

Wymagania na oceny z wychowania fizycznego w klasach IV – VIII w Szkole Podstawowej nr 298 w Warszawie

Szczegółowe warunki i sposób oceniania

Ocenienie osiągnięć edukacyjnych ucznia 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 realizowanych w szkole programów nauczania. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy brać przede wszystkim wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej. Wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki wychowania fizycznego rozumiany jest nie jako wysiłek fizyczny, lecz całokształt starań ucznia na rzecz przedmiotu tj. z umiejętności, wiedzy, systematyczności i aktywności. Ocenianie ma na celu motywowanie ucznia do dalszych postępów w nauce i zachowaniu.

Wymagania przedmiotowe i programowe

Podstawy wewnętrznych zasad oceniania – wychowanie fizyczne

1. Oceny są jawne dla ucznia i jego rodziców. Na wniosek ucznia lub jego rodziców nauczyciel uzasadnia ustaloną ocenę w sposób określony w statucie szkoły.
2. Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi oraz przedmiotowymi zasadami oceniania (PZO), co potwierdza wpisem do dziennika lekcyjnego.
3. Uczeń w ciągu całego roku szkolnego uczeń podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
4. Jednorazowy brak stroju skutkuje słownym upomnieniem nauczyciela, zaś nagminne nieprzygotowanie spowoduje wpis uwagi do dziennika elektronicznego.
5. O postępach ucznia rodzice są systematycznie informowani poprzez wpis do dziennika elektronicznego.

6. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego oprócz wiadomości i umiejętności pod uwagę brany jest w szczególności wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, czyli systematyczność / regularność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność / zaangażowanie ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
7. Nauczyciel wystawia ocenę śródroczną lub roczną, biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.
8. Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.
9. Trenowanie w klubie sportowym nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.
10. Uczeń może nie być klasyfikowany, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny śródrocznej lub rocznej z powodu nieobecności na zajęciach (również usprawiedliwionych) przekraczających połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania. Ostateczną decyzję o klasyfikowaniu ucznia podejmuje nauczyciel przedmiotu.
11. Na miesiąc przed klasyfikacją roczną, uczeń i jego rodzice (prawni opiekunowie) powinni być poinformowani o zagrożeniu oceną niedostateczną lub nieklasyfikowaniem.
12. W przypadku uzyskania oceny śródrocznej/rocznej niedostatecznej uczniowi przysługuje prawo do egzaminu poprawkowego.
13. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje Dyrektor Szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony(a)”.
14. Po przekazaniu nauczycielowi pisemnej prośby rodzic/prawny opiekun ucznia zwolnionego z zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii lekarza może zwolnić swoje dziecko z uczestnictwa w lekcji wychowania fizycznego, jeśli lekcje

te są pierwszymi lub ostatnimi zajęciami w danym dniu. Rodzic może zwolnić dziecko z lekcji wychowania fizycznego sporadycznie, np. z powodu zaplanowanej wizyty u lekarza lub ważnych spraw rodzinnych. Nagminne zwalnianie ucznia z zajęć obowiązkowych przez rodzica będzie niezwłocznie zgłaszane do Dyrektora Szkoły oraz rodzica/prawnego opiekuna poprzez wpis w dzienniku.

15. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii stosownej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikającym z programu nauczania.
16. Obszary podlegające ocenianiu to: systematyczność, aktywność, umiejętności, wiadomości i aktywność dodatkowa.
17. Uczeń ma prawo poprawić ocenę z wychowania fizycznego z obszarów wiadomości i umiejętności. Pozostałe obszary – systematyczność i aktywność ucznia na lekcjach – są wynikiem pracy ucznia w ciągu półrocza lub roku szkolnego i nie podlegają poprawie. Uczeń ma prawo poprawić ocenę z aktywności w przypadku, gdy jest obecny a z różnych przyczyn niećwiczący.
18. W przypadku egzaminu poprawkowego lub klasyfikacyjnego uczeń może poprawić ocenę tylko z obszaru wiadomości i umiejętności, które były przedmiotem nauczania. Egzaminy te mają przede wszystkim formę zadań praktycznych (nie tylko z umiejętności ruchowych).

Obszary podlegające ocenie

Systematyczność

Uczestniczenie w zajęciach jest ważnym elementem realizacji procesu wychowania fizycznego. Udział w zajęciach ma wdrażać ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym.. Zgodnie z realizacją obowiązku szkolnego, rodzic może zwolnić dziecko z lekcji wychowania fizycznego sporadycznie.

Aktywność

O ocenie z tego obszaru decyduje stopień zaangażowanie ucznia w proces lekcyjny - praca na lekcji lub wykonanie poleceń nauczyciela.

Umiejętności i wiadomości w ujęciu praktycznym

W tym obszarze stosujemy indywidualizację dostosowaną do potrzeb i możliwości ucznia..

Aktywność dodatkowa

Uwzględnia reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych potwierdzonych zaświadczeniem oraz udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzeniu kroniki, gazetki, strony WWW itp. W tym obszarze uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą lub celującą.

Klasa IV

Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	Wykonuje wybrane ćwiczenia z pomocą nauczyciela, ma trudności z koordynacją.
3 – dostateczna	Wykonuje proste ćwiczenia ogólnorozwojowe, czasem z błędami.
4 – dobra	Poprawnie wykonuje większość ćwiczeń zwinnościowych i wzmacniających.
5 – bardzo dobra	Samodzielnie wykonuje wszystkie wymagane ćwiczenia z poprawną techniką.
6 – celująca	Proponuje własne zestawy ćwiczeń, prezentuje bardzo dobrą sprawność ruchową.

Gry zespołowe i rekreacyjne

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	Z trudem uczestniczy w prostych zabawach ruchowych.

3 – dostateczna	Gra w uproszczone gry, zna podstawowe zasady.
4 – dobra	Poprawnie stosuje podstawowe elementy gier zespołowych.
5 – bardzo dobra	Sprawnie uczestniczy w grach zespołowych i rekreacyjnych.
6 – celująca	Angażuje się w organizację gier, przestrzega zasad fair play, wspiera kolegów.

Lekkoatletyka

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	Wymaga pomocy przy wykonywaniu biegów i skoków.
3 – dostateczna	Wykonuje proste formy biegu i skoku z pomocą nauczyciela.
4 – dobra	Poprawnie wykonuje większość ćwiczeń biegowych, skocznościowych i rzutnych.
5 – bardzo dobra	Samodzielnie wykonuje wszystkie wymagane ćwiczenia lekkoatletyczne.
6 – celująca	Uczestniczy w zawodach, osiąga wyniki ponadprogramowe.

Taniec

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	Z trudem wykonuje ruchy do muzyki.
3 – dostateczna	Wykonuje prosty układ taneczny przy wsparciu.
4 – dobra	Poprawnie wykonuje układ taneczny.
5 – bardzo dobra	Samodzielnie tworzy prosty układ taneczny.
6 – celująca	Opracowuje własne choreografie i chętnie je prezentuje.

Relaksacja

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	Podejmuje próby wykonywania prostych ćwiczeń oddechowych.
3 – dostateczna	Z pomocą wykonuje ćwiczenia relaksacyjne.

4 – dobra	Poprawnie wykonuje ćwiczenia relaksacyjne i rozciągające.
5 – bardzo dobra	Samodzielnie stosuje ćwiczenia odprężające po wysiłku.
6 – celująca	Stosuje ćwiczenia relaksacyjne również poza lekcjami.

Monitorowanie sprawności

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	Z pomocą nauczyciela mierzy tętno.
3 – dostateczna	Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.
4 – dobra	Potrafi samodzielnie zmierzyć tętno i wskazać różnice przed/po wysiłku.
5 – bardzo dobra	Samodzielnie rozpoznaje zdolności motoryczne i interpretuje pomiary.
6 – celująca	Potrafi zaprezentować rówieśnikom sposoby monitorowania sprawności.

Bezpieczeństwo

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	Respektuje zasady bezpieczeństwa tylko pod kontrolą nauczyciela.
3 – dostateczna	Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w sali i na boisku.
4 – dobra	Stosuje zasady bezpieczeństwa podczas większości aktywności.
5 – bardzo dobra	Samodzielnie dobiera bezpieczne formy aktywności i strój.
6 – celująca	Uświadamia innym zasady bezpieczeństwa, potrafi reagować w trudnych sytuacjach.

Kompetencje społeczne

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	Z trudem współpracuje z grupą.
3 – dostateczna	Potrafi uczestniczyć w rywalizacji przestrzegając podstawowych zasad.
4 – dobra	Okazuje szacunek wobec przeciwników i sędziów, współpracuje w drużynie.
5 – bardzo dobra	Samodzielnie pełni funkcję organizatora, sędziego, kibica.
6 – celująca	Motywuje innych do aktywności,

	rozwiązuje konflikty, wykazuje empatię.
--	---

Klasa V i VI

Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	Z pomocą wykonuje proste ćwiczenia.
3 – dostateczna	Poprawnie wykonuje podstawowe ćwiczenia gimnastyczne.
4 – dobra	Potrafi wykonać ćwiczenia rozwijające koordynację i gibkość.
5 – bardzo dobra	Samodzielnie wykonuje wszystkie wymagane ćwiczenia, przeprowadza rozgrzewkę.
6 – celująca	Proponuje własne zestawy ćwiczeń, zna grupy mięśniowe odpowiedzialne za postawę.

Gry zespołowe i rekreacyjne

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	Uczestniczy w prostych grach rekreacyjnych.
3 – dostateczna	Zna podstawowe zasady wybranych gier.
4 – dobra	Poprawnie stosuje elementy techniczne w grach zespołowych.
5 – bardzo dobra	Samodzielnie organizuje proste gry rekreacyjne.
6 – celująca	Aktywnie uczestniczy w zawodach i rozwija zainteresowania sportowe.

Lekkoatletyka

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	Podejmuje próby biegów i rzutów.
3 – dostateczna	Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego i prosty skok w dal.
4 – dobra	Poprawnie wykonuje biegi przez przeszkody i przekazanie pałeczki.
5 – bardzo dobra	Samodzielnie wykonuje wszystkie formy biegów, rzutów i skoków.
6 – celująca	Startuje w zawodach lekkoatletycznych.

Taniec

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	Z trudem wykonuje ruchy do muzyki.
3 – dostateczna	Wykonuje proste kroki taneczne.
4 – dobra	Poprawnie wykonuje podstawowe figury taneczne.
5 – bardzo dobra	Wykonuje pełne układy taneczne.
6 – celująca	Samodzielnie opracowuje własne choreografie.

Relaksacja

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	Podejmuje próby wykonania prostych ćwiczeń relaksacyjnych.
3 – dostateczna	Wykonuje ćwiczenia oddechowe z pomocą nauczyciela.
4 – dobra	Poprawnie stosuje ćwiczenia relaksacyjne.
5 – bardzo dobra	Rozumie wpływ aktywności na redukcję stresu.
6 – celująca	Stosuje ćwiczenia relaksacyjne na co dzień i promuje zdrowy styl życia.

Monitorowanie sprawności

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	Z pomocą wykonuje proste próby sprawnościowe.
3 – dostateczna	Zna wybrane testy sprawności.
4 – dobra	Poprawnie wykonuje testy sprawności.
5 – bardzo dobra	Analizuje wyniki testów przy pomocy nauczyciela.
6 – celująca	Samodzielnie analizuje i interpretuje wyniki sprawnościowe.

Bezpieczeństwo

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	Przestrzega zasad bezpieczeństwa pod nadzorem.
3 – dostateczna	Wymienia podstawowe zasady zachowania.

4 – dobra	Stosuje zasady bezpieczeństwa w różnych warunkach.
5 – bardzo dobra	Samodzielnie dobiera strój i przygotowuje się do aktywności.
6 – celująca	Wyjaśnia innym zasady bezpieczeństwa i reaguje na kontuzje.

Kompetencje społeczne

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	Z trudem współpracuje w grupie.
3 – dostateczna	Zna podstawowe zasady fair play.
4 – dobra	Poprawnie współdziała w drużynie.
5 – bardzo dobra	Samodzielnie pełni różne role w grach i zawodach.
6 – celująca	Motywuje innych, wspiera uczniów o niższej sprawności.

Klasa VII i VIII

Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	Z pomocą wykonuje proste ćwiczenia.
3 – dostateczna	Wykonuje ćwiczenia wzmacniające gorset mięśniowy.
4 – dobra	Stosuje różne formy treningu wzmacniającego.
5 – bardzo dobra	Samodzielnie prowadzi rozgrzewkę i stosuje ergonomię ruchu.
6 – celująca	Zna nowoczesne formy aktywności i technologie do monitorowania.

Gry zespołowe i rekreacyjne

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	Z trudem uczestniczy w prostych grach.
3 – dostateczna	Zna podstawowe zasady gier.
4 – dobra	Stosuje poprawnie elementy techniczne.
5 – bardzo dobra	Samodzielnie organizuje gry i pełni funkcję sędziego.
6 – celująca	Planuje rozgrywki i reprezentuje szkołę.

Lekkoatletyka

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	Z pomocą wykonuje proste biegi.
3 – dostateczna	Wykonuje krótki bieg i skok w dal.
4 – dobra	Poprawnie wykonuje ćwiczenia sprinterskie i rzuty.
5 – bardzo dobra	Samodzielnie wykonuje wszystkie formy biegu, skoku i rzutu.
6 – celująca	Osiąga ponadprzeciętne wyniki i uczestniczy w zawodach.

Taniec

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	Z trudem wykonuje ruchy do muzyki.
3 – dostateczna	Wykonuje prosty układ taneczny.
4 – dobra	Poprawnie wykonuje układ taneczny w grupie.
5 – bardzo dobra	Samodzielnie opracowuje układ w wybranym stylu.
6 – celująca	Prezentuje własne choreografie i wspiera grupę.

Relaksacja

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	Z pomocą wykonuje proste ćwiczenia relaksacyjne.
3 – dostateczna	Stosuje podstawowe ćwiczenia oddechowe.
4 – dobra	Poprawnie wykonuje ćwiczenia rozciągające.
5 – bardzo dobra	Samodzielnie stosuje techniki relaksacyjne.
6 – celująca	Potrafi nauczyć innych ćwiczeń relaksacyjnych.

Monitorowanie sprawności

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	Z pomocą nauczyciela mierzy aktywność.
3 – dostateczna	Zna wybrane testy sprawności.
4 – dobra	Stosuje urządzenia pomiarowe do sprawdzenia kondycji.
5 – bardzo dobra	Samodzielnie monitoruje aktywność fizyczną.
6 – celująca	Analizuje wyniki i korzysta z aplikacji mobilnych.

Sprawność w służbach mundurowych

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	Z pomocą wykonuje wybrane próby sprawnościowe.
3 – dostateczna	Zna przykłady zawodów wymagających sprawności.
4 – dobra	Poprawnie wykonuje próby sprawnościowe.
5 – bardzo dobra	Rozumie znaczenie testów w służbach mundurowych.
6 – celująca	Osiąga wyniki powyżej standardów szkolnych.

Bezpieczeństwo

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	Respektuje zasady bezpieczeństwa pod kontrolą.
3 – dostateczna	Wymienia sposoby zapobiegania urazom.
4 – dobra	Stosuje samoasekurację i asekurację.
5 – bardzo dobra	Planuje aktywność z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa.
6 – celująca	Promuje postawy odpowiedzialne wśród rówieśników.

Kompetencje społeczne

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	Z trudem współpracuje z grupą.
3 – dostateczna	Zna podstawowe zasady fair play.
4 – dobra	Współdziała w drużynie i okazuje szacunek.
5 – bardzo dobra	Samodzielnie pełni funkcje organizatora, sędziego.
6 – celująca	Motywuje innych, rozwiązuje konflikty i wspiera słabszych.