

**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W
KLASACH IV – VIII NOWA PODSTAWA PROGRAMOWA. SZKOŁA PODSTAWOWA
NR 3 IM. MARII SKŁODOWSKIEJ – CURIE Z ODDZIAŁAMI DWUJĘZYCZNYMI W
POLICACH**

Cele kształcenia – wymagania ogólne

- Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności ogólnej.
- Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej oraz ich organizacja.
- Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
- Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowanie zachowań prozdrowotnych.
- Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności fizycznej.

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

W zagadnieniu tym zawarto treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Szczegółowy nacisk kładzie się na znaczenie tych zagadnień w kontekście zdrowia. Pomiar sprawności fizycznej nie powinien być kryterium oceny z wychowania fizycznego, a powinien służyć do wskazania mocnych i słabych stron sprawności fizycznej ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju.

2. Aktywność fizyczna

Tu natomiast zawarte są treści dotyczące indywidualnych i zespołowych form rekreacji ruchowej. Układ treści uwzględnia zasadę stopniowania trudności i rozwoju psychofizycznego ucznia. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, aktywności fizyczne z innych krajów europejskich oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej.

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W bloku tym zawarto treści dotyczące bezpieczeństwa, między innymi organizacji bezpiecznego miejsca ćwiczeń, odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych oraz doboru i wykorzystania sprzętu sportowego.

4. Edukacja zdrowotna

Edukacja zdrowotna zawarta treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym. Łączenie treści z tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmacnianiu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości.

Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego polega na rozpoznaniu przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia umiejętności i wiadomości w stosunku do wymagań edukacyjnych, wynikających z podstawy programowej ze szczególnym uwzględnieniem zaangażowania ucznia na lekcji wychowania fizycznego.

KRYTERIA OCENY UCZNIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wykonanie określonych zadań wynikających ze specyfiki tych zajęć.

Ocenie podlegają:

- przygotowanie do zajęć; obuwie zmienne, odpowiedni strój dostosowany do wymogów lekcji wychowania fizycznego,
- sumienne i staranne wykonywanie zadań wynikających z lekcji wychowania fizycznego, aktywność, postawa i zaangażowanie na lekcji,
- przestrzeganie zasady fair play, regulaminu sali gimnastycznej i korzystania ze sprzętu sportowego, stosowanie się do zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń
- odpowiedni stosunek do partnera, współwiczących i zespołu,
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.

WYMAGANIA PROGRAMOWE NA POSZCZEGÓLNE STOPNIE SZKOLNE

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach.
2. Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy).
3. Powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie.
4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia w szkole oraz obowiązkową 4-godz.W-F - ewentualne nieobecności ma usprawiedliwione.
5. Przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu, dba o bezpieczeństwo swoje i innych
6. Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
7. Chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych i osiąga znaczące sukcesy.
8. Ma postawę godną naśladowania; koleżeńską i sportową, pomaga słabszym i mniej sprawnym uczniom.
9. Wykazuje się dużym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i zdrowego stylu życia.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany.
2. Jest przygotowany do zajęć.
3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania.
4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia w szkole oraz obowiązkową 4-godz.W-F - ewentualne nieobecności ma usprawiedliwione.
5. Przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu, dba o bezpieczeństwo swoje i innych
6. Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
7. Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę bardzo dobrą.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach.
2. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się 1 ocenę niedostateczną za brak stroju).
3. Zdarzają się nieobecności na zajęciach.
4. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych.
5. Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę dobrą.
6. Ma właściwą postawę koleżeńską i sportową.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach.
2. Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć.
3. Często jest nieobecny na zajęciach.
4. Powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale.
5. Nie przestrzega zasad bezpieczeństwa i zasad fair play.
6. Nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych. Nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

1. Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności.
2. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć.
3. Bardzo często opuszcza zajęcia.
4. Powierzone mu zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.
5. Nie przestrzega zasad bezpieczeństwa i zasad fair play

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

Nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.

Treści kształcenia – wymagania szczegółowe

KLASA IV

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;
- rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
- mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
- wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;
- demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;
- wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.

Aktywność fizyczna.

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;
- opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;
- rozróżnia pojęcia technika i taktyka;
- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;
- wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;
- uczestniczy w minigrach;
- organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;
- uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;
- wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;
- wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;
- wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;
- wykonuje marszobiegi w terenie;
- wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;
- wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;
- opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
- wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
- wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
- posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
- wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.

Edukacja zdrowotna.

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;
- opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;
- opisuje zasady zdrowego odżywiania;
- opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
- przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

KLASY V I VI

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);
- wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);
- wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
- demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;
- demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

Aktywność fizyczna.

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;
- opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;
- wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
- definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
- rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;
- uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
- uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
- wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;
- wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
- wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;
- wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
- wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
- wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
- wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;

- wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
- przeprowadza fragment rozgrzewki.
- **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.**
- W zakresie wiedzy. Uczeń:
- wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
- omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
- wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
- omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
- wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).

Edukacja zdrowotna.

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- wyjaśnia pojęcie zdrowia;
- opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
- wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
- omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
- omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
- wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
- podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

KLASY VII I VIII

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
- wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;
- wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;
- wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
- ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;
- demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;
- demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

Aktywność fizyczna.

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
- wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;
- wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
- charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);
- opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;
- wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbieg i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;
- planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
- uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;
- wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);
- planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;
- opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
- wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
- wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;
- diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
- przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
- wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
- potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

Edukacja zdrowotna.

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
- omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
- wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
- wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;
- dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
- demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.