

**KRYTERIA OCENY UCZENNICY I UCZNIĄ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
PRYWATNA SZKOŁA PODSTAWOWA ACADEMOS**

w KRAKOWIE

**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA
SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

**I. PODSTAWA PROGRAMOWA KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO DLA SZKOŁY
PODSTAWOWEJ – WYCHOWANIE FIZYCZNE.**

Cele edukacyjne:

1. Wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczennic i uczniów.
2. Rozwijanie i doskonalenie sprawności ruchowej i tężyzny fizycznej uczennic i uczniów.
3. Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.

Zadania szkoły:

1. Stymulowanie i umożliwianie uczennicom i uczniom podejmowania aktywności ruchowej i wyrażania własnych przeżyć w zabawach, grach, tańcach.
2. Tworzenie warunków do doskonalenia sprawności i kondycji fizycznej.
3. Zapoznanie uczennic i uczniów z podstawowymi formami rekreacji, turystyki oraz z podstawowymi zasadami uprawiania wybranych przez uczennice i uczniów dyscyplin sportowych.
4. Doskonalenie oceny postawy ciała i poziomu sprawności ucznia wraz z monitorowaniem rozwoju psychomotorycznego.

Treści:

1. Ćwiczenia kształtujące postawę ciała oraz stymulujące rozwój układów: ruchowego, oddechowego, krążeniowego, nerwowego.
2. Formy ruchu stwarzające możliwości doskonalenia koordynacji wzrokowo – ruchowej oraz wzmocnienia kondycji fizycznej.
3. Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne oraz skoki.
4. Podstawowe elementy techniki i taktyki gier zespołowych, konkurencji lekkoatletycznych, gier rekreacyjnych, tańców.
5. Ćwiczenia i zabawy według inwencji uczennic i uczniów uwzględniające zasady

współdziałania, respektowania przepisów, zasad i ustaleń.

6. Przepisy i zasady organizacji zajęć ruchowych uwzględniając troskę o zdrowie.
7. Badanie i ocena rozwoju oraz sprawności funkcjonowania organizmu.
8. Zasady sportowego współzawodnictwa.
9. Propozycje spędzania czasu wolnego z wykorzystaniem gier, zabaw, form turystycznych i sportowych.

Osiągnięcia:

1. Organizowanie i uczestniczenie w rekreacji, turystyce, zawodach sportowych z przestrzeganiem obowiązujących zasad (np. zasada „fair play” w sporcie).
2. Hartowanie organizmu i dbałość o higienę.
3. Dbłość o prawidłową postawę ciała.

II. WYMAGANIA PROGRAMOWE NA POSZCZEGÓLNE STOPNIE SZKOLNE.

I. ZAJĘCIA W SYSTEMIE KLASOWO-LEKCYJNYM (ZAJĘCIA W HALLI)

Przy ustalaniu ocen z tej części wychowania fizycznego bierzemy pod uwagę oprócz wysiłku wkładanego przez uczennicę w wykonywanie ćwiczeń, także jej systematyczny udział w zajęciach oraz aktywność w działaniach szkoły na rzecz kultury fizycznej.

Ponadto ocenie podlega:

1. Sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków uczennicy.
2. Przygotowanie do zajęć i praca w trakcie lekcji.
3. Postawa wobec partnerki i przeciwniczki.
4. Stosunek do własnego zdrowia i zdrowia osób współwiczających.
5. Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.
6. Opanowanie podstawy programowej.

OPIS WYMAGAŃ NA POSZCZEGÓLNE OCENY:

**OCENA ROCZNA – nie jest średnią ocen śródrocznych.
OCENA ŚRÓDROCZNA – jest średnią ocen cząstkowych.**

6 - celujący - uczennica:

- spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą - wykonuje elementy nauczania zgodnie z programem nauczania na ocenę bardzo dobrą i celującą;
- reprezentuje szkołę na zawodach rangi ogólnopolskiej, wojewódzkiej lub powiatowej (zajmuje miejsce 1 – 16);
- systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowana do lekcji (posiada wymagany strój sportowy);
- jest aktywna na lekcji;
- wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni);
- dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczycielkę, dba o bezpieczeństwo własne i koleżanek;
- prezentuje postawę koleżeńską i sportową godną naśladowania;
- odznacza się wysoką kulturą osobistą w kontaktach z kadrą nauczycielską oraz z rówieśnikami i rówieśnikami (dba o właściwe zachowanie w każdej sytuacji - w drodze na halę, w szatni oraz w sali gimnastycznej w trakcie zajęć).

5 - bardzo dobry - uczennica:

- aktywnie i systematycznie uczestniczy we wszystkich formach zajęć z wychowania fizycznego;
- całkowicie opanowała wymagania programowe;
- wykonuje ćwiczenia z właściwą techniką i rytmem;
- zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie nauczania;
- opanowała szeroki zakres wiadomości w zakresie kultury fizycznej i wykorzystuje je w praktycznym działaniu;
- systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w ciągu roku szkolnego;
- potwierdza swoją postawą troskę o zdrowie własne i osób współwiczających.
- systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowana do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
- jest aktywna na lekcji.
- wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni);
- wykonuje ćwiczenia i zalecenia dokładnie i zgodnie z sugestiami przekazywanymi przez nauczycielkę;
- dba o bezpieczeństwo własne i koleżanek
- prezentuje postawę koleżeńską i sportową godną naśladowania
- wykonuje elementy ćwiczeń zgodnie z programem nauczania na ocenę dobrą i bardzo dobrą;

- podnosi systematycznie swoje umiejętności, sprawność ruchową i poszerza zakres wiadomości;
- odznacza się wysoką kulturą osobistą w kontaktach z kadrami nauczycielską oraz z rówieśnikami i rówieśnikami (dba o właściwe zachowanie w każdej sytuacji - w drodze na halę, w szatni oraz w sali gimnastycznej w trakcie zajęć).

4 - dobry - uczennica:

- opanowała wymagania programowe z niewielkimi brakami;
- potrafi wykorzystać w praktyce posiadane wiadomości z zakresu kultury fizycznej potrafi wykorzystać z pomocą nauczycielki;
- uczestniczy systematycznie w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowana do lekcji (posiada wymagany strój sportowy);
- jest aktywna na lekcji;
- jest zdyscyplinowana w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
- wykazuje postawę koleżeńską i sportową (przeważnie potwierdza troskę o zdrowie własne i osób współwiczających);
- wykonuje elementy ćwiczeń na ocenę co najmniej dostateczną lub dobrą;
- robi systematyczne postępy na miarę swoich możliwości;
- rzadko angażuje się w życie sportowe szkoły i klasy;

3 - dostateczny - uczennica:

- nie uczestniczy aktywnie w wielu zajęciach z wychowania fizycznego;
- nie zawsze jest przygotowana do lekcji (często nie posiada wymaganego stroju sportowego);
- jest mało aktywna na lekcji i ma kłopoty z zachowaniem dyscypliny;
- poprawnie wykonuje elementy ćwiczeń na ocenę dobrą i dostateczną (z błędami i w nieodpowiednim rytmie i tempie);
- opanowała wymagania programowe na przeciętnym poziomie;
- wykazuje niewielkie postępy w doskonaleniu własnej sprawności ruchowej - postępy są zauważalne, lecz mają niewielki zakres;
- posiada znaczne braki w wiadomościach z zakresu kultury fizycznej;
- nie potrafi wykorzystać posiadanej wiedzy w praktycznym działaniu;
- rzadko własną postawą potwierdza troskę o zdrowie własne i osób współwiczających.

2 - dopuszczający - uczennica:

- nie uczestniczy aktywnie w wielu zajęciach z wychowania fizycznego - często z własnej winy opuszcza obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego oraz często nie jest przygotowana do lekcji (nie posiada wymaganego stroju sportowego);
- jest mało aktywna, niezdyscyplinowana, ma nieusprawiedliwione nieobecności oraz wykazuje lekceważący stosunek do zajęć;
- narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie wykonuje ćwiczeń i nie dostosowuje się do zaleceń przekazywanych przez nauczycielkę

- nie opanowała wymagań programowych w stopniu dostatecznym;
- nie wykazuje postępów w doskonaleniu własnej sprawności ruchowej;
- wykonuje ćwiczenia, ale z dużymi błędami technicznymi na ocenę dopuszczającą lub na ocenę dostateczną;
- posiada wąski zakres wiadomości z zakresu kultury fizycznej;
- swoją postawą sporadycznie potwierdza troskę o zdrowie własne i osób współwiczających.

1 - niedostateczny - uczennica:

- wykazuje lekceważący stosunek do przedmiotu poprzez brak aktywnego uczestnictwa w większości zajęć wychowania fizycznego - opuszcza zajęcia z wychowania fizycznego bez usprawiedliwienia oraz często nie jest przygotowana do lekcji;
- nie spełnia wymagań programowych;
- wykonuje jedynie proste ćwiczenia z rażącymi błędami;
- wykazuje się niewiedzą z zakresu kultury fizycznej;
- ma lekceważący stosunek do przedmiotu;
- dezorganizuje pracę i stwarza zagrożenie dla siebie i innych uczestniczek zajęć - narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie wykonuje ćwiczeń i nie dostosowuje się zaleceń przekazywanych przez nauczycielkę.

III. CZĘSTOTLIWOŚĆ OCENIANIA.

1. Minimalna ilość ocen w semestrze - zgodnie z WSO.
2. Aktywność na każdej lekcji - udział w zajęciach pozalekcyjnych na koniec semestru lub roku.
3. Frekwencja sprawdzana na każdej lekcji - ocena na koniec semestru lub roku.
4. Postęp sprawności fizycznej - 2 razy w roku.
5. Umiejętności - nie mniej niż jeden raz w miesiącu.
6. Wiadomości - na bieżąco.

IV. KRYTERIA OCENIANIA

Uczennica jest oceniana za:

POSTAWĘ, czyli:

- **Przygotowanie do lekcji** – systematyczne noszenie stroju - po drugim braku stroju i za każdy następny otrzymuje ocenę niedostateczną;
- **Uczestnictwo w lekcji** – zaangażowanie i aktywność na lekcji;
 - uczennice otrzymują „ plusy” za wysokie zaangażowanie, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach i współzawodnictwo w ich realizacji;
 - uczennice otrzymują „ minusy” za niechętny lub negatywny stosunek do uczestnictwa w zajęciach, brak dyscypliny - w przypadku ewidentnego lekceważenia swoich obowiązków uczennica może otrzymać ocenę

niedostateczną;

★ trzy „plusy” - ocena bardzo dobra, trzy „minusy” - ocena niedostateczna.

● **Frekwencję - ocena:**

- celująca – uczestnictwo we wszystkich zajęciach;
- bardzo dobra – wszystkie nieobecności usprawiedliwione;
- dobra – jedna nieobecność nieusprawiedliwiona;
- dostateczna – dwie nieobecności nieusprawiedliwione;
- dopuszczająca – trzy nieobecności nieusprawiedliwione;
- niedostateczna – więcej niż trzy nieobecności nieusprawiedliwione.

SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA, czyli poziom zdolności motorycznych za pomocą różnych prób np.:

- szybkość – dziewczęta bieg na 60m, chłopcy bieg na 60m;
- wytrzymałość – dziewczęta bieg na 500m, 600m, chłopcy bieg na 500m, 1000m;
- siła MM brzucha – wznosy tułowia przy drabinkach (próba 30sek);
- siła RR – zwis na drążku/podciągnięcia;
- test gibkości – skłon tułowia w przód;
- technika i taktyka w sportach drużynowych.

Oceniając sprawność motoryczną oceniamy postęp, jaki wykazuje uczennica i uczeń w trakcie swojej edukacji.

UMIEJĘTNOŚCI, czyli poziom umiejętności uczennicy i ucznia z zakresu realizowanych form aktywności ruchowej z uwzględnieniem postępu;

W semestrze obowiązują uczennicę i ucznia np: opracowanie i przeprowadzenie w klasie ćwiczeń kształtujących poszczególne partie mięśni (ramion, nóg, tułowia, brzucha, grzbietu).

WIADOMOŚCI, czyli uczennice i uczniowie powinni wykazać się wiadomościami z zakresu kultury fizycznej, olimpiad, przepisów dyscyplin sportowych, aktualności sportowych, tematyki dotyczącej zdrowego stylu życia.

V. INFORMACJE UZUPEŁNIAJĄCE:

1.Uczennica ma prawo do 2 nieprzygotowań do lekcji (uczennica posiada strój, zmienne obuwie sportowe i związane włosy jeśli są długie).

2.W przypadku prowadzenia zajęć przez dwóch nauczycieli ocenę wystawia nauczycielka prowadząca zajęcia lekcyjne z uwzględnieniem ocen cząstkowych uzyskanych przez uczennicę na zajęciach fakultatywnych.

3.Uczennice z orzeczoną trudnością w zakresie mobilności ruchowej lub inną utrudniającą pracę na lekcji wf są oceniane według kryteriów ustalonych indywidualnie po konsultacji z nauczycielką wspomagającą.

4.Zwolnienie z lekcji trwające powyżej 1 tygodnia powinno być wystawione przez lekarza , pozostałe zwolnienie rodzice uzasadniają na piśmie.

5. Uczennica otrzymuje roczne lub semestralne zwolnienie z wf na podstawie

decyzji Dyrekcji szkoły po wypełnieniu odpowiednich procedur.

6. Od 1.09.2015 istnieje możliwość uczestniczenia uczennicy w zajęciach wychowania fizycznego z ograniczeniem wykonywania niektórych, wskazanych przez lekarza ćwiczeń fizycznych - uczennica otrzymuje zgodę na podstawie decyzji Dyrekcji szkoły po wypełnieniu odpowiednich procedur.

II. ZAJĘCIA DO WYBORU

**OCENA ROCZNA – nie jest średnią ocen śródrocznych.
OCENA ŚRÓDROCZNA – jest średnią ocen częściowych.**

Uczennica za te zajęcia jest oceniany w systemie punktowym – 5 pkt za każde zajęcia przy uwzględnieniu jego właściwej aktywności i systematyczności. Ocena jest wystawiana za każde 4 tygodnie nauki.

Normy punktowe:

- 10 pkt – dopuszczający
- 15 pkt – dostateczny
- 25 pkt – dobry
- 40 pkt – bardzo dobry

VI. KONTRAKT Z UCZENNICĄ I Z UCZNIEM.

1. Uczennica i uczeń mają obowiązek zapoznać się z zasadami BHP obowiązującymi na lekcji wychowania fizycznego i je przestrzegać.
2. Uczennica i uczeń mają obowiązek posiadać strój sportowy, w tym obuwie sportowe dostosowane do ćwiczeń na sali gimnastycznej.
3. Wstęp na salę gimnastyczną jest możliwy tylko w obuwiu sportowym.
4. W czasie lekcji w sali gimnastycznej mogą przebywać jedynie uczennice i uczniowie, którzy mają w tym czasie lekcje wychowania fizycznego lub zajęcia sportowe.
5. Uczennica i uczeń mogą dwa razy w semestrze zgłosić brak stroju - każdy następny brak stroju to ocena niedostateczna.
6. Zwolnienie z całego roku szkolnego powinno być przedstawione do końca września, a z II semestru do końca lutego.
7. Zwolnienie z ćwiczeń na lekcji wychowania fizycznego nie zwalnia uczennicy i ucznia z obecności na tej lekcji.
8. Uczennica i uczeń, którzy mają zwolnienie lekarskie mogą być zwolnieni z lekcji po uprzednim przedstawieniu nauczycielce i dyrekcji oświadczenia rodziców, że w tym czasie biorą za nią/za niego odpowiedzialność.
9. Zwolnienia krótkotrwałe muszą być przedstawione na lekcji w dniu, którego dotyczą.
10. Konsekwencją podrobienia lub przedstawienia niezgodnego z faktycznym stanem fizycznym zwolnienia lekarskiego jest powiadomienie kadry wychowawczej i rodziców.
11. Konsekwencją podrobienia zwolnienia od rodziców jest powiadomienie wychowawczyni lub wychowawcy.
12. dyrekcja szkoły oraz osoby prowadzące zajęcia nie odpowiadają za rzeczy wartościowe pozostawione w szatni przez osoby ćwiczące

13. Uczennica i uczeń mają absolutny zakaz wnoszenia na lekcję wychowania fizycznego odtwarzaczy, telefonów komórkowych, sprzętów elektronicznych oraz artykułów spożywczych i ich spożywania.
14. Uczennica i uczeń mają prawo odwołać się od każdej oceny i mają możliwość jej poprawy.
15. Uczennica i uczeń, których frekwencja na lekcji wychowania fizycznego jest mniejsza niż 50 % (aktywne uczestnictwo w lekcji w danym semestrze) są niesklasyfikowani.
16. Uczennica i uczeń, którzy są zwolnieni z ćwiczeń w danym dniu mają obowiązek pomóc w organizacji lekcji nauczycielce lub nauczycielowi.
17. Uczennice i uczniowie nie mają prawa przebywać w sali gimnastycznej w czasie bez opieki nauczycielki lub nauczyciela.
18. Dziewczęta mogą raz w miesiącu zgłosić niedyspozycję. Odstępstwa od tej reguły, jedynie na podstawie zaświadczenia od lekarza specjalisty.
19. Spóźnienie na lekcję wychowania fizycznego powyżej 15 min. bez usprawiedliwienia traktowane jest jako nieobecność.
20. Uczennica i uczeń mogą wyjść z sali gimnastycznej w trakcie lekcji możliwe jedynie za zgodą nauczycielki lub nauczyciela.
21. Uczennice i uczniowie mają obowiązek dbać o sprzęt sportowy, jak i o ład i porządek w szatniach.