**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 28 W RZESZOWIE**

**WYCHOWANIE FIZYCZNE**

***PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA I WYMAGANIA EDUKACYJNE***

Dla klas IV-VIII w SP 28 w Rzeszowie, oparty o II etap kształcenia nowej podstawy programowej.

# „Przy ustaleniu oceny z wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających z tych zajęć.”

*W myśl rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 10 czerwca 2015 r.*

*w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych na podstawie art. 44zb ustawy z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (Dz. U. z 2004 r. Nr 256, poz. 2572, z późn. zm.2))*

Opracowali:

# Nauczyciele Wychowania Fizycznego

***CELE GŁÓWNE PRZEDMIOTOWEGO SYSTEMU OCENIANIA:***

1. *Wszechstronny, harmonijny rozwój fizyczny i intelektualny ucznia,*
2. *Propagowanie prozdrowotnego, aktywnego stylu życia, osiągnięcie poziomu wiedzy i umiejętności umożliwiających dbanie o zdrowie,*
3. *Wyposażenie uczniów w zasób umiejętności ruchowychumożliwiających uczestnictwo w różnych formach aktywnościruchowej, rekreacyjnej sportowej, obecnie i w przyszłości.*

# Cele szczegółowe:

* Rozwój organizmu ucznia przez odpowiedni dobór środków stymulujących i korygujących,
* Rozwój układu ruchowego, sercowo-naczyniowego, oddechowego i nerwowego,
* Korekcja wad postawy,
* Wykształcenie nawyków dbałości o prawidłową sylwetkę oraz zachowanie jak najdłużej sprawności ruchowej,
* Wszechstronny rozwój sprawności motorycznej(koordynacji, gibkości),
* Opanowanie wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę i samoocenę,
* Motywowanie ucznia do dalszej pracy, wysiłku, samodoskonalenia się,
* Umożliwienie uczniowi samorealizację i planowanie rozwoju poprzez poznanie własnej sprawności i umiejętności,
* Wyposażenie wychowanków w wiadomości dotyczące zasady fair-play w sporcie, rywalizacji sportowej oraz negatywnych skutków dopingu,
* Zachęcenie młodzieży do rozwijania swoich uzdolnień i predyspozycjiw celu reprezentowania szkoły lub regionuna arenie sportowej,
* Kształtowanie postaw osobowościowych i umiejętności interpersonalnych,
* Informowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i postępach w tym zakresie.

# Cele oceniania:

* Obiektywna ocena zaangażowania i wysiłek w wywiązywaniesię z obowiązków ucznia w szkole,
* Diagnoza rozwoju fizycznego ucznia,
* Określenie indywidualnych potrzeb i trudności każdego ucznia w opanowaniu i doskonaleniu działań ruchowych,
* Progresja wynikowa i osiągnięcia edukacyjne,
* Nabycieumiejętności samokontroli i samooceny oraz oceny współpartnera,
* Wspieranie - wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznegoucznia,
* Stymulowanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych,
* Bieżące informowanie uczniów i rodziców o aktywności, postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach,
* Ewaluacja wybranego programu, drogi osiągnięcia celów, kryteriów oceny ucznia i osiągniecie efektów w postaci przygotowania do własnego rozwoju fizycznego i intelektualnego ucznia.

**Zasady oceniania**obejmują: skalę ocen, kryteria ocen, przedmiot oceny, sposób informacji o otrzymanych ocenach.

Opinie na temat osiągnięć uczniów są formowane na podstawie informacji nauczyciela i ucznia, który przedstawia swoją samoocenę.

SKŁADOWE OCENY:

* + **chęci** – wysiłek włożony przez ucznia w wykonywanie zadań,
  + **postawa** – stosunek do przedmiotu,
  + **rezultat** – wyniki, dokładność wykonania zadania, poziom wiedzy.

*OBSZARY AKTYWNOŚCI UCZNIA PODLEGAJĄCE OCENIE*

# Postawa:

* Czynnyudział w zajęciach lekcyjnych (zaangażowanie i frekwencja),
* Udział w zajęciach pozalekcyjnych (zaangażowanie, wysiłek wkładany w rozwój sprawności, udział w życiu sportowym szkoły, higiena osobista),
* Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych,
* Prozdrowotny styl życia.

# Umiejętności:

* Ruchowe: stopień opanowania umiejętności ruchowych (działań ruchowych, techniki, progresji cech motorycznych) z zakresu wymagań programowych,
* Organizacyjne: stopień opanowania umiejętności organizacji fragmentów lekcji, zajęć pozalekcyjnych, rekreacyjno-sportowych, zawodów sportowych.

**Wiadomości -** w zakresie:

* Organizacji bezpieczeństwa i higieny zajęć ruchowych (samokontrola, asekuracja, pomoc),
* Współpracy (w grupie, klasie, zespole) podczas zajęć i w czasiewolnym,
* Samosterowania rozwojem(fizycznym i intelektualnym),
* Przepisów i terminologii poszczególnych dyscyplin sportu,
* Aktualnych wydarzeń sportowych i historii kultury fizycznej,
* Psychofizycznej adaptacji organizmu do wysiłku (interpretacji objawów wysiłku, reagowanie i korygowanie),

- Wiadomości z zakresu Edukacji Zdrowotnej.

# Formy i metody kontroli:

* Obserwacja ucznia w trakcie zajęć (premiowanie aktywności),
* Zadania kontrolno-oceniające dla poszczególnych poziomów nauczania pozwalające określić stopień opanowania umiejętności ruchowych,
* Testy standardowe pozwalające ustalić rozwój sprawności motorycznej (biorąc pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia),
* Sprawdziany i testy niestandardowe, wynikające z ewaluacji i możliwości realizowania programu nauczania,
* Samoocena.

*KRYTERIA OCEN Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO*

# Ocena celująca

**Celująca (6) otrzymuje uczeń, który:**

1. Spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą,
2. Wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą, umiejętnościami i wiadomościami wykraczającymi poza program nauczania,
3. Prowadzi zdrowy i higieniczny tryb życia,
4. Aktywnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych,
5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia.
6. Reprezentuje Szkołę w zawodach sportowych , Szczebla Powiatu , Województwa.
7. Uczeń prowadzi samodzielnie rozgrzewkę na ocenę celującą.

# Ocena bardzo dobra

**Bardzo dobry (5) otrzymuje uczeń, który:**

1. Cechuje go staranność i sumienność w wykonywaniu zadań oraz zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie do lekcji na wysokim poziomie,
2. Posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktyce,
3. Potrafi przeprowadzić ćwiczenia kształtujące dla siebie i współćwiczących w wybranejdyscyplinie,
4. Wszystkie działania ruchowe wykonuje poprawnie technicznie,
5. Zna założenia taktyczne, przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie,
6. Uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych o charakterze sportowo – rekreacyjnym,
7. Uczeń prowadzi samodzielnie rozgrzewkę na ocenę bardzo dobrą.

# Ocena dobra

**Dobry (4) otrzymuje uczeń, który:**

1. Bez zarzutu wywiązuje się z obowiązków, osiąga postęp w opanowaniu podstawowych umiejętności i wiadomości,
2. Jest staranny i sumienny w wykonywanie zadań i przebieg lekcji,
3. Wykazuje chęci próby zadań powyżej jego możliwości,
4. Posiadane wiadomości i umiejętności potrafi wykorzystać przy pomocy nauczyciela,
5. Jego postawa i stosunek do przedmiotu nie budzą większych zastrzeżeń,
6. Uczeń prowadzi samodzielnie rozgrzewkę na ocenę dobrą.

# Ocena dostateczna

**Dostateczny (3) otrzymuje uczeń, który:**

1. Opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie,
2. Nie bierze aktywnego i systematycznego udziału w zajęciach lekcyjnych,
3. Wykazuje małe postępy w usprawnieniu się,
4. Jest nieprzygotowany do zajęć lekcyjnych, nie bierze w nich czynnego udziału, cechuje go niski poziom wiedzy z zakresu kultury fizycznej i edukacji zdrowotnej,
5. Uczeń prowadzi samodzielnie rozgrzewkę na ocenę dostateczną.

# Ocena dopuszczająca

**Dopuszczający (2) otrzymuje uczeń, który:**

1. Nie opanował wymagań programowych w stopniu dostatecznym,
2. Nie jest pilny i niewykazuje chęci w poprawie własnychumiejętności,
3. Przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, maniechętny stosunek do zajęć,
4. Nie posiada wiadomości z dziedziny kultury fizycznej i edukacji zdrowotnej,
5. Uczeń prowadzi samodzielnie rozgrzewkę na ocenę dopuszczającą.

# Ocena niedostateczna

**Niedostateczny (1) otrzymuje uczeń, który:**

1. Ma lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu,
2. Na lekcjach wf wykazuje duże i rażące braki w zakresie wychowania społecznego,swoim zachowaniem dezorganizuje prace stwarzając niebezpieczne sytuacje dla siebie i innych,
3. Cechuje go niski poziom wiedzy z zakresu kultury fizycznej,
4. Nie bierze systematycznie i czynnie udziału w zajęciach lekcyjnych,
5. Nie posiada umiejętności do samodzielnego przeprowadzenia rozgrzewki.

# Uczeń nieklasyfikowany z przedmiotu!

1. **Frekwencja na zajęciach z wychowania fizycznego wyniosła w semestrze poniżej 50 %**
2. **Uczeń nieklasyfikowanyma prawo przystąpić do komisyjnego egzaminu klasyfikacyjnego.**

**OCENA ZA AKTYWNOŚĆI SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ W ZAJĘCIACH**

**( aktywność oceniana jest na bieżąco ):**

Aktywność ucznia przejawia się:

* umiejętnością samodzielnego przeprowadzenia przez ucznia rozgrzewki psychomotorycznej,
* wykonywaniem ćwiczeń i zadań w sposób zbliżony do maksymalnych swoich możliwości,
* zaangażowaniem w przebieg lekcji i zdyscyplinowaniem,
* inwencją twórczą,
* starannym i sumiennym wykonywaniem zadań,
* aktywnym udziałem w zajęciach lekcyjnych i ich organizacji,
* dużym zasobem wiedzy i umiejętności, chęcią dzielenia się z innymi,
* udziałem w rozgrywkach sportowych lub zajęciach pozalekcyjnych.

# UCZEŃ MOŻE OTRZYMAĆ OCENĘ NEGATYWNĄ ZA AKTYWNOŚĆ:

* + za trzeci i kolejny brak stroju w półroczu na zajęciach,
  + za niewłaściwe zachowanie dezorganizujące pracę na lekcji,
  + za lekceważący stosunek do Nauczyciela i współćwiczącego.

# ZASADY UZUPEŁNIANIA BRAKÓW I POPRAWY OCEN.

Uczeń nieobecny na sprawdzianie ma obowiązek ten sprawdzian zaliczyć w terminie uzgodnionym z nauczycielem, nie później niż w ciągu dwóch tygodni od daty sprawdzianu lub powrotu z nieobecności.

Uczeń może poprawić ocenę niedostateczną i dopuszczającą ze sprawdzianu w terminie ustalonym z nauczycielem nie później niż w ciągu dwóch tygodni od przedstawienia oceny.

Sprawdziany z poszczególnych dyscyplin w klasach IV – VIII będą obejmowały następujące umiejętności (do wyboru przez nauczyciela)

# KLASA IV

LEKKOATLETYKA

* start niski, bieg na dystansie 60m.
* skok w dal techniką naturalną,
* rzut piłeczką palantową,
* skip A, B, C

GIMNASTYKA

* przewroty w przód z przysiadu podpartego do klęku,
* przewroty w tył z przysiadu podpartego do klęku,
* skoki zawrotne przez ławeczkę,
* skoki przez kozła,
* skoki przez skrzynię (3 części)

PIŁKA SIATKOWA

* przyjmowanie postawy siatkarskiej wysokiej i niskiej,
* odbicia sposobem górnym,
* odbicia sposobem dolnym,
* zagrywka sposobem dolnym,

PIŁKA KOSZYKWA

* podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej,
* kozłowanie piłki po P i LR,
* rzut do kosza z miejsca.

PIŁKA RĘCZNA

* podania i chwyty piłki ,
* kozłowanie piłki P i LR,
* rzut na bramkę z miejsca.

PIŁKA NOŻNA

* podania i przyjęcia piłki wew. częścią stopy,
* prowadzenie piłki po prostej zakończone strzałem.

PŁYWANIE

* wyławianie przedmiotów z dna,
* technika pływania stylem grzbietowym,
* skoki do wody na NN.

Dowolny test sprawności fizycznej.

LEKKOATLETYKA

* start niski, bieg na dystansie 60m.

# KLASA V

* start wysoki, bieg na dystansie 600m. (dziewczęta) oraz 1000m. (chłopcy),
* skok w dal techniką naturalną,
* rzut piłeczką palantową,
* skip A, B, C

GIMNASTYKA

* przewroty w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, do rozkroku,
* przewroty w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, do rozkroku
* przerzut bokiem,
* skoki przez kozła,
* skoki przez skrzynię (3 części),

PIŁKA SIATKOWA

* odbicia sposobem górnym w parach,
* odbicia sposobem dolnym w parach,
* zagrywka sposobem dolnym,

PIŁKA KOSZYKWA

* kozłowanie piłki po P i LR slalomem,
* podania piłki w dwójkach w ruchu,
* rzut do kosza po kozłowaniu..

PIŁKA RĘCZNA

* podania półgórne w parach w miejscu i ruchu,
* kozłowanie piłki P i L R slalomem,
* rzut na bramkę z biegu.

PIŁKA NOŻNA

* podania i przyjęcia piłki wew. częścią stopy,
* prowadzenie piłki ze zmianą kierunku ruchu,
* strzały na bramkę P i LN.

PŁYWANIE

* technika pływania kraulem,
* skoki do wody na NN.

Dowolny test sprawności fizycznej.

LEKKOATLETYKA

* bieg na dystansie 60m., pomiar czasu

# KLASA VI

* start wysoki, bieg na dystansie 600m. (dziewczęta) oraz 1000m. (chłopcy), pomiar czasu
* skok w dal techniką naturalną, pomiar odległości
* rzut piłeczką palantową, pomiar odległości

GIMNASTYKA

* przewroty w przód ze stania do przysiadu podpartego, do rozkroku, do stania
* przewroty w tył ze stania o nogach prostych do przysiadu podpartego, do rozkroku, do stania
* przerzut bokiem,
* skoki przez kozła,
* skoki przez skrzynię (4 części)
* stanie na rękach z asekuracją.

PIŁKA SIATKOWA

* odbicia sposobem górnym po trójkącie,
* odbicia sposobem dolnym w parach,
* zagrywka sposobem dolnym i górnym,

PIŁKA KOSZYKWA

* podania piłki w dwójkach w ruchu zakończone rzutem do kosza,
* zatrzymanie na 1, 2 tempa

PIŁKA RĘCZNA

* zwód pojedynczy bez piłki
* rzut na bramkę z przeskoku.

PIŁKA NOŻNA

* prowadzenie piłki slalomem,
* żonglerka piłką
* strzały na bramkę P i LN po podaniu.

PŁYWANIE

* technika pływania stylem klasycznym,
* pływanie odcinków 50. poznanymi stylami
* skoki do wody na głowę

Dowolny test sprawności fizycznej.

# KLASA VI

LEKKOATLETYKA

* bieg na dystansie 60m., pomiar czasu
* start wysoki, bieg na dystansie 600m. (dziewczęta) oraz 1000m. (chłopcy), pomiar czasu
* skok w dal techniką naturalną, pomiar odległości
* rzut piłeczką palantową, pomiar odległości

GIMNASTYKA

* przewroty w przód ze stania do przysiadu podpartego, do rozkroku, do stania
* przewroty w tył ze stania o nogach prostych do przysiadu podpartego, do rozkroku, do stania
* przerzut bokiem,
* skoki przez kozła,
* skoki przez skrzynię (4 części)
* stanie na rękach z asekuracją.

PIŁKA SIATKOWA

* odbicia sposobem górnym po trójkącie,
* odbicia sposobem dolnym w parach,
* zagrywka sposobem dolnym i górnym,

PIŁKA KOSZYKWA

* podania piłki w dwójkach w ruchu zakończone rzutem do kosza,
* zatrzymanie na 1, 2 tempa

PIŁKA RĘCZNA

* zwód pojedynczy bez piłki
* rzut na bramkę z przeskoku.

PIŁKA NOŻNA

* prowadzenie piłki slalomem,
* żonglerka piłką
* strzały na bramkę P i LN po podaniu.

PŁYWANIE

* technika pływania stylem klasycznym,
* pływanie odcinków 50. poznanymi stylami
* skoki do wody na głowę

Dowolny test sprawności fizycznej.

# KLASA VII

LEKKOATLETYKA

* bieg na dystansie 60m., pomiar czasu
* start wysoki, bieg na dystansie 600m. (dziewczęta) oraz 1000m. (chłopcy), pomiar czasu
* skok w dal techniką naturalną, pomiar odległości
* rzut piłeczką palantową, pomiar odległości
* skok wzwyż
* sędziowanie podczas trójboju

GIMNASTYKA

* przewroty w przód z marszu
* przewroty w tył ze stania o nogach prostych do przysiadu podpartego, do rozkroku, do stania
* przerzut bokiem,
* skoki przez kozła,
* skoki przez skrzynię (4, 5 części)
* stanie na rękach z asekuracją.

PIŁKA SIATKOWA

* odbicia sposobem górnym i dolnym po trójkącie,
* zagrywka sposobem dolnym i górnym,
* sędziowanie podczas rozgrywek

PIŁKA KOSZYKWA

* pivot,
* rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu,

PIŁKA RĘCZNA

* rzut do bramki z wyskoku

PIŁKA NOŻNA

* prowadzenie piłki slalomem,
* żonglerka piłką

PŁYWANIE

* pływanie odcinków 50. poznanymi stylami na czas
* holowanie osoby zmęczonej

Dowolny test sprawności fizycznej.

# KLASA VIII

LEKKOATLETYKA

* bieg na dystansie 60m., pomiar czasu
* start wysoki, bieg na dystansie 600m. (dziewczęta) oraz 1000m. (chłopcy), pomiar czasu
* skok w dal techniką naturalną, pomiar odległości
* pchnięcie kulą
* skok wzwyż
* sędziowanie podczas trójboju

GIMNASTYKA

* przewroty w przód z biegu
* przewroty w tył ze stania o nogach prostych do przysiadu podpartego, do rozkroku, do stania
* skoki przez kozła,
* skoki przez skrzynię (5 części)
* stanie na głowie z asekuracją.

PIŁKA SIATKOWA

* zbicie piłki po prostej
* zagrywka sposobem górnym na celność,
* sędziowanie podczas rozgrywek

PIŁKA KOSZYKWA

* pivot,
* rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu,
* zbiórka piłki z tablicy,
* sędziowanie

PIŁKA RĘCZNA

* rzut do bramki z wyskoku
* sędziowanie podczas rozgrywek

PIŁKA NOŻNA

* prowadzenie piłki slalomem,
* żonglerka piłką
* sędziowanie podczas rozgrywek

PŁYWANIE

* technika pływania stylem motylkowym
* holowanie osoby tonącej