

**PPRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KL. 5
ROK SZKOLNY 2023/2024**

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 działów, 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, obuwiu zamienne niepozostawiające śladów)
 - b) należy zwrócić szczególną uwagę na higienę i właściwe przeznaczenie stroju
 - c) uczeń może przed zajęciami zgłosić dwa razy w ciągu półrocza 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. Wysilek 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 V

Gimnastyka

1. Przewrót w przód z przysiadu do postawy stojącej

Błędy:

a) brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia

b) złe ułożenie rąk

c) przewrót na głowie

d) uderzenie biodrami o podłoże

e) brak wyprost w kolanach

f) brak złączenia nóg

g) podparcie przy zakończeniu ćwiczenia

h) brak płynności ćwiczenia

Ocena:

celujący: brak błędów

bardzo dobry: e, h

dobry: e, h, g, f

dostateczny: e, h, g, f, d, b

dopuszczający: e, h, g, f, d, c, b

niedostateczny: uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu bez podania przyczyny

Piłka siatkowa

2. Zagrywka sposobem dolnym

Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem dolnym przez siatkę

5 zagrywek – celujący

4 zagrywki – bardzo dobry

3 zagrywki – dobry

2 zagrywki – dostateczny

1 zagrywka – dopuszczający

Piłka ręczna

3. Zebranie piłki z podłoża, podanie, chwyt, rzut do bramki

Błędy:

- a) nieprawidłowe zebranie piłki z podłoża
- b) niedokładne podanie, niedostosowane siłą
- c) złe ustawienie rąk i nóg przy podaniu
- d) brak amortyzacji przy chwycie
- e) złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie
- f) nieodprowadzenie ręki w tył przy rzucie, brak skrętu tułowia

Ocena:

celujący – brak błędów

bardzo dobry – 1 dowolny błąd

dobry – 2 dowolne błędy

dostateczny – 4 dowolne błędy

dopuszczający – 5 dowolnych błędów

niedostateczny – uczeń nie przystąpił do sprawdzianu bez podania przyczyny

Piłka nożna

4. Prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę

Błędy:

- a) brak opanowania piłki podczas prowadzenia slalomem
- b) brak zmiany nogi podczas prowadzenia slalomem
- c) brak płynności ćwiczenia
- d) nieprawidłowe ustawienie nóg i ciała w czasie strzału na bramkę

e) brak celności strzału

Ocena:

celujący – brak błędów

bardzo dobry: e

dobry: e + 1 dowolny błąd

dostateczny: e + 2 dowolne błędy

dopuszczający: e + 3 dowolne błędy

niedostateczny: uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Piłka koszykowa

5. Kozłowanie ze zmianą ręki, tempa i kierunku

celujący – poprawna technika wykonania kozłowania prawą i lewą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku ruchu

bardzo dobry – poprawna technika wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku ruchu

dobry – podejmuje próbę wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku

dostateczny – podejmuje próbę wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku

dopuszczający – podejmuje próbę kozłowania dowolną ręką w biegu

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 klas V i VI składające się na ocenę roczną.

Klasa V

Gimnastyka

1. Skok przez kozła.

Błędy:

- a) brak rozpoczęcia zakończenia ćwiczenia
- b) złe odbicie
- c) brak wysokiego uniesienia bioder
- d) brak przeniesienia ciężaru ciała na ręce
- e) złe lądowanie

Ocena:

celujący: brak błędów

bardzo dobry: d

dobry: d, c

dostateczny: d, c, e

dopuszczający: d, c, e, b

niedostateczny: uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Piłka siatkowa

2. Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym.

Przyjmowanie prawidłowej postawy przy odbiciach sposobem górnym i dolnym w dwójkach przez siatkę

5 odbić – celujący

4 odbicia – bardzo dobry

3 odbicia – dobry

2 odbicia – dostateczny

1 odbicie – dopuszczający

Piłka ręczna

3. Kozłowanie slalomem zakończone rzutem do bramki

Błędy:

- a) zła technika kozłowania piłki
- b) kozłowanie przed sobą

- c) kosztowanie zbyt niskie lub zbyt wysokie
- d) naruszenie omijanej przeszkody
- e) złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie
- 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 dowolnych błędów

niedostateczny – uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Piłka nożna

4. Podanie , przyjęcie piłki, strzał na bramkę

Błędy:

a) niedokładne podanie piłki

b) nieopanowanie piłki po przyjęciu

c) złe przyjęcie piłki

d) nieprawidłowe ustawienie nóg i ciała w czasie oddania strzału

e) brak celności strzału

f) brak płynności wykonania ćwiczenia

Ocena:

celujący: brak błędów

bardzo dobry: e

dobry: e + 1 dowolny błąd

dostateczny: e + 2 dowolne błędy

dopuszczający: e + 3 dowolne błędy

niedostateczny: uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Piłka koszykowa

5. Podania i chwyt piłki

celujący – prawidłowa technika podań i chwytów piłki w ruchu

bardzo dobry – stosuje prawidłową technikę podań i chwytów piłki w ruchu

dobry – podejmuje próbę prawidłowej techniki podań i chwytów piłki w ruchu

dostateczny – podejmuje próby celnego podawania i skutecznego chwytu

dopuszczający – uczeń stara się prawidłowo podać i chwycić piłkę

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, o którym mowa w ust. 2, można 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.

Nauczyciel prowadzący: mgr Renata Rusnarczyk

