

Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego w ZS nr 13 w Gdyni. V klasa szkoły podstawowej.

- I. Podstawą przedmiotowego systemu oceniania z wychowania fizycznego jest ocenianie umiejętności i wiadomości ucznia na poziomie danej klasy, a przede wszystkim wkładu jego pracy i zaangażowania w realizowaną tematykę zajęć oraz przygotowanie do lekcji. W związku ze specyfiką przedmiotu ważne jest umożliwienie każdemu uczniowi uzyskania pozytywnych wyników.
- II. Ze względu na odmienne możliwości psychofizyczne uczniów w procesie oceniania pod uwagę bierze się nie tylko poziom wykonania zadań ruchowych, ale również czynione postępy i wiadomości w danym zakresie. Ocenianie będzie odbywało się przez sprawdziany po zakończeniu całego cyklu nauczania.
- III. Przeciwwskazania lekarskie z danych czynności ruchowych nie zwalniają ucznia z aktywnego udziału w całej lekcji wychowania fizycznego. Nauczyciel może zlecić uczniowi z ograniczeniami ruchowymi wykonanie zadań zastępczych, np.: pomoc w asekuracji innych ćwiczących, zagadnienia teoretyczne, sędziowanie, itp.
- IV. Ocena semestralna i końcowa roczna nie jest średnią ocen zdobytych przez ucznia w danym semestrze.
- V. Przygotowanie do lekcji wychowania fizycznego:
 1. W trakcie semestru uczeń ma prawo zgłosić 2-krotne nieprzygotowanie do zajęć na **plywalni** (brak stroju), bez wpływu na ocenę końcową (semestralną/roczną). Za każde następne nieprzygotowanie uczeń otrzyma ocenę niedostateczną.
 2. W ciągu semestru uczeń ma prawo zgłosić 2-krotne nieprzygotowanie do zajęć na szkolnych obiektach sportowych (brak stroju), bez wpływu na ocenę końcową (semestralną/roczną). Za każde następne nieprzygotowanie uczeń otrzyma ocenę niedostateczną.
 3. Wszystkim uczniom (szczególnie niećwiczącym) zabrania się wnoszenie na lekcję wychowania fizycznego urządzeń elektronicznych, telekomunikacyjnych i pomocy dydaktycznych (książek, zeszytów, ćwiczeń itp.). Nie stosowanie się do w/w wytycznych, skutkować będzie wpisaniem uwagi do e-dziennika, a w razie potrzeby wezwaniem rodziców do szkoły.
 4. Posiadanie przez ucznia stroju sportowego (na sali gimnastycznej: zmienna koszulka sportowa, spodenki lub spodnie, skarpetki i obuwie sportowe z jasną podeszwą, a do wyjścia na zewnątrz – strój dostosowany do warunków atmosferycznych według wskazań nauczyciela).
 5. Związanie lub spięcie długich włosów.
 6. Zdjęcie zegarków i wszystkich elementów biżuterii.

Kryteria ocen

Celujący

Ocenę celującą na koniec semestru otrzymuje uczeń, który:

1. Posiada umiejętności i wiedzę (*) w stopniu zaawansowanym obejmujące program nauczania w danym semestrze.
2. Systematycznie uczęszcza na szkolne zajęcia z zakresu kultury fizycznej.
3. Bierze udział w szkolnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych w ciągu całego semestru.
4. Reprezentuje szkołę na forum lokalnym, regionalnym, krajowym lub międzynarodowym w wydarzeniach sportowo-rekreacyjnych
5. Wykonuje dodatkowe zadania wg wskazań nauczyciela wykraczające poza program nauczania
6. W sposób samodzielny i twórczy rozwija własne uzdolnienia.
7. Wykazuje chęci, aktywność, zaangażowanie w lekcje wychowania fizycznego, współpracuje z grupą, pomaga współwiczającym i nauczycielowi.
8. Jest zdyscyplinowany, systematyczny, zawsze przygotowany do lekcji.
9. Charakteryzuje się wysoką kulturą osobistą, dbałością o zdrowie, wygląd i higienę.

Bardzo dobry

Ocenę bardzo dobrą na koniec semestru otrzymuje uczeń, który:

1. Opanował umiejętności i wiedzę (*) określone wymaganiami edukacyjnymi zajęć na poziomie V klasy szkoły podstawowej.
2. Czyni stałe **postępy** w zakresie realizowanych zadań psychomotorycznych.
3. Wykazuje chęci, aktywność, zaangażowanie w lekcje wychowania fizycznego, współpracuje z grupą, pomaga współwiczającym i nauczycielowi.
4. Jest zdyscyplinowany, systematyczny, zawsze przygotowany do lekcji.
5. Charakteryzuje się wysoką kulturą osobistą, dbałością o zdrowie, wygląd i higienę.

Dobry

Ocenę dobrą na koniec semestru otrzymuje uczeń, który:

1. Nie opanował w pełni umiejętności i wiedzy (*) określonych wymaganiami edukacyjnymi zajęć na poziomie V klasy szkoły podstawowej.
2. Czyni umiarkowane **postępy** w zakresie realizowanych zadań psychomotorycznych.
3. Wykazuje chęci, aktywność, zaangażowanie w lekcje wychowania fizycznego, współpracuje z grupą, pomaga współwiczającym i nauczycielowi.
4. Jest zdyscyplinowany, systematyczny, zawsze przygotowany do lekcji.
5. Charakteryzuje się wysoką kulturą osobistą, dbałością o zdrowie, wygląd i higienę.

Dostateczny

Ocenę dostateczną na koniec semestru otrzymuje uczeń, który:

1. Częściowo opanował umiejętności i wiedzę (*) określone wymaganiami edukacyjnymi zajęć na poziomie V klasy szkoły podstawowej.
2. Nie czyni postępów w zakresie realizowanych zadań psychomotorycznych na miarę swoich możliwości.
3. Nie wykazuje w pełni chęci, aktywności i zaangażowania w lekcje wychowania fizycznego.
4. Współpracuje z grupą, pomaga współwiczającym i nauczycielowi.
5. Bywa niezdyscyplinowany, niesystematyczny i nieprzygotowany do lekcji.
6. Charakteryzuje się przeciętną kulturą osobistą, dbałością o zdrowie, wygląd i higienę.

Dopuszczający:

Ocenę dopuszczającą na koniec semestru otrzymuje uczeń, który:

1. W minimalnym stopniu opanował umiejętności i wiedzę (*) określone wymaganiami edukacyjnymi zajęć na poziomie V klasy szkoły podstawowej.
2. Nie czyni postępów w zakresie realizowanych zadań psychomotorycznych na miarę swoich możliwości.
3. Nie wykazuje chęci, aktywności i zaangażowania w lekcje wychowania fizycznego.
4. Nie współpracuje z grupą, nie pomaga współwiczającym i nauczycielowi.
5. Jest niezdyscyplinowany, niesystematyczny i często nieprzygotowany do lekcji.
6. Nie dba o kulturę osobistą, zdrowie, wygląd i higienę.

Niedostateczny:

Ocenę niedostateczną na koniec semestru otrzymuje uczeń, który:

1. Nie opanował umiejętności i wiedzy (*) określonych wymaganiami edukacyjnymi zajęć na poziomie V klasy szkoły podstawowej, zaistniałe braki uniemożliwią mu zdobywanie umiejętności i wiedzy w dalszych poziomach edukacyjnych, stosowane przez nauczyciela i szkołę formy pomocy nie eliminują braków.
2. Nie czyni żadnych postępów w zakresie realizowanych zadań psychomotorycznych.
3. Nie wykazuje chęci, aktywności i zaangażowania w lekcje wychowania fizycznego.
4. Nie współpracuje z grupą, nie pomaga współwiczającym i nauczycielowi.
5. Jest niezdyscyplinowany, niesystematyczny i często nieprzygotowany do lekcji.
6. Nie dba o kulturę osobistą, zdrowie, wygląd i higienę osobistą.

*Umiejętności wymagane od ucznia klasy V szkoły podstawowej.

1. Gimnastyka

Ćwiczenia kształtujące ,wolne, z przyborem i z współwiczającym:

- wymachy, krążenia, wznosy, skłony, skręty, półprzysiady, przysiady, podskoki.

Ćwiczenia zwinnościowo- akrobatyczne:

- przewroty w przód z miejsca i w ruchu,
- przewroty w tył,
- leżenie przewrotne w przód i w tył,
- przerzut bokiem dowolnym sposobem,
- stanie na rękach z uniku lub postawy stojącej.

Ćwiczenia z użyciem przyrządów:

- półzwisy, zwisy, huśtanie w zwisie,
- przejścia równoważne,
- skoki kuczne i zawrotne.

2. Lekkoatletyka

- start niski (bieg na 60 m),
- skok w dal techniką naturalną,
- skip A i C,
- rzut piłeczką palantową,
- bieg ciągły,
- skok wzwyż techniką nożycową i piersiową.

3. Mini-koszykówka

- podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej: w miejscu i w ruchu,
- chwyty piłki oburącz,
- poruszanie się po boisku bez piłki, zatrzymanie na jedno i dwa tempa,
- rzuty do kosza z miejsca,
- rzuty do kosza w biegu, po kozłowaniu,
- kozłowanie piłki prawą i lewą ręką, ze zmianą kierunku poruszania się,
- rzut z biegu-z dwutaktu po chwycie piłki i po kozłowaniu,
- pivoty,
- krycie „każdy swego”,
- rzuty wolne,
- stosowanie poznanych elementów w zabawach grach i mini grze szkolnej i właściwej.

4. Mini-siatkówka

- postawa siatkarska i sposoby poruszania się po boisku,
- odbicia sposobem górnym i dolnym w parach,
- zagrywka,
- gry szkolne 2 x 2,
- stosowanie opanowanych elementów w zabawach, grach i mini grze szkolnej.

5. Mini-piłka nożna

- żonglerka różnymi częściami ciała,
- uderzenia i przyjęcia piłki wewnętrznym podbiciem,
- prowadzenie piłki nogą lewą i prawą,
- strzały do bramki,
- podania piłki w parach i trójkach,
- stosowanie opanowanych elementów w zabawach , grach i mini grze szkolnej.

6. Mini-piłka ręczna

- podania piłki jednorącz, w parach i trójkach,
- rzuty na bramkę z miejsca i z biegu,
- poruszanie się po boisku z piłką i bez piłki,
- kozłowanie piłki prawą i lewą ręką, ze zmianą kierunku i tempa poruszania się,
- stosowanie opanowanych elementów w zabawach, grach i mini grze szkolnej.

7. Unihokej

- prowadzenie piłki kijem do unihokeja po prostej i slalomem w marszu i w truchcie,
- podania piłki w miejscu i w biegu w parach,
- strzały do bramki z miejsca i marszu,
- stosowanie opanowanych elementów w zabawach, grach i mini grze szkolnej.

8. Pływanie

- zanurzanie twarzy do wody, wydech do wody,
- unoszenie się na wodzie przodem i tyłem,
- utrzymanie się na wodzie w pozycji pionowej,
- skoki na nogi, wypłynięcie na powierzchnię,
- praca nóg i rąk do stylu grzbietowego i dowolnego,
- przepłynięcie dwoma stylami dystansu 50 m.

9. Tenis stołowy

- chwyt rakiетки tenisowej,
- odbicia piłeczki sposobem forehandowym i backhendowym,
- serwis,
- gry singlowe,
- stosowanie opanowanych elementów w zabawach, grach i mini grze szkolnej.

Wiedza wymagana od ucznia V klasy szkoły podstawowej.

- zasady i przepisy zespołowych gier sportowych,
- zasady bezpieczeństwa na lekcji,
- dbałość o higienę osobistą i umiejętność doboru stroju sportowego w zależności od miejsca ćwiczeń oraz warunków pogodowych,
- umiejętność stosowania odpoczynku po wysiłku fizycznym,
- zasady współpracy z kolegami i nauczycielem,
- znajomość podstawowych zasad i przepisów poznanych zabaw i gier.

Wszystkie oceny będą wpisywane na bieżąco do dzienników lekcyjnych oraz do dziennika elektronicznego. Uczeń zostaje na bieżąco informowany o swoich ocenach i możliwościach ich poprawy. W przypadku lekceważącego stosunku dziecka do przedmiotu, jak też braku postępu w procesie nauczania zawiadamia się wychowawcę, a w razie potrzeby rodziców.