Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego
w Szkole Podstawowej w Zgłobniu

Zasady oceniania

1. Każdy uczeń oceniany jest zgodnie z zasadami sprawiedliwości.
2. W ocenie uwzględniono:
   Oprócz wysiłku wkładanego przez ucznia bierze się pod uwagę wywiązywanie się z obowiązków, w tym, systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz jego aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
3. Na ocenę końcową ucznia (za I i II półrocze) składają się oceny cząstkowe uzyskane w czterech działach w klasie IV i VIII:
   A. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna
   B. Aktywność fizyczna
   C. Umiejętności
   D. Bezpieczeństwo i edukacja zdrowotna

A. Rozwój fizyczny i sprawność:

Klasa IV-VI

- Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne
- Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała
- Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała
- Wykonuje próby siły mięśni
- Demonstruje ćwiczenia kształtujące zdolności motoryczne
- Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała

Klasa VII-VIII

- Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej
- Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wynik
- Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej
- Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne i ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała

B. Aktywność fizyczna:

Klasa IV - VI

- **O**pisuje sposób wykonania poznanych umiejętności ruchowych
- Zna zasady zabaw i gier ruchowych
- Rozróżnia pojęcia technika i taktyka wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski

Klasa VII-VIII

- Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku
- Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie
- Wyjaśnia ideę olimpijską

C. **Umiejętności**:

Klasa IV - VI

- Wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki nogą, podania piłki oburącz i jednorącz, rzut do kosza z

miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicia piłki oburącz sposobem górnym.
- Uczestniczy w mini grach
- Organizuje wybraną zabawę lub grę
- Wykonuje przewrót w przód, bieg krótki, marszobieg terenowy, skok w dal z miejsca i rozbiegu

Klasa VII-VIII
- Wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier zespołowy
- Uczestniczy w grach jako zawodnik i jako sędzia
- Wykonuje wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (stanie na rękach, przerzut bokiem)
- Przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności

D. Bezpieczeństwo i edukacja zdrowotna

Klasa IV - VI
- Zna regulamin Sali gimnastycznej, opisuje zasady bezpiecznego zachowania się na boisku
- Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych, posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem
- Opisuje zasady zdrowego odżywiania, zna piramidę żywienia
- Przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży
- Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach

Klasa VII- VIII
- Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im
- Stosuje zasady samo asekuracji i asekuracji
- Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie
- Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych

W klasie IV - VI ;

Diagnoza sprawności fizycznej i rozwój fizyczny:
- Test biegowy Coopera
- Próby sprawnościowe mięśni posturalnych
- Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała
- Ocenia własną postawę ciała

Trening zdrowotny:
- Wymienia zasady i metody hartowania organizmu
- Demonstruje ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała
- Wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu
- Wykonuje przewrót w przód i w tył

Sporty całego życia i wypoczynek:
- Organizuje zabawę, grę ruchową, rekreacyjną stosując przepisy w formie uproszczonej
- Stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut do kosza, rzut i strzał piłki do bramki, odbicia sposobem górnym i dolnym, zagrywka.

Bezpieczna aktywność i higiena osobista:

- Omawia sposoby postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia
- Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych
- Stosuje zasady asekuracji
- Omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach
- Dobiera strój i obuwie sportowe w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych

Sport:

- Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej
- Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry",: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę
- Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania

E. **Kryteria dodatkowe** (klasy IV – VIII)

To kryterium daje możliwość podwyższenia lub obniżenia oceny końcowej. Składa się z czterech elementów:

- ocena za strój – dopuszczalne są dwa braki stroju w ciągu półrocza
- ocena za aktywność na lekcji – uczeń zdobywa „+" lub „ - „ : 6 „plusów" ocena celująca, 5 „minusów" ocena niedostateczna
- ocena za udział w zawodach sportowych
- ocena za udział w zajęciach pozalekcyjnych

4. Zasady informacji uczniów, rodziców o wynikach pracy na lekcjach:

Oceny ze sprawności ruchowych, wiadomości, aktywności będą w dokumentacji nauczyciela prowadzącego zajęcia i w dzienniku elektronicznym.

5.Zwalnianie na podstawie orzeczenia lekarza:

Dyrektor będzie zwalniał ucznia z wykonywania ćwiczeń na podstawie opinii lekarza o ograniczonych możliwościach uczestniczenia ucznia w zajęciach. Uczeń nie będzie musiał ćwiczyć, ale będzie musiał być obecny na zajęciach i uczestniczyć w nich w każdy inny możliwy sposób, np. poznając zasady gier zespołowych, uczyć się przez obserwację prawidłowego sposobu wykonywania ćwiczeń demonstrowanych przez nauczyciela i wykonywanych przez kolegów z klasy.
Jeżeli uczeń będzie miał opinię lekarską wskazującą jakiego rodzaju ćwiczeń nie może wykonywać oraz przez jaki okres. Uczeń uczestniczy w realizacji zajęć z ograniczeniem wykonywania wskazanych przez lekarza ćwiczeń. Uczeń ten jest klasyfikowany i oceniany. Nauczyciel dostosowuje wymagania do jego potrzeb i możliwości.
Jeżeli uczeń ma całkowite zwolnienie z realizacji zajęć wtedy nie uczęszcza on na zajęcia i przez okres zwolnienia nie jest z nich oceniany. Zamiast oceny śródrocznej lub rocznej wpisuje się „zwolniony" lub „zwolniona".

W nauczaniu dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, możliwości ucznia są punktem wyjścia do formułowania wymagań, dlatego ocenia się przede wszystkim postępy i wkład pracy oraz wysiłek włożony w przyswojenie wiadomości przez danego ucznia.

Narzędzia :

- Test **Z. Chromińskiego**

Na ten test składają się :

- bieg na 60 m.
- rzut 3 kg piłką lekarską
- bieg wytrzymałościowy 800 m dla dziewcząt i 1000 m dla chłopców klasy V i VI
- bieg 400 m dla dziewcząt i chłopców w klasie IV

- Test **K. Zuchory** (Indeks Sprawności Fizycznej)

Składa się z 6 prób: (szybkości, skoczności, siły ramion, gibkości, wytrzymałości, siły mięśni brzucha).
Każda próba oceniana jest w 6 punktowej skali. Suma punktów wszystkich wykonanych ćwiczeń daje obraz właściwej sprawności.

- **Test oceny podstawowych cech motorycznych**: składa się z 4 prób (próba siły mięśni ramion, próba mocy mięśni nóg, próba szybkości, próba zwinności).

- **Test Coopera -** bieg wytrzymałościowy.(kl. V-VIII)

Częstotliwość sprawdzianów.

Test Z. Chromińskiego i test Coopera przeprowadzane są dwa razy w ciągu roku szkolnego jesienią (wrzesień) i wiosną (maj, czerwiec). Analiza wyników uzupełnia obraz sprawności fizycznej ucznia .

Test oceny podstawowych cech motorycznych przeprowadzany jest w II półroczu.

ZASADY OCENIANIA W WARUNKACH ZDALNYCH

Ocenie podlega:

- wykonanie określonych zadań ruchowych- zestawu ćwiczeń domowych, ćwiczeń przy muzyce, ogólne usprawnianie się zgodne z indywidualnymi predyspozycjami psychoruchowymi każdego ucznia (filmiki, zdjęcia, lekcje w trybie zdalnym)
- inwencja twórcza ucznia- umiejętność wykorzystania wiedzy, dostępnych środków dydaktycznych, pomysłowości i warunków do wykonywania i przedstawienia dowolnych ćwiczeń (zdjęcia, filmiki)
- nawyk systematycznego usprawniania się na co dzień- aspekt zdrowotny, codzienne wykonywanie (tabelki aktywności)
- ćwiczeń na miarę swojego poziomu psychoruchowego

- umiejętność poszukiwania informacji i wykorzystania jej w praktyce (wiedza z zakresu różnych dyscyplin sportu i rekreacji), możliwość korzystania z dostępnych platform internetowych, tj. YouTube, Google, itd.
- umiejętność stworzenia swojej zdrowej „piramidy żywienia" (pomysłowość, nawyk zdrowego trybu życia, wiedza na temat zdrowego odżywiania się i wpływu na zdrowie)
- umiejętność prowadzenia ćwiczeń na lekcjach online

Ocenianie zadań wykonanych zdalnie z wychowania fizycznego

Uczeń za każde obowiązkowe zadanie przesłane nauczycielowi otrzymuje ocenę, (prace są oddawane w wyznaczonym terminie, po terminie ocena jest niższa).
Prace dodatkowe obejmują zadania dla zainteresowanych uczniów (zadania dla chętnych). Sposób wykonania zadania dla chętnych uzgadnia nauczyciel z uczniami.
Oceniając ten rodzaj pracy, nauczyciel bierze pod uwagę m.in.:

- wartość merytoryczną pracy,
- estetykę wykonania,
- wkład pracy ucznia,
- oryginalność i pomysłowość pracy.

Za aktywność na lekcjach online uczeń może otrzymać plusy (pięć plusów ocena bardzo dobra). Za brak aktywności na lekcji uczeń może otrzymać minus (trzy minusy ocena niedostateczna).
Na lekcji wychowania fizycznego online obowiązują zasady zachowania uczniów zgodnie z zasadami etykiety internetowej;
Praca zdalna na wychowaniu fizycznym realizowana będzie z części podstawy programowej, zaliczamy do niej:
- aktywność fizyczną ucznia,
- elementy edukacji zdrowotnej,
- przepisy gier zespołowych,
- ćwiczenia wzmacniające i rozciągające mięśnie oraz ćwiczenia o charakterze korekcyjnym
Oceny na bieżąco są wpisywane do dziennika elektronicznego i są one jawne zarówno dla ucznia, jak i jego rodziców (opiekunów prawnych).

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego w szczególności brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, aktywność i zaangażowanie na lekcjach oraz systematyczność w przygotowaniu się do nich.