

Publiczna Szkoła Podstawowa Sióstr Salezjanek
im. s. Anzelmy Marii Matuszczak
w Ostrowie Wielkopolskim

**WYMAGANIA EDUKACYJNE
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
DLA II ETAPU EDUKACYJNEGO**

**Zgodne z Rozporządzeniem MEN w sprawie
podstawy programowej z 27 sierpnia 2012 r.**

Wymagania edukacyjne dostosowane są do programu nauczania
„Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie – Sport – Rekreacja”
autorstwa Urszuli Kierczak
oraz są one zgodne ze Statutem Szkoły.

01 września 2017 roku

Przedmiotowe kryteria oceniania zajęć fakultatywnych dla klas V i VI szkoły podstawowej.

Ocenianie bieżące z zajęć edukacyjnych ma na celu monitorowanie pracy ucznia oraz przekazywanie uczniowi informacji o jego osiągnięciach edukacyjnych pomagających w uczeniu się poprzez wskazanie, co uczeń robi dobrze, co wymaga poprawy oraz jak powinien dalej się uczyć. Nauczyciel uzasadnia ocenę i udziela wskazówek ustnie przy wpisywaniu do dziennika oceny z poszczególnych form sprawdzania umiejętności i wiedzy.

Ocenianie ma na celu:

- ❖ Poinformowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i postępach w tym zakresie,
- ❖ Pomoc uczniowi w samodzielnym planowaniu rozwoju,
- ❖ Motywowanie ucznia do dalszej pracy, wysiłku, samodoskonalenia się,
- ❖ Dostarczanie rodzicom i nauczycielom rzetelnej i szczegółowej informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia,
- ❖ Umożliwienie nauczycielowi kontroli rozwoju ucznia, doskonalenie organizacji i metod pracy dydaktyczno-wychowawczej.

Ocenianie jest:

- ❖ **Rzetelne** – oparte na godnych zaufania, stałych wynikach,
- ❖ **Trafne** – dostarcza informacji w ściśle określonym zakresie,
- ❖ **Jasne i zrozumiałe** – oparte na czytelnych kryteriach, przedstawionych uczniom i rodzicom w formie standardów wymagań,
- ❖ **Obiektywne** – te same kryteria oceny dla wszystkich uczniów, z uwzględnieniem indywidualnych predyspozycji i możliwości,
- ❖ **Jawne** – rodzice i uczniowie mają prawo do bieżącej informacji o uzyskanych ocenach i do ich uzasadnienia (ocena na życzenie ucznia może być utajniona przed klasą),
- ❖ **Systematyczne** – minimum 5 ocen w półroczu.

Ocena ma charakter wspierający, a nie represyjny. **Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego bierze się pod uwagę wysiłek wkładany przez uczniów w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, systematyczność udziału w zajęciach, zaangażowanie (pracę na lekcji) oraz aktywność dodatkową.**

W celu diagnozy poziomu sprawności fizycznej oraz wydolności organizmu uczniów nauczyciel wychowania fizycznego przeprowadza dwa razy w ciągu roku szkolnego (wrzesień, maj) testy sprawności. Są one przeznaczone do kontroli postępu i rozwoju psychofizycznego ucznia i nie podlegają ocenie.

Wybrane próby sprawności z następujących testów: Test sprawności: Krzyszofa Zuchory, MTSF, Test Coopera lub inne. Wybór uzależniony jest od nauczyciela oraz wieku uczniów.

Przy wystawianiu oceny półrocznej i rocznej z wychowania fizycznego nauczyciel bierze pod uwagę:

I. Wychowanie fizyczne :

1. Postawa wobec przedmiotu:

- praca na lekcji (zaangażowanie),
- systematyczność udziału ucznia na lekcji,
- inwencja twórcza,

Jeżeli uczeń wykazuje brak zaangażowania na lekcji (lekceważący stosunek do ćwiczeń, niewykonywanie ćwiczeń, wykonywanie ćwiczeń niedbale oraz brak zainteresowania lekcją), nauczyciel odnotowuje ten fakt w dzienniku jako „bz” (brak zaangażowania).

0 „bz“ –	6
1 – 2 „bz“ –	5
3 – 4 „bz“ –	4
5 – 6 „bz“ –	3
7 – 8 „bz“ –	2
9 i więcej „bz“ –	1

Ocena za postawę wystawiana będzie dwa razy w okresie.

2. Umiejętności i wiadomości – ocena poprawności wykonania określonych elementów technicznych gier indywidualnych i zespołowych, ćwiczeń gimnastycznych, lekkoatletyki, tańców oraz wiedzy ujętej w programie.

UWAGI:

W sytuacji, gdy uczeń jest nieobecny w czasie sprawdzianu umiejętności lub otrzymał ocenę niedostateczną wówczas postępowanie określa Statut § 57, ust. 1 - 6

- Ocenę niedostateczną z poszczególnych zaliczeń, otrzymuje uczeń, który nie podejmuje próby wykonania ćwiczenia, a wcześniej nie przedstawił zaświadczenia lekarskiego.

3. Aktywność dodatkowa:

- **uczestnictwo w zajęciach i zawodach sportowych;** kryterium to ma na celu wspieranie i rozwijanie talentów wybitnych uczniów i daje możliwość nauczycielowi nagradzania ich wysoką oceną za godne reprezentowanie swojej szkoły w zawodach sportowych oraz za systematyczną pracę w klubach i organizacjach sportowych.
- **aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej** - zaangażowanie ucznia w: sportowe zajęcia pozalekcyjne, turnieje szkolne, sportową część festynu rodzinnego, Dnia Ziemi, Dnia Otwartego Szkoły itp. lub pomoc przy organizacji tychże imprez sportowych, powoduje, że nauczyciel może nagrodzić takiego ucznia oceną.

UWAGI KOŃCOWE:

- **Uczeń na lekcji W-F zobowiązany jest do posiadania odpowiedniego stroju sportowego: biała koszulka, ciemne spodenki, odpowiednie obuwie sportowe (długie włosy - związane). Na basenie wymagany jest odpowiedni strój kąpielowy i czepek. Na fakultecie obowiązuje dowolny strój sportowy zgodny ze specyfiką fakultetu.**
- **Uczeń niećwiczący ma obowiązek na początku lekcji przedstawić nauczycielowi swoje zwolnienie z ćwiczeń (zobowiązany jest on do posiadania obuwia zmiennego). Osoby niepływające mogą przebywać na basenie tylko w odpowiednim stroju (koszulka, spodenki, klapki).**
- **Uczeń może być nieprzygotowany 3 razy do lekcji wychowania fizycznego (brak stroju sportowego lub stroju kąpielowego) w każdym okresie.**

Nauczyciel odnotowuje ten fakt w postaci kropki w dzienniku zajęć. Każdy kolejny brak stroju ma wpływ na ocenę z zachowania - uczeń otrzymuje uwagę.

- W przypadku niedyspozycji u dziewcząt, uczennica ma obowiązek uczestniczenia w zajęciach W-F. Jest wtedy zwolniona z ćwiczeń wymagających dużego wysiłku (wyj. basen).
- Uczeń zobowiązany jest do systematycznego usprawiedliwiania nieobecności u nauczyciela wychowania fizycznego na specjalnych drukach.
- W przypadku nie ćwiczenia na lekcji wychowania fizycznego uczeń zobowiązany jest na początku zajęć przedstawić nauczycielowi zwolnienie z ćwiczeń (zobowiązany jest on do posiadania obuwia zmiennego). Na zwolnieniu musi być umieszczony powód niewykonania ćwiczenia.

WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE

OCENY ŚRÓDROCZNE I ROCZNE.

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą, umiejętnościami i wiadomościami na bardzo wysokim poziomie, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym).

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który bardzo starannie i sumiennie wykonuje zadania, wykazuje duże zaangażowanie na lekcji. Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i osiąga postępy w osobistym usprawnianiu, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym).

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który bez zarzutu wywiązuje się z obowiązków, w poszczególnych klasach osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości. Starannie i sumiennie wykonuje zadania, angażuje się w przebieg lekcji, jest przygotowany do zajęć, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów.

Oceny dostateczną lub dopuszczającą otrzymuje uczeń adekwatnie do włożonego wysiłku w wywiązywanie się z obowiązków, stopnia postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości w poszczególnych klasach, poziomu staranności i sumienności w wykonywaniu zadań.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć.

Podczas wystawiania ocen cząstkowych z poszczególnych zaliczeń obowiązuje następująca skala ocen: celująca, bardzo dobra +, bardzo dobra, bardzo dobra -, dobra +, dobra, dobra -, dostateczna +, dostateczna, dostateczna -, dopuszczająca, niedostateczna.

SZCZEGÓŁOWE PRZEDMIOTOWE KRYTERIA OCENIANIA

Głównym zadaniem oceny jest umożliwienie samorealizacji i samooceny własnych postępów, poznanie własnej sprawności, a także wyzwianie motywacji do samodoskonalenia się. Aby była ona zrozumiała i akceptowalna przez ucznia musi być oparta na czytelnych kryteriach przedstawionych w formie poziomów wymagań.

SIATKÓWKA

KLASA V – I OKRES

❖ Samodzielne odbicia sposobem oburącz górnym.

Ocenie podlegają następujące elementy:

- przyjęcie postawy siatkarskiej,
- pracę nóg,
- ułożenie koszyczka siatkarskiego,

❖ Samodzielne odbicia sposobem oburącz dolnym.

Ocenie podlegają następujące elementy:

- przyjęcie postawy siatkarskiej,
- pracę nóg,
- wyprost kończyn górnych w stawach łokciowych.

KLASA V – II OKRES

❖ Kilkakrotne odbicie piłki sposobem oburącz dolnym i górnym w parze z nauczycielem.

Ocenie podlegają następujące elementy:

- przyjęcie postawy siatkarskiej,

- pracę nóg,
- praca ramion.
- przyjęcie postawy siatkarskiej,
- pracę nóg,
- ułożenie koszyczka siatkarskiego,

❖ **Zagrywka sposobem dolnym z odległości 6 m od siatki.**

Ocenie podlegają następujące elementy:

- postawę,
- przeniesienie ciężaru ciała,
- prawidłowo wykonany zamach ramienia.

❖ **Znajomość przepisów gry w siatkówkę.**

Ocenie podlegają następujące wiadomości:

- znajomość wymiarów boiska,
- znajomość ilości grających zawodników,
- znajomość zasad gry w siatkówkę.

KLASA VI – I OKRES

❖ **Samodzielne odbicia na przemian sposobem oburącz dolnym i górnym z odbiciem o podłoże.**

Ocenie podlegają następujące elementy:

- przyjęcie postawy siatkarskiej (niskiej i wysokiej),
- praca nóg, ułożenie koszyczka siatkarskiego (przy sposobie górnym),
- wyprost kończyn górnych w stawach łokciowych (przy sposobie dolnym).

❖ **Zagrywka sposobem górnym z odległości 4,5 m.**

Ocenie podlegają następujące elementy:

- postawa,
- przeniesienie ciężaru ciała,
- zamach ramienia,
- skuteczność (przebicie piłki na pole przeciwnika).

KLASA VI – II OKRES

- ❖ Odbicia sposobem oburącz dolnym i górnym na przemian, poruszając się w okręgu o średnicy 3 m.

Ocenie podlegają następujące elementy:

- przyjęcie postawy siatkarskiej (niskiej i wysokiej),
- praca nóg,
- ułożenie koszyczka siatkarskiego (przy sposobie górnym),
- wyprost kończyn górnych w stawach łokciowych (przy sposobie dolnym),
- praca ramion.
- celność odbić.

- ❖ Znajomość przepisów gry w siatkówkę.

Ocenie podlegają następujące wiadomości:

- znajomość wymiarów boiska,
- znajomość ilości grających zawodników,
- znajomość zasad gry w siatkówkę.

KOSZYKÓWKA

KLASA V – I OKRES

- ❖ Tor przeszkód, na który składa się: rzut wolny do kosza, podanie i chwyt piłki przed klatki piersiowej, kozłowanie slalomem zakończone rzutem z biegu z prawej lub lewej strony (wyboru dokonuje uczeń).

Ocenie podlegają następujące elementy:

- ułożenie rąk i nóg podczas rzutu do kosza,
- sposób podania i chwytu piłki,
- wysokość kozłowania piłki,
- odpowiednia pora zmiany ręki kozłującej podczas slalomu,
- technika wykonania rzutu do kosza po dwutakcie (która ręka w zależności od strony wykonania dwutaktu).

KLASA V – II OKRES

- ❖ Tor przeszkód, na który składa się: kozłowanie slalomem zakończone rzutem z biegu z prawej lub lewej strony, zbiórka piłki po swoim rzucie, bieg z kozłowaniem do drugiego kosza zakończony rzutem z wyskoku.

Ocenie podlegają następujące elementy:

- technika wykonania poszczególnych elementów,
- odpowiednia pora zmiany ręki kozłującej podczas slalomu,
- technika rzutu piłki do kosza z wyskoku,
- celność rzutów.

- ❖ Znajomość przepisów gry w koszykówkę.

Ocenie podlegają następujące wiadomości:

- znajomość wymiarów boiska,
- znajomość ilości grających zawodników,
- znajomość zasad gry w koszykówkę.

KLASA VI – I OKRES

- ❖ Tor przeszkód, na który składa się: rzut do kosza z biegu po kozłowaniu z prawej lub lewej strony, zbiórka piłki po swoim rzucie, kozłowanie piłki z obrotem z lewą, a następnie prawą stroną, podanie sprzed klatki piersiowej, rzut do kosza z wyskoku.

Ocenie podlegają następujące elementy:

- wysokość kozłowania piłki,
- odpowiednia pora zmiany ręki kozłującej podczas slalomu,
- technika wykonania rzutu do kosza po dwutakcie,
- technika wykonania rzutu do kosza z wyskoku.

KLASA VI – II OKRES

- ❖ Tor przeszkód, na który składa się: podanie sprzed klatki piersiowej, rzut do kosza z wyskoku, podanie i chwyt piłki sprzed klatki piersiowej, kozłowanie slalomem zakończone rzutem z biegu z prawej, a następnie lewej strony.

Ocenie podlegają następujące elementy:

- technika wykonania rzutu do kosza,
- sposób podania i chwytu piłki,
- wysokość kozłowania piłki,
- odpowiednia pora zmiany ręki kozłującej podczas slalomu,
- technika wykonania rzutu do kosza po dwutakcie (która ręka w zależności od strony wykonania dwutaktu).
- technika rzutu piłki do kosza z wyskoku.

❖ **Znajomość przepisów gry w koszykówkę.**

Ocenie podlegają następujące wiadomości:

- znajomość wymiarów boiska,
- znajomość ilości grających zawodników,
- znajomość zasad gry w koszykówkę.

TENIS STOŁOWY – GRY I ZABAWY

KLASA V – I OKRES

❖ **Odbicia piłeczki raketką tenisową techniką forehandową przy stole tenisowym.**

Ocenie podlegają następujące elementy:

- Postawa tenisisty
- Podstawowa praca nóg
- Odbicie piłeczki techniką forhand

KLASA V II OKRES

❖ **Wykonanie serwisu techniką backhandowi i forehandową.**

Ocenie podlegają następujące elementy:

- Prawidłowe wykonanie serwisu techniką backhand
- Prawidłowe wykonanie serwisu techniką forhand

KLASA VI – I OKRES

❖ **Ocena gry z przeciwnikiem z wykorzystaniem poznanych elementów gry tenisa stołowego**

Ocenie podlegają następujące elementy:

- Postawa tenisisty
- Podstawowa praca nóg
- Odbicie piłeczki techniką forehand – backhand
- Prawidłowe wykonanie serwisu techniką forehand – backhand

KLASA VI – II OKRES

❖ **Ocena gry w parach „debel”**

Ocenie podlegają następujące elementy:

- Postawa tenisisty
- Podstawowa praca nóg
- Odbicie piłeczki techniką forehand – backhand
- Prawidłowe wykonanie serwisu techniką forehand – backhand
- Współpraca dwójkowa.

PILKA NOŻNA

KLASA V – I OKRES

❖ **Uderzenie piłki prostym podbiciem po slalomie**

Ocenie podlegają następujące elementy:

- ułożenie stopy podczas podania oraz przyjęcia piłki,
- celność podania,
- ułożenie stopy podczas prowadzenia piłki po slalomie oraz zmiana nogi prowadzącej (noga dalsza od chorągiewki),
- ułożenie stopy postawnej i uderzającej podczas strzału na bramkę,
- celność oraz precyzja strzału,
- płynność i tempo wykonania ćwiczenia.

KLASA V – II OKRES

❖ **Podanie piłki w biegu, przyjęcie oraz prowadzenie piłki po „kopercie” zakończone strzałem na bramkę wewnętrznym podbiciem.**

Ocenie podlegają następujące elementy:

- ułożenie stopy podczas podania oraz przyjęcia piłki,
- celność podania,
- ułożenie stopy podczas prowadzenia piłki po kopercie oraz zmiana nogi prowadzącej (noga dalsza od chorągiewki),
- ułożenie stopy podczas strzału na bramkę,
- celność oraz precyzja strzału,
- płynność i tempo wykonania ćwiczenia.

KLASA VI – I OKRES

❖ **Przyjęcie ze zmianą kierunku oraz podanie piłki w biegu zakończone strzałem na bramkę.**

Ocenie podlegają następujące elementy:

- ułożenie stopy podczas podania oraz przyjęcia piłki na kierunek,
- celność podania,
- ułożenie stopy podczas strzału na bramkę,
- celność oraz precyzja strzału,
- płynność i tempo wykonania ćwiczenia.

KLASA VI – II OKRES

❖ **Gra**

- ocena poznanych elementów technicznych w grze (podanie, prowadzenie, uderzenie piłki),
- współpraca w drużynie,
- umiejętność gry 1x1,
- gra fair play,
- gra w defensywie i ofensywie.

FORMY TANECZNO – GIMNASTYCZNE

KLASY V - VI **I – OKRES**

Pokaz techniki wykonania podstawowych kroków i figur poznanego tańca (grupy 2-3 osobowe)

Ocenie podlegają następujące elementy:

- estetyka i płynność ruchów,
- dobór muzyki i ćwiczeń,
- choreografia,
- ogólne wrażenie estetyczne,
- estetyka i dobór stroju,
- znajomość pochodzenia tańca.

KLASY V - VI – II OKRES

Tworzenie własnego układu tanecznego do muzyki z wykorzystaniem podstawowych kroków aerobiku w połączeniu z elementami ćwiczeń zwinnościowo - akrobatycznych (grupy 2-3 osób)

W układzie mogą wystąpić dwa elementy do wyboru podane niżej :

- przewrót w przód i w tył,
- przerzut bokiem,
- mostek,
- stanie na rękach z partnerem,
- waga przodem.

Ocenie podlegają następujące elementy:

- estetyka i płynność ruchów pomiędzy elementami,
- dobór muzyki i ćwiczeń,

- choreografia,
- wykorzystanie przestrzeni,
- ogólne wrażenie estetyczne,
- estetyka i dobór stroju.

UNIHOKEJ

KLASA V – I OKRES

❖ Podanie piłki, przyjęcie oraz podanie ciągnięte w innym kierunku

Ocenie podlegają następujące elementy:

- celność podania,
- technika przyjęcia piłki,
- operowanie kijem podczas podania ciągniętego,
- płynność i tempo wykonania ćwiczenia.

KLASA V – II OKRES

❖ Prowadzenie piłki w parach zakończone strzałem ciągniętym

Ocenie podlegają następujące elementy:

- współpraca w parze,
- technika przyjęcia piłki,
- operowanie kijem podczas podań i strzału ciągniętego,
- płynność i tempo wykonania ćwiczenia.

KLASA VI – I OKRES

❖ Prowadzenie piłki, zwód oraz strzał ciągnięty górny

Ocenie podlegają następujące elementy:

- technika prowadzenia piłki,
- operowanie kijem podczas zwodu i strzału ciągniętego,
- swoboda wykonania ćwiczenia,
- płynność i tempo wykonania ćwiczenia.

KLASA VI – II OKRES

❖ Gra

- ocena poznanych elementów technicznych w grze (podanie, prowadzenie, strzał),
- współpraca w drużynie,
- umiejętność gry 1x1,
- gra fair play,
- gra w defensywie i ofensywie.

GRY REKREACYJNE

KLASA V – I OKRES

❖ Chwyt piłki oburącz i rzut jednorącz do kilku celów

Ocenie podlegają następujące elementy:

- ustawienie nóg i rąk podczas chwytu piłki,
- ustawienie nóg i rąk podczas rzutu piłki,
- celność rzutów,
- swoboda wykonania ćwiczenia.

KLASA V – II OKRES

❖ Odbicie piłki tenisowej kijem, chwyt jednorącz lub oburącz i rzut piłki

Ocenie podlegają następujące elementy:

- skuteczność uderzenia piłki,
- skuteczność chwytu i rzutu piłki,
- swoboda wykonania ćwiczenia.

KLASA VI – I OKRES

❖ Pokonanie rowerowego toru przeszkód

Ocenie podlegają następujące elementy:

- technika pokonywania przeszkód,
- płynność w pokonywaniu przeszkód,

- swoboda jazdy rowerem,

KLASA VI – II OKRES

❖ Gra w kwadranta

Ocenie podlegają następujące elementy:

- ocena poznanych elementów technicznych w grze (odbicie piłki, chwyt i rzut piłki, znajomość zasad gry),
- współpraca w drużynie,

TURYSTYKA

KLASA V – I OKRES

❖ Posługiwanie się kompasem

Ocenie podlegają następujące elementy:

- obsługa kompasu,
- wyznaczenie kierunków geograficznych.

KLASA V – II OKRES

❖ Znajomość zasad terenoznawstwa

Ocenie podlegają następujące elementy:

- znajomość zasad terenoznawstwa (wyznaczanie stron świata, ocenianie odległości, przewidywanie pogody).

KLASA VI – I OKRES

❖ Zaplanowanie wycieczki rowerowej

Ocenie podlegają następujące elementy:

- bezpieczeństwo,
- plan (termin, czas trwania, atrakcyjność, interesujące miejsca, koszt).
- znajomość podstawowego wyposażenia roweru,
- przygotowanie roweru do jazdy.

KLASA VI – II OKRES

❖ Zaplanowanie wycieczki górskiej

Ocenie podlegają następujące elementy:

- bezpieczeństwo,
- plan (termin, czas trwania, atrakcyjność, interesujące miejsca, koszt).