

**PPRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA  
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KL. 6  
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, 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 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. Wysiętek 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

#### Piłka siatkowa

#### 2. Zagrywka górna

Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem górnym przez siatkę z uwzględnieniem ilości:

5 zagrywek – celujący

4zagrywki – bardzo dobry

3 zagrywki – dobry

2 zagrywki – dostateczny

1 zagrywka – dopuszczający

Piłka 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

Piłka 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

Piłka koszykowa

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

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

#### Piłka 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

Piłka ręczna

3. Podanie, chwyt, rzut do bramki z wysoku

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

Piłka 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, 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

