozłowania zakończone rzutem do kosza.
3. Rzuty osobiste, rzuty z dwutaktu.

SIATKÓWKA

1. Zagrywka dolna i górna zza linii 6 metrów.
2. Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach.

PŁYWANIE.

1. Pomiar czasu w kraulu na 25m.
2. Nurkowanie powyżej 6m, nawroty.
3. Skok startowy lub wślizg.
4. Technika pływacka: kraul, grzbiet,
5. Ruchy lokomocyjne klasyczny, motylkowy.

SAMODZIELNA ORGANIZACJA ZAJĘĆ RUCHOWYCH

                  Przygotowanie i przeprowadzenie samodzielnie rozgrzewki zakończonej krótką zabawą.

WIADOMOŚCI

 Wiadomości ucznia oceniane są podczas realizacji określonych zadań z zakresu przepisów, kultury fizycznej, promocji i ochrony zdrowia, technik usprawniania.

**Zadania kontrolno – oceniające klasa 6**

LEKKA ATLETYKA

1. Start niski z biegiem na odcinku startowym 60 metrów.
2. Przekazywanie pałeczki sztafetowej.
3. Skok w dal sposobem naturalnym z z pomiarem odległości.
4. Rzut piłeczką palantową z rozbiegu na odległość.
5. Technika biegu długiego na odcinku 600m – dziewczęta, 1000m - chłopcy.

GIMNASTYKA

* 1. Układ gimnastyczny.
	2. Skok kuczny przez 4 części skrzyni.
	3. Z uniku przy drabince, zamachem jednonóż stanie na rękach z asekuracją.
	4. Ćwiczenia akrobatyczne.

PIŁKA NOŻNA

1. Prowadzenie piłki w dwójkach zakończone strzałem do bramki.
2. Prowadzenie piłki noga prawą i lewą z omijaniem przeszkód (zwody).
3. Rozgrywanie stałych fragmentów gry.

KOSZYKÓWKA

1. Kozłowanie piłki zakończone rzutem do kosza z dwutaktu.
2. Umiejętność zastosowania poznanych elementów w grze.

SIATKÓWKA

1. Zagrywka dowolnym sposobem zza linii 7 metrów.
2. Odbicia sytuacyjne.

PŁYWANIE

* 1. Techniki pływackie w stylu zmiennym, grzbietowym, klasycznym.
	2. Pomiar czasu w poznanych stylach pływackich na odcinku 25 m lub 50 m.
	3. Skok startowy.
	4. Pomiar odległości pod wodą.

SAMODZIELNA ORGANIZACJA ZAJĘĆ RUCHOWYCH

1. Przygotowanie i sędziowanie wybranej konkurencji (przybory, miejsce, bezpieczeństwo) lub gry sportowej.
2. Przygotowanie gier lub zabaw dla zespołu klasowego.

WIADOMOŚCI

     Wiadomości ucznia oceniane są podczas realizacji określonych zadań z zakresu przepisów, kultury fizycznej, promocji i ochrony zdrowia, technik usprawniania.