

**PPRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA  
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KL. 6  
ROK SZKOLNY 2024/2025**

**I. Cele oceniania**

1. Wspieranie rozwoju ucznia.
2. Mobilizacja do systematycznej pracy.
3. Budzenie gotowości do ćwiczeń.
4. Powtórne przepracowanie zagadnień, które w małym stopniu zostały opanowane przez ucznia.

**II. Wymagania składające się na ocenę ucznia.**

1. Sprawność motoryczna, umiejętności ruchowe i wiadomości.
  - a) poziom sprawności motorycznej (siła, szybkość, zwinność, wytrzymałość ) określamy na podstawie wyników uzyskanych w wybranych testach (test sprawności fizycznej )
  - b) poziom umiejętności ruchowych ucznia oceniamy z tych działań, które były przedmiotem nauczania w danym półroczu (gimnastyka, gry zespołowe, lekkoatletyka)
  - c) poziom wiadomości z zakresu szeroko pojętej kultury fizycznej powinien być ściśle związany z tym, co nauczyciel przekazał uczniom w czasie jednostki lekcyjnej
2. Uczestnictwo w zajęciach obowiązkowych, frekwencja.
3. Przygotowanie do zajęć.
  - a) przez przygotowanie do zajęć lekcji wychowania fizycznego rozumie się posiadanie przez ucznia odpowiedniego stroju sportowego (( biała sportowa koszulka z rękawem, spodenki lub spodnie sportowe w ciemnym kolorze, obuwie zamienne niepozostawiające śladów)
  - b) należy zwrócić szczególną uwagę na higienę i właściwe przeznaczenie stroju
  - c) uczeń może przed zajęciami zgłosić dwa razy w ciągu półroczu nieprzygotowanie do lekcji, kolejny brak stroju oznacza otrzymanie przez ucznia oceny niedostatecznej
4. Postawa ucznia i stosunek do wychowania fizycznego.

Rozumiemy przez to:

  - a) aktywny udział ucznia na zajęciach (nauczyciel może oceniać uczniów po każdej lekcji)
  - b) postawę społeczną (stosunek do kolegów i koleżanek)
  - c) kulturę osobistą
  - d) systematyczne usprawnianie
  - e) dyscyplina podczas zajęć
  - f) przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas lekcji
5. Wysiłek jaki uczeń wkłada w wykonywane ćwiczenia.
6. Społeczne zaangażowanie w propagowaniu kultury fizycznej.
7. Reprezentowanie przez ucznia szkoły na zawodach sportowych (gminnych, rejonowych, powiatowych, wojewódzkich), udział w zajęciach nadobowiązkowych.

**III. Zasady poprawiania ocen bieżących.**

1. Poprawianie ocen bieżących może wystąpić tylko wówczas, gdy uczniowie będą realizowali podobne treści programowe.
2. Chęć poprawy danej oceny należy zgłosić nauczycielowi wychowania fizycznego.
3. Nauczyciel wyznacza termin i sposób poprawy oceny.
4. Daną ocenę można poprawić tylko jeden raz.
5. Nieudana próba nie skutkuje obniżeniem poprawianej oceny.

**IV. Zwolnienia z ćwiczeń.**

1. Uczniowie, którzy ze względu na stan zdrowia nie mogą w pełni brać udziału w lekcjach wychowania fizycznego, zobowiązani są do przedstawienia zaświadczenia lekarskiego nauczycielowi prowadzącemu.
2. W przypadku, gdy zwolnienia z ćwiczeń na lekcjach wychowania fizycznego na prośbę rodziców przekroczą 60 % wszystkich zajęć w danym półroczu, uczeń zobowiązany jest przedstawić opinię lekarza.

#### **V. Częstotliwość sprawdzania i oceniania.**

1. Częstotliwość oceniania jest uzależniona od tematyki realizowanej podczas zajęć wychowania fizycznego.
2. Sprawność motoryczną ocenia się dwa razy w roku szkolnym.
3. Umiejętności ruchowe od 3 do 5 razy w półroczu.
4. Wiadomości co najmniej raz w roku szkolnym.

#### **VI. Zadania kontrolno – oceniające składające się na ocenę za I półrocze.**

##### **Klasa VI**

##### **Gimnastyka**

1. Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego, wykonany przez daną przeszkodę.

Błędy:

- a) brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b) złe ułożenie rąk
- c) przewrót na głowie
- d) uderzenie głową w przeszkodę
- e) brak wyprostu w kolanach
- f) brak złączenia nóg
- g) podparcie przy zakończeniu ćwiczenia
- h) brak płynności

Ocena:

celujący: brak błędów bardzo dobry: e, h dobry: e, h, g, f dostateczny: e, h, g, f, d, c, dopuszczający: e, h, g, f, d, c, b, niedostateczny: uczeń nie przystąpił do sprawdzianu bez podania przyczyny

##### **Pilka siatkowa**

2. Zagrywka górna

Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem górnym przez siatkę z uwzględnieniem ilości:

5 zagrywek – celujący

4 zagrywki – bardzo dobry

3 zagrywki – dobry

2 zagrywki – dostateczny

1 zagrywka – dopuszczający

##### **Pilka ręczna**

3. Zebranie piłki z podłoża, podanie, chwyt, rzut po zwodzie pojedynczym

Błędy:

- a) nieprawidłowe zebranie piłki z podłoża
- b) niedokładne podanie
- c) złe ustawienie rąk i nóg przy podaniu
- d) brak amortyzacji przy chwycie
- e) kozłowanie przed sobą
- f) kozłowanie zbyt niskie lub zbyt wysokie
- g) nieumiejętność wykonania zwodu pojedynczego
- h) złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie

i) brak płynności w wykonaniu ćwiczenia

Ocena:

celujący – brak błędów bardzo dobry – 2

dowolne błędy dobry – 3 dowolne błędy

dostateczny – 5 dowolnych błędów

dopuszczający – 7 dowolnych błędów

niedostateczny – uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

### **Pilka nożna**

4. Prowadzenie piłki slalomem, podanie, przyjęcie, strzał na bramkę

Błędy:

a) brak opanowania piłki podczas prowadzenia slalomem

b) brak zmiany nogi podczas prowadzenia slalomem

c) niedokładne podanie, siłowo niedostosowane do odległości

d) złe przyjęcie podania

e) złe ułożenie ciała oraz nóg przy strzale

f) brak płynności ćwiczenia Ocena: celujący – brak błędów bardzo dobry – 1 dowolny błąd  
dobry – 2 dowolne błędy dostateczny – 3 dowolne błędy dopuszczający – 4 dowolne błędy  
niedostateczny – uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

### **Pilka koszykowa**

5. Kozłowanie ze zmianą ręki, tempa i kierunku oraz podania i chwyt

celujący – poprawna technika wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu oraz prawidłowa technika podań i chwytów piłki w ruchu

bardzo dobry – poprawna technika wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu oraz stosowanie prawidłowej techniki podań i chwytów piłki w ruchu

dobry – podejmuje próbę wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku ruchu oraz podejmuje próbę prawidłowej techniki podań i chwytów piłki w ruchu

dostateczny – podejmuje próbę wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku oraz podejmuje próbę podawania i chwytania piłki w ruchu

dopuszczający – uczeń stara się wykonać kozłowanie dowolną ręką oraz stara się prawidłowo podać i chwycić piłkę niedostateczny – uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu

### **Lekkoatletyka**

6. Bieg na dystansie 60 metrów.

Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 60 metrów z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie zgodny z średnią klasową

7. Rzut piłeczką palantową.

Rzut piłeczką palantową na odległość. Ocena techniki rzutu i siły RR na podstawie osiągniętego wyniku według skali zgodny z średnią klasową

## **VII. Zadania kontrolno – oceniające składające się na ocenę roczną.**

### **Klasa VI**

#### **Gimnastyka**

1. Wyskok kuczny na 4 części skrzyni, wykonany z nabiegu i po odbiciu z odskoczni, zakończony zeskokiem

Błędy:

a) brak rozpoczęcia ćwiczenia

b) brak odbicia z odskoczni

c) brak umiejętności wykonania wyskoku

d) zachwiane lądowanie po zeskoku

e) brak zakończenia ćwiczenia

f) brak płynności w wykonaniu ćwiczenia

Ocena:

celujący – brak błędów bardzo dobry – 1

dowolny błąd dobry – 2 dowolne błędy

dostateczny – 4 dowolne błędy dopuszczający –

5 błędów niedostateczny – uczeń nie przystąpił

do sprawdzianu

### **Pilka siatkowa**

2.Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym

Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym z uwzględnieniem ilości

10 odbić – celujący

8 odbić – bardzo dobry

6 odbić – dobry

4 odbicia – dostateczny

2 odbicia – dopuszczający

### **Pilka ręczna**

3.Podanie, chwyt, rzut do bramki z wyskoku

Błędy:

a) niedokładne podanie

b) złe ustawienie rąk i nóg przy podaniu

c) brak amortyzacji przy chwycie

d) kozłowanie przed sobą

e) kozłowanie zbyt niskie lub zbyt wysokie

f) złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie

g) brak płynności w wykonaniu ćwiczenia

Ocena:

celujący – brak błędów bardzo dobry – 2

dowolne błędy dobry – 3 dowolne błędy

dostateczny – 5 dowolnych błędów

dopuszczający – 6 dowolnych błędów

niedostateczny – uczeń nie przystąpił do

sprawdzianu

### **Pilka nożna**

4.Podanie, przyjęcie piłki, strzał na bramkę po zwodzie pojedynczym

Błędy:

Błędy:

a) niedokładne podanie piłki

b) złe ustawienie podczas podania

c) złe przyjęcie piłki

d) nieopanowanie piłki po przyjęciu

e) nieumiejętność wykonania zwodu pojedynczego

f) złe ułożenie ciała oraz nóg przy strzale

g) brak płynności ćwiczenia

Ocena: celujący – brak błędów

bardzo dobry – 1 dowolny błąd

dobry – 2 dowolne błędy

dostateczny – 4 dowolne błędy

dopuszczający – 6 dowolnych

błędów

### **Piłka koszykowa**

5. Rzut piłki do kosza z różnych pozycji celujący – prawidłowa technika rzutu  
piłki do kosza z biegu i po kozłowaniu slalomem bardzo dobry – prawidłowa  
technika rzutu piłki do kosza z biegu i po kozłowaniu dobry – stosuje  
prawidłową technikę rzutu piłki do kosza, z miejsca i po kozłowaniu  
dostateczny – stosuje prawidłową technikę rzuty piłki do kosza z miejsca i z  
biegu dopuszczający – stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza z  
miejsca niedostateczny – uczeń odmawia udziału przystąpienia do  
sprawdzianu

### **Lekkoatletyka**

6. Rzut piłką lekarską 2 kg chłopcy, 1 kg dziewczęta

Rzut oburącz piłką lekarską w tył z miejsca na odległość. Ocena techniki rzutu na podstawie osiągniętego wyniku według skali zgodny z średnią klasową

7. Bieg na dystansie 600 metrów dziewcząt i 800 metrów chłopców.

Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według skali zgodny z średnią klasową.

### **VIII. Warunki i tryb uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej.**

1. Jeżeli uczeń lub jego rodzice uważają, że przewidywana roczna ocena klasyfikacyjna jest zaniżona mogą wystąpić z pisemnym wnioskiem o ustalenie wyższej niż przewidywana roczna ocena klasyfikacyjna, określając wysokość wnioskowanej oceny.
2. Z wnioskiem należy wystąpić do dyrektora w terminie do 2 dni roboczych od daty powiadomienia o przewidywanej rocznej ocenie klasyfikacyjnej.
3. Dyrektor powołuje komisję, która analizuje wniosek i zgodność z warunkami ustalania oceny
4. Warunkiem ubiegania się o ustalenie wyższej niż przewidywana roczna ocena klasyfikacyjna z wychowania fizycznego są:
  - frekwencja na zajęciach z danych zajęć edukacyjnych nie niższa niż 90% (z wyjątkiem długotrwałej choroby);
  - usprawiedliwienie wszystkich nieobecności na zajęciach;
  - przystąpienie do wszystkich przewidzianych przez nauczyciela form kontrolnych;
  - skorzystanie ze wszystkich oferowanych przez nauczyciela form pomocy.
5. Nauczyciel zajęć, z których uczeń ubiega się o uzyskanie wyższej niż przewidywana roczna ocena klasyfikacyjna, przeprowadza egzamin w formie zadań sprawnościowych. Zestaw zadań musi odpowiadać wymaganiom oceny, o którą ubiega się uczeń.