

**OBSZARY I KRYTERIA OCENIANIA UCZNIÓW KLAS VII – VIII  
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W PUBLICZNEJ SZKOLE  
PODSTAWOWEJ W RADECZNICY W ROKU SZKOLNYM 2019/2020**

Zgodnie z obowiązującymi przepisami dotyczącymi oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów w szkołach publicznych, zawartymi w Ustawie o Systemie Oświaty „Prawo Oświatowe” i Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 22 lutego 2019 roku; ocenianie osiągnięć edukacyjnych polega na rozpoznawaniu przez nauczycieli:

- **poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności** w stosunku do wymagań określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego oraz wymagań edukacyjnych wynikających z realizowanego w szkole programu nauczania a przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego:
- **przede wszystkim wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć;**
- **a także systematyczności udziału ucznia w zajęciach;**
- **oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.**

Na lekcji wychowania fizycznego uczeń będzie podlegał ocenie bieżącej (na każdej lekcji) oraz ocenie sumującej (po cyklu lub raz w miesiącu).

Na zajęciach do wyboru uczeń będzie oceniany za przygotowanie do zajęć (odpowiedni strój), systematyczne uczestnictwo w zajęciach, zachowanie na zajęciach, postawę wobec przedmiotu oraz kompetencje społeczne.

## Obszary i ogólne kryteria oceniania z wychowania fizycznego

Obszar oceny	Kryteria oceniania
<p><b>ZAANGAŻOWANIE UCZNI</b> wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć wychowania fizycznego: przygotowanie do zajęć(odpowiedni strój), systematyczne uczestnictwo w zajęciach, zachowanie na zajęciach, postawa wobec przedmiotu, udział w zajęciach pozalekcyjnych i zawodach sportowych, praca na rzecz szkolnego wychowania fizycznego, podejmowanie dodatkowych form aktywności zorganizowanych przez szkołę.</p>	<p><b>OCENA CELUJĄCA</b></p> <p><b>Uczeń</b>            aktywnie uczestniczył we właściwym stroju w 100% obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, i podejmował 2 razy w tygodniu(lub więcej) inną zorganizowaną przez szkołę pozalekcyjną formę aktywności fizycznej (np. udział w zajęciach SKS, zawodach sportowych, projektach, przygotowanie referatu lub prezentacji dotyczącej wiadomości edukacji zdrowotnej/sportowej lub innej formie organizowanej w szkole przez nauczyciela itp.),wkładał bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania, przestrzegał zasady fair play na boisku i w życiu, jest zaangażowany w działalność sportową szkoły, szanuje i dba o sprzęt sportowy, chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.</p> <p><b>OCENA BARDZO DOBRA</b></p> <p><b>Uczeń</b>            aktywnie uczestniczył we właściwym stroju w 99% - 91% obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego i podejmował 1 raz w tygodniu inną zorganizowaną przez szkołę pozalekcyjną formę aktywności fizycznej(np. udział w zajęciach SKS, zawodach sportowych, projektach, przygotowanie referatu lub prezentacji dotyczącej wiadomości edukacji zdrowotnej/sportowej lub innej formie organizowanej w szkole przez nauczyciela itp.), przestrzegał zasady fair play na boisku, wkładał bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania, szanuje i dba o sprzęt sportowy, pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.</p> <p><b>OCENA DOBRA</b></p> <p><b>Uczeń</b>            aktywnie uczestniczył we właściwym stroju w 90% -</p>

72% obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego i podejmował raz na dwa tygodnie inną zorganizowaną przez szkołę pozalekcyjną formę aktywności fizycznej(np. udział w zajęciach SKS, zawodach sportowych, projektach, przygotowanie referatu lub prezentacji dotyczącej wiadomości edukacji zdrowotnej/sportowej itp.), wkładał dużo wysiłku w wykonywane zadania, przestrzegał zasady fair play na boisku, szanuje i dba o sprzęt sportowy, nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.

#### OCENA DOSTATECZNA

##### **Uczeń**

aktywnie uczestniczył we właściwym stroju w 71% - 50% obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego i nie podejmował innej zorganizowanej przez szkołę pozalekcyjnej formy aktywności fizycznej, przestrzegał zasady fair play na boisku w miarę możliwości, nie pracuje na rzecz wychowania fizycznego i szanuje sprzęt sportowy.

#### OCENA DOPUSZCZAJĄCA

##### **Uczeń**

ze zmienną aktywnością uczestniczył we właściwym stroju w 49 % - 31% obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego i nie podejmował innej zorganizowanej przez szkołę pozalekcyjnej formy aktywności fizycznej, powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego co robi, nie przestrzegał zasad fair play na boisku, nie pracuje na rzecz wychowania fizycznego i nie szanuje sprzętu sportowego.

#### OCENA NIEDOSTATECZNA

##### **Uczeń**

uczestniczył ze zmienną aktywnością we właściwym stroju poniżej 30 % obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego i nie podejmował innej dodatkowej zorganizowanej przez szkołę formy aktywności fizycznej, wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu.

<p><b>UMIĘTNOŚCI RUCHOWE</b></p>	<p><b>OCENA CELUJĄCA</b></p> <p><b>Uczeń</b></p> <p>samodzielnie wykonuje w pierwszej(100%) próbie wskazane przez nauczyciela techniczne zadanie ruchowe z zachowaniem określonego tempa, czasu, odległości lub ilości bez zachwiania, podporu oraz z określoną skutecznością lub zaznaczoną cechą gimnastyczną, podczas gier reprezentuje wysoki poziom umiejętności.</p> <p><b>OCENA BARDZO DOBRA</b></p> <p><b>Uczeń</b></p> <p>samodzielnie wykonuje w drugiej(99% - 91%) próbie wskazane przez nauczyciela techniczne zadanie ruchowe z zachowaniem określonego tempa, czasu, odległości lub ilości bez zachwiania, podporu oraz z określoną skutecznością lub z zaznaczoną cechą gimnastyczną, potrafi zastosować swoje umiejętności w grach.</p> <p><b>OCENA DOBRA</b></p> <p>Uczeń</p> <p>Samodzielnie wykonuje w trzeciej(90% - 72%) próbie wskazane przez nauczyciela techniczne zadanie ruchowe z zachowaniem określonego tempa, czasu, odległości lub ilości bez zachwiania, podporu, z pominięciem skuteczności lub zaznaczonej cechy gimnastycznej, stosuje w miarę możliwości umiejętności techniczne w grach.</p> <p><b>OCENA DOSTATECZNA</b></p> <p><b>Uczeń</b></p> <p>samodzielnie wykonuje w czwartej(71% - 50%) próbie wskazane przez nauczyciela techniczne zadanie ruchowe bez zachowania określonego tempa, czasu, odległości lub ilości oraz z zachwianiem równowagi, z podporem a także bez skuteczności i zaznaczonej cechy gimnastycznej, nie potrafi zastosować swoich umiejętności technicznych w grach.</p>
----------------------------------	--

	<p><b>OCENA DOPUSZCZAJĄCA</b></p> <p><b>Uczeń</b></p> <p>z pomocą nauczyciela wykonuje w czwartej(49% - 31%) próbie wskazane zadanie ruchowe bez zachowania tempa, czasu, odległości lub ilości oraz z zachwianiem równowagi, podporem a także bez skuteczności i zachowania cechy gimnastycznej, w czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę .</p> <p><b>OCENA NIEDOSTATECZNA</b></p> <p><b>Uczeń</b></p> <p>odmawia wykonania wskazanego przez nauczyciela zadania ruchowego( nie podejmuje próby wykonania wskazanego zadania).</p>
<p><b>WIADOMOŚCI</b></p>	<p><b>OCENA CELUJĄCA</b></p> <p><b>Uczeń</b></p> <p>W 100% posiada, poszerza i wykorzystuje szeroką wiedzę w zakresie wskazywanym przez nauczyciela. Samodzielnie prowadzi rozgrzewki, sędziuje zespołowe i indywidualne formy aktywności oraz monitoruje swoją sprawność a także posiada utrwaloną wiedzę z zakresu edukacji zdrowotnej.</p> <p><b>OCENA BARDZO DOBRA</b></p> <p><b>Uczeń</b></p> <p>W 99% - 91% posiada i wykorzystuje szeroką wiedzę w zakresie wskazywanym przez nauczyciela. Samodzielnie prowadzi rozgrzewki, sędziuje zespołowe i indywidualne formy aktywności oraz monitoruje swoją sprawność a także posiada utrwaloną wiedzę z zakresu edukacji zdrowotnej.</p> <p><b>OCENA DOBRA</b></p> <p><b>Uczeń</b></p> <p>W 90% - 72% posiada szeroką wiedzę w zakresie wskazywanym przez nauczyciela. Samodzielnie prowadzi rozgrzewki, sędziuje zespołowe i indywidualne formy aktywności oraz monitoruje swoją sprawność a także posiada utrwaloną wiedzę z zakresu edukacji zdrowotnej.</p>

	<p><b>OCENA DOSTATECZNA</b></p> <p><b>Uczeń</b></p> <p>W 71% - 50% posiada podstawową wiedzę w zakresie wskazywanym przez nauczyciela. Z pomocą innych osób prowadzi rozgrzewki, sędziuje zespołowe i indywidualne formy aktywności oraz monitoruje swoją sprawność a także posiada podstawową wiedzę z zakresu edukacji zdrowotnej.</p> <p><b>OCENA DOPUSZCZAJĄCA</b></p> <p><b>Uczeń</b></p> <p>W 49% - 31% z pomocą nauczyciela zdobył podstawową wiedzę w wskazanym obszarze. Współprowadzi fragmenty rozgrzewek i łącznie z innym uczniem sędziuje zespołowe i indywidualne formy aktywności oraz monitoruje swoją sprawność. Posiada podstawową wiedzę z zakresu edukacji zdrowotnej.</p> <p><b>OCENA NIEDOSTATECZNA</b></p> <p><b>Uczeń</b></p> <p>Poniżej 30% przy wsparciu nauczyciela nie przyswoił podstawowej wiedzy. Odmawia prowadzenia rozgrzewek, sędziowania fragmentów zespołowych i indywidualnych form aktywności, nie podejmuje prób monitorowania swojej sprawności. Nie posiada podstawowej wiedzy z zakresu edukacji zdrowotnej.</p>
<p><b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</b></p>	<p><b>OCENA CELUJĄCA</b></p> <p><b>Uczeń</b></p> <p>stosuje zasady „czystej gry” ( szanuje rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki),właściwie odnosi się do nauczyciela i kolegów na lekcji, jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią, potrafi kreatywnie rozwiązywać problemy, motywuje innych do aktywności fizycznej.</p> <p><b>OCENA BARDZO DOBRA</b></p> <p><b>Uczeń</b></p> <p>stara się stosować zasady „czystej gry” ( szanuje rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w</p>

sytuacji zwycięstwa i porażki), właściwie odnosi się do nauczyciela i kolegów na lekcji, stara się być kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią, potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy, stara się motywować innych do aktywności fizycznej.

#### OCENA DOBRA

##### **Uczeń**

zdarzają mu się przypadki niestosowania „czystej gry” (szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki), stara się właściwie odnosić do nauczyciela i kolegów na lekcji, stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią, stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych, wykazywać asertywność i empatię.

#### OCENA DOSTATECZNA

##### **Uczeń**

zdarzają mu się częste przypadki niestosowania „czystej gry” (szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki), stara się właściwie odnosić do nauczyciela i kolegów na lekcji, nie stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią, nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie, nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemów.

#### OCENA DOPUSZCZAJĄCA

##### **Uczeń**

bardzo często zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry” (szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstw i porażki), nie stara się właściwie odnosić do nauczyciela i kolegów na lekcji, zachowuje się niewłaściwie jako kibic, zawodnik, sędzia, nie rozwiązuje problemów a nagminnie je stwarza.

	<p><b>OCENA NIEDOSTATECZNA</b></p> <p><b>Uczeń</b>  Nagminnie łamie zasady współzycia społecznego, jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych, używa wulgarnego języka, stanowi zagrożenie dla innych, z premedytacją dezorganizuje prace na lekcji.</p>
<p><b>SPRAWNOŚĆ  FIZYCZNA,  WYDOLNOŚĆ  ORGANIZMU,ROZWÓJ  FIZYCZNY</b></p>	<p>Wyniki prób sprawnościowych i wydolnościowych nie podlegają ocenie. Ocenie podlega postęp i wysiłek jaki uczeń wkłada w czasie wykonywania prób.</p>

Aktywność uczestnictwa oraz przygotowanie ucznia na zajęciach odnotowana jest w „Dzienniczku nauczyciela wychowania fizycznego” za pomocą „plusa” natomiast brak aktywności lub zmienna aktywność za pomocą „minusa”.

Dwa razy w półroczu uczeń ma prawo do zgłoszenia przed rozpoczęciem lekcji nieprzygotowania, bez podania przyczyny i bez ponoszenia z tego tytułu konsekwencji.

Uczennica ma prawo zgłoszenia niedyspozycji, która odnotowana jest w „Dzienniczku nauczyciela wychowania fizycznego”. Jeżeli uczennica zgłaszająca niedyspozycję posiada odpowiedni strój podczas lekcji nie ponosi z tego tytułu konsekwencji. W innym przypadku otrzymuje „minus” za brak przygotowania na zajęcia.

Zasady i warunki zwalniania ucznia z wychowania fizycznego określa Regulamin zwalniania ucznia z wychowania fizycznego.

Ocena półroczna i roczna wystawiana jest uczniowi na podstawie średniej ważonej:

- 50% wagi oceny stanowi (zaangażowanie) wysiłek ucznia wkładany w wywiązywanie się z obowiązku wynikającego ze specyfiki przedmiotu, systematyczności udziału w zajęciach oraz z uczestnictwa w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej;
- 30 % wagi oceny, stanowią stan i postęp posiadanych umiejętności ruchowych;
- 10 % to stan i postęp w zakresie posiadanych wiadomości;



- 10% wagi oceny stanowią kompetencje społeczne.

Jeżeli okres zwolnienia ucznia z realizacji zajęć uniemożliwia ustalenie śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej, w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony” albo „zwolniona”.

Uczeń może być nieklasyfikowany z wychowania fizycznego, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na tych zajęciach przekraczającej połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia w okresie za który przeprowadzana jest klasyfikacja oraz braku ocen umożliwiających nauczycielowi ustalenie oceny klasyfikacyjnych za I i II półrocze .

Uczeń nieklasyfikowany z powodu usprawiedliwionej nieobecności może zdawać egzamin klasyfikacyjny. Uczeń nieklasyfikowany z powodu nieusprawiedliwionej nieobecności może zdawać egzamin klasyfikacyjny za zgodą rady pedagogicznej.

Uczeń, nawet jeśli nie zostanie sklasyfikowany w wyniku klasyfikacji śródrocznej, może podlegać klasyfikacji rocznej, która ma decydujące znaczenie przy promocji do kolejnej klasy.

Jeśli uczeń jest nieklasyfikowany, to w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „nieklasyfikowany” albo „nieklasyfikowana”.

## **Wymagania szczegółowe w klasie VII szkoły podstawowej**

W klasie VII szkoły podstawowej **kontrolujemy**:

**1. Sprawność fizyczną:** siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF], gibkość - skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF], skok w dal z miejsca [według MTSF], bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF], bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF], pomiar siły względnej [według MTSF], zwis na ugiętych rękach, biegi przedłużone [według MTSF]:- na dystansie 800 m – dziewczęta, - na dystansie 1000 m - chłopcy, pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu - Test Coopera.

**Oceniamy** następujące obszary:

**1. Zaangażowanie ucznia i jego kompetencje społeczne,**

**2. Umiejętności ruchowe:**

- gimnastyka:
  - stanie na rękach przy drabinkach,
  - łączone formy przewrotów w przód i w tył,
- piłka nożna:
  - zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
  - prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
- koszykówka:
  - zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza,
  - podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
- piłka ręczna:
  - rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego,
  - poruszanie się w obronie „każdy swego”,
- piłka siatkowa:
  - łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
  - zagrywka sposobem dolnym z 5-6 m od siatki,
- tenis stołowy:
  - serwis z nad ręki,
  - odbicia piłeczki bekhendem i forhendem,
- lekkoatletyka atletyka terenowa
  - przekazanie piłeczki w biegu sztafetowym,
  - pokonuje trasę biegu terenowego.

**3. Wiadomości:**

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne),
- uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

- wiadomości z edukacji zdrowotnej : uczeń zna pojęcie stresu, uczeń wymienia zagrożenia wynikające ze stosowania substancji psychoaktywnych, uczeń potrafi scharakteryzować prawidłową postawę ciała.

### **Wymagania szczegółowe w klasie VIII szkoły podstawowej**

W klasie VIII szkoły podstawowej **kontrolujemy:**

**1. Sprawność fizyczną:** siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF], gibkość - skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF], skok w dal z miejsca [według MTSF], bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF], bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF], pomiar siły względnej [według MTSF], zwis na ugiętych rękach, biegi przedłużone [według MTSF]:- na dystansie 800 m – dziewczęta, - na dystansie 1000 m - chłopcy, pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu - Test Coopera.

**Oceniamy** następujące obszary:

**1. Zaangażowanie ucznia i jego kompetencje społeczne,**

**2. Umiejętności ruchowe:**

- gimnastyka:
  - stanie na rękach przy drabinkach, przerzut bokiem,
  - łączone formy przewrotów w przód i w tył,
  - „piramida” dwójkowa
- piłka nożna:
  - zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
  - prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
- koszykówka:
  - zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczącego,
  - podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
- piłka ręczna:
  - rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczącego,
  - poruszanie się w obronie ”każdy swego”
- piłka siatkowa:
  - wystawienie piłki sposobem oburącz górnym,
  - zagrywka sposobem dolnym z 6 m od siatki,
- tenis stołowy:
  - serwis z nad ręki,
  - odbicia piłeczki bekhendem i forhendem,
- lekkoatletyka atletyka terenowa
  - przekazanie piłeczki w biegu sztafetowym,
  - pokonuje trasę biegu terenowego.

**3. Wiadomości:**

- uczeń wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji

wspomagających negatywnie proces treningowy (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

- zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej,
- wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- wiadomości z edukacji zdrowotnej: uczeń wymienia pozytywne czynniki zdrowia, uczeń zna pojęcie stresu i jego wpływu na organizm, uczeń zna zagrożenia wynikające z anoreksji.

Opracowała: Mariola Gwizdal