

PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

dla klas IV – VIII w Szkole Podstawowej nr8
im. J. Wyżykowskiego w Lubinie

I. Obowiązki ucznia

- Uczeń powinien podporządkowywać się poleceniom nauczyciela, przestrzegać zasad bezpieczeństwa, na lekcjach WF, przestrzegać regulaminów BHP obiektów, przyrządów i przyborów sportowych, posiadać strój sportowy (zmienne buty sportowe, jasnego koloru podkoszulek, legginsy, lub krótkie spodenki).
- Uczeń powinien być przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, min. posiadając odpowiedni strój sportowy i obuwie.
- Uczeń może dwa razy w semestrze zgłosić nieprzygotowanie do lekcji (brak stroju). Każde kolejne nieusprawiedliwione nieprzygotowanie powoduje uzyskanie jedynki.

II. Kryteria oceny ucznia

1. Nauczyciel uwzględnia w ocenianiu ucznia następujące obszary lekcji wychowania fizycznego:

- postawa i kompetencje społeczne
- aktywność i frekwencja
- sprawność fizyczna, i rozwój fizyczny
- umiejętności ruchowe
- wiadomości

2. Uczniowie oceniani są za wysiłek włożony we własny rozwój przejawiający się w systematycznym uczestniczeniu w lekcjach wychowania fizycznego.

Aktywność i frekwencja na lekcjach są podsumowane wspólną oceną, którą nauczyciel wystawia minimum dwa razy w semestrze.

Aktywnie ćwiczy w trakcie miesiąca :

- 100 - 95 % zajęć - celująca
- 94 - 80% zajęć - bardzo dobra
- 79 - 65 % zajęć - dobra
- 64 - 55 % zajęć - dostateczna
- 54 - 40 % zajęć - dopuszczająca
- poniżej 40% zajęć - niedostateczna

Zwolnienie lekarskie/rodziców/opiekunów prawnych (całodzienne, tygodniowe, dłuższe) nie powoduje obniżenia oceny z aktywności/frekwencji w danym miesiącu.

III. Ocena półroczna i kończąca rok szkolny

1. W ocenianiu bieżącym dopuszcza się stosowanie „+” i „-”, gdzie „+” oznacza osiągnięcia ucznia bliższe wyższej kategorii wymagań, „-” niższej kategorii wymagań.
2. Ustala się wagę każdej oceny cząstkowej równą jeden
3. Ocena roczna jest podsumowaniem ocen końcowych jakie uczeń otrzymał za pierwsze i drugie półrocze roku szkolnego.

OCENA

KRYTERIA OCEN

celująca

Postawa i kompetencje społeczne:

jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego,
bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wf na rzecz szkolnej kultury fizycznej,
reprezentuje szkołę w zawodach sportowych ,
systematycznie uczestniczy w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
osiąga wysoki postęp w indywidualnym rozwoju ,
używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami,
w stosunku do nauczyciela, i pracowników szkoły,
uprawia dyscypliny sportowe w innych klubach, sekcjach sportowych.

Aktywność i frekwencja :

aktywnie ćwiczy w trakcie miesiąca w 100 - 95 % zajęć, za wyjątkiem zwolnień,
wykonuje wszystkie ćwiczenia ponad bardzo dobrze w czasie lekcji,
wzorowo pełni funkcję lidera grupy, klasy,
pokazuje i demonstrowa większość umiejętności ruchowych,
prowadzi rozgrzewkę bardzo poprawnie pod względem merytorycznym,
potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
zawsze przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas zajęć,
dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych,

Sprawność fizyczna, i rozwój fizyczny :

zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
samodzielnie zabiega o poprawę, lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył ze względów zdrowotnych,
uzyskuje bardzo znaczący postęp w kolejnych próbach sprawnościowych w roku szkolnym,
dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
oblicza wskaźnik BMI,
podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej sprawności fizycznej,

Umiejętności ruchowe :

zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych, taktycznych,
ćwiczenia wykonuje zgodnie z zasadami i przepisami konkurencji sportowych,
wykonywanie zadania ruchowego może być zawsze wzorem do naśladowania,
potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,
wykonuje zadania ruchowe efektownie, i efektywnie (trafia do bramki, celnie rzuca do kosza),
stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,
stopień opanowania umiejętności ruchowych w sposób znaczący wpływa na wynik drużyny szkolnej w zawodach i rozgrywkach sportowych.

Wiadomości :

stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych, i zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,
zalicza sprawdziany, testy pisemne na ocenę bdb, lub celującą

**bardzo
dobra**

Postawa i kompetencje społeczne:

jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów,
nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych,
charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami, w stosunku do nauczyciela, i pracowników szkoły,
chętnie współpracuje z nauczycielami w na rzecz szkolnej kultury fizycznej,
reprezentuje szkołę w zawodach sportowych ,
niesystematycznie uczestniczy w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym

Aktywność i frekwencja :

aktywnie ćwiczy w trakcie miesiąca w 94 - 80 % zajęć, za wyjątkiem zwolnień,
wykonuje większość ćwiczeń w sposób bardzo dobry w czasie lekcji,
bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy, klasy,
pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowe,
prowadzi rozgrzewkę poprawnie pod względem merytorycznym,
potrafi samodzielnie przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
stosuje zasady bezpieczeństwa podczas zajęć wychowania fizycznego,
stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych,

Sprawność fizyczna, i rozwój fizyczny :

zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
poprawia, lub uzupełnienia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył ze względów zdrowotnych za namową nauczyciela,
uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych w roku szkolnym,
dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
oblicza wskaźnik BMI,
czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej sprawności fizycznej,

Umiejętności ruchowe :

zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi, taktycznymi,
ćwiczenia wykonuje zgodnie z zasadami i przepisami konkurencji sportowych,
potrafi wykonać ćwiczenie o dużym stopniu trudności,
wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale nie zawsze efektywnie (sporadycznie trafia do bramki, celnie rzuca do kosza),
stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,
stopień opanowania umiejętności ruchowych wpływa na wynik drużyny szkolnej w zawodach i rozgrywkach sportowych.

Wiadomości :

stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych, i zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,
zalicza sprawdziany, testy pisemne na ocenę bdb, lub dobrą

dobra

Postawa i kompetencje społeczne:

jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, czasami nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów,
nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych,
charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami, w stosunku do nauczyciela, i pracowników szkoły,
sprowadycznie współpracuje z nauczycielami wf na rzecz szkolnej kultury fizycznej,
bierze udział w klasowych, szkolnych zawodach sportowych ,
nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
raczej nie podejmuje indywidualnej formy aktywności fizycznej w czasie wolnym

Aktywność i frekwencja :

aktywnie ćwiczy w trakcie miesiąca w 79 - 65 % zajęć, za wyjątkiem zwolnień,
wykonuje większość ćwiczeń w sposób dobry w czasie lekcji,
dobrze pełni funkcję lidera grupy, klasy,
pokazuje i demonstrowuje niektóre umiejętności ruchowe,
prowadzi rozgrzewkę w miarę poprawnie pod względem merytorycznym,
potrafi samodzielnie przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
nie zawsze stosuje zasady bezpieczeństwa podczas zajęć wychowania fizycznego,
dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych, ale po interwencji wychowawczej nauczyciela

Sprawność fizyczna, i rozwój fizyczny :

zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
poprawia, lub uzupełnienia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył ze względów zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela,
uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych w roku szkolnym,
wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą,
dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
oblicza wskaźnik BMI

Umiejętności ruchowe :

zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi, taktycznymi,
ćwiczenia wykonuje nie zawsze zgodnie z zasadami i przepisami konkurencji sportowych,
potrafi wykonać ćwiczenie o przeciętnym stopniu trudności,
wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale zawsze mało efektywnie (nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza),
nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
stopień opanowania umiejętności ruchowych nie wpływa na wynik drużyny szkolnej w zawodach i rozgrywkach sportowych.

Wiadomości :

stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych, i zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,
zalicza sprawdziany, testy pisemne na ocenę dobrą

dostateczna

Postawa i kompetencje społeczne:

jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, ale często nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów,
nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych,
charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,
często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami, w stosunku do nauczyciela, i pracowników szkoły,
nie współpracuje z nauczycielami wf na rzecz szkolnej kultury fizycznej,
nie bierze udziału w klasowych, szkolnych zawodach sportowych ,
nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
nigdy nie podejmuje indywidualnej formy aktywności fizycznej w czasie wolnym

Aktywność i frekwencja :

aktywnie ćwiczy w trakcie miesiąca w 64 - 55 % zajęć, za wyjątkiem zwolnień,
wykonuje większość ćwiczeń w sposób dostateczny w czasie lekcji,
nie pełni funkcji lidera grupy, klasy,
nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki, lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym,
nie potrafi samodzielnie przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
często nie stosuje zasad bezpieczeństwa podczas zajęć wychowania fizycznego,
dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych, ale po interwencji wychowawczej nauczyciela

Sprawność fizyczna, i rozwój fizyczny :

zalicza niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
nie poprawia, lub nie uzupełnienia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył ze względów zdrowotnych,
nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych w roku szkolnym,
wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną,
nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
nie oblicza wskaźnika BMI,
nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej sprawności fizycznej,

Umiejętności ruchowe :

zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi, taktycznymi,
prawie zawsze ćwiczenia wykonuje niezgodnie z zasadami i przepisami konkurencji sportowych,
potrafi wykonać ćwiczenie o niskim stopniu trudności,
wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie, i zawsze mało efektywnie (nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza),
nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
stopień opanowania umiejętności ruchowych nie wpływa na wynik drużyny szkolnej w zawodach i rozgrywkach sportowych.

Wiadomości :

stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych, i zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju , w środowisku lokalnym,
zalicza sprawdziany, testy pisemne na ocenę dostateczną

Postawa i kompetencje społeczne:
bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
dopuszczając często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych,
charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach
interpersonalnych z rówieśnikami, w stosunku do nauczyciela, i pracowników
szkoły,
nie współpracuje z nauczycielami wf na rzecz szkolnej kultury fizycznej,
nie bierze udziału w klasowych, szkolnych zawodach sportowych ,
nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
nigdy nie podejmuje indywidualnej formy aktywności fizycznej w czasie wolnym

Aktywność i frekwencja :

aktywnie ćwiczy w trakcie miesiąca w co najmniej 54 - 40 % zajęć,
wykonuje większość ćwiczeń w sposób nieudolny w czasie lekcji,
nie pełni funkcji lidera grupy, klasy,
nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki, lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod
względem merytorycznym,
nie potrafi samodzielnie przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
bardzo często nie stosuje zasad bezpieczeństwa podczas zajęć wychowania
fizycznego,
nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych,

Sprawność fizyczna, i rozwój fizyczny :

zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
nie poprawia, lub nie uzupełnienia prób sprawnościowych, w których nie
uczestniczył ze względów zdrowotnych,
nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych w roku
szkolnym,
nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
nie oblicza wskaźnika BMI,
nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy
wyniku w danej sprawności fizycznej,

Umiejętności ruchowe :

zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi,
taktycznymi,
zawsze ćwiczenia wykonuje niezgodnie z zasadami i przepisami konkurencji sportowych,
potrafi wykonywać ćwiczenie o bardzo niskim stopniu trudności,
wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie, i zawsze mało efektywnie (nie trafia do
bramki, nie rzuca celnie do kosza),
nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub
szkolnej,
stopień opanowania umiejętności ruchowych nie wpływa na wynik drużyny szkolnej w
zawodach i rozgrywkach sportowych.

Wiadomości :

stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych, i zespołowych, które
były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych
w kraju , w środowisku lokalnym,
zalicza sprawdziany, testy pisemne na ocenę dopuszczającą,

niedostateczna

Postawa i kompetencje społeczne:

Prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
Bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych,
rodzinnych,
charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej,
zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczyciela, i pracowników szkoły,
nie współpracuje z nauczycielami wf na rzecz szkolnej kultury fizycznej,
nie bierze udziału w klasowych, szkolnych zawodach sportowych ,
nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
nigdy nie podejmuje indywidualnej formy aktywności fizycznej w czasie wolnym

Aktywność i frekwencja :

aktywnie ćwiczy w trakcie miesiąca poniżej 40% obowiązkowych zajęć,
wykonuje większość ćwiczeń w sposób bardzo nieudolny w czasie lekcji,
nie pełni funkcji lidera grupy, klasy,
nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki, lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod
względem merytorycznym,
nie potrafi samodzielnie przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
nigdy nie stosuje zasad bezpieczeństwa podczas zajęć wychowania fizycznego,
a zachowanie ucznia na lekcji zawsze zagraża zdrowiu współwiczących,
nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych,

Sprawność fizyczna, i rozwój fizyczny :

nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych w programie
nauczania,
nie poprawia, lub nie uzupełnienia prób sprawnościowych, w których nie
uczestniczył ze względów zdrowotnych,
nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych w roku
szkolnym,
nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy
wyniku w danej sprawności fizycznej,

Umiejętności ruchowe :

zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi,
taktycznymi,
zawsze wykonuje ćwiczenia niezgodnie z zasadami i przepisami konkurencji sportowych,
nie potrafi wykonywać ćwiczeń o bardzo niskim stopniu trudności,
wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie, i zawsze mało efektywnie (nie trafia do
bramki, nie rzuca celnie do kosza),
nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub
szkolnej,
stopień opanowania umiejętności ruchowych nie wpływa na wynik drużyny szkolnej w
zawodach i rozgrywkach sportowych.

Wiadomości :

stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych, i zespołowych, które
były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń
sportowych w kraju , w środowisku lokalnym,
zalicza sprawdziany, testy pisemne na ocenę niedostateczną,