

**PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA  
FIZYCZNEGO  
W PUBLICZNEJ SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 32  
im. Marszałka Józefa Piłsudskiego  
w Radomiu**

**Opracowane na podstawie:**

1. Rozporządzenia ministra edukacji narodowej z dnia 10.06.2015 roku w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych
2. Programu nauczania wychowania fizycznego
3. Rozporządzenia ministra edukacji narodowej z dnia 25 .06. 2015 roku w sprawie szczegółowych warunków i sposobu przeprowadzania sprawdzianu, egzaminu gimnazjalnego i maturalnego
4. . Statutu Publicznej Szkoły Podstawowej nr 32 im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Radomiu
5. Wewnątrzszkolnych Zasad Oceniania.

Opracowali:

mgr Marcin Skrok  
mgr Aldona Mazur  
mgr Aneta Stefańska

## Przedmiot oceny w wychowaniu fizycznym

Zgodnie z § 2, ust. 2 oraz § 7 rozporządzenia w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów... przedmiotem oceny z WF może być:

- a) wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć,
- b) poziom i postęp wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań edukacyjnych wynikających z podstawy programowej i realizowanych w szkole programów nauczania

### Hierarchia właściwości ucznia, które mogą podlegać ocenie z wychowania fizycznego

1. Wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki WF.
2. Poziom umiejętności wynikających z realizowanego programu WF,
3. Postęp umiejętności wynikających z realizowanego programu WF,
4. Poziom wiadomości wynikających z realizowanego programu WF,
5. Postęp wiadomości wynikających z realizowanego programu WF.

Zgodnie z § 7 rozporządzenia w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów... podstawowym przedmiotem oceny z wychowania fizycznego jest wysiłek ucznia. Ranga pozostałych właściwości ucznia (umiejętności i wiadomości) może być indywidualnie ustalana przez nauczyciela, przy czym warto pamiętać, iż w wielu przypadkach ocena postępu, np. umiejętności, ma bardziej motywujący charakter niż ocena poziomu umiejętności. Z drugiej strony, w niektórych przypadkach trudno jest precyzyjnie zdefiniować np. postęp umiejętności jako przedmiot oceny.

W związku z powyższym ustala się:

**50%** oceny każdego ucznia stanowi jego wysiłek (wkład) i wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki wf.

**50%** stanowi ocena umiejętności ucznia na poszczególnych etapach kształcenia

## Ocena wysiłku ucznia

Wskaźnikami wysiłku są:

- ✓ udział w lekcjach WF (frekwencja, absencja),
- ✓ udział w obligatoryjnych pozalekcyjnych zajęciach WF (frekwencja, absencja),
- ✓ udział w nieobligatoryjnych pozalekcyjnych zajęciach WF (częstość),
- ✓ udział w zawodach międzyszkolnych i szkolnych (reprezentowanie szkoły, klasy),
- ✓ aktywność w czasie lekcji WF,
- ✓ aktywność w trakcie obligatoryjnych pozalekcyjnych zajęć WF,
- ✓ aktywność w trakcie nieobligatoryjnych pozalekcyjnych zajęć WF,
- ✓ wypełnianie funkcji organizacyjnych w czasie lekcji WF (organizowanie ćwiczeń, prowadzenie rozgrzewki, sędziowanie itp.),
- ✓ wypełnianie funkcji organizacyjnych w czasie obligatoryjnych pozalekcyjnych zajęć WF (organizowanie ćwiczeń, prowadzenie rozgrzewki, sędziowanie itp.),
- ✓ wypełnianie funkcji organizacyjnych w czasie nieobligatoryjnych pozalekcyjnych zajęć WF (organizowanie ćwiczeń, prowadzenie rozgrzewki, sędziowanie itp.),
- ✓ wykonywanie na terenie szkoły prac na rzecz WF (strony www, gazetki, konkursy itp.).

## Ocena frekwencji na lekcjach WF

Ocena bieżąca frekwencji: kontrola obecności w dzienniku lekcyjnym z odnotowaniem podjęcia lub niepodjęcia ćwiczenia (nieobecności lub niećwiczenie usprawiedliwione nie są uwzględniane przy ustalaniu oceny).

Ocena semestralna (miesięczna itp.) z obszaru oceniania „Frekwencja” w skali szkolnej (6-1):

- 6 – powyżej 95% obecności i każdorazowe podjęcie ćwiczenia,
- 5 – od 90% do 95% obecności i każdorazowe podjęcie ćwiczenia,
- 4 – od 80% do 89% obecności i każdorazowe podjęcie ćwiczenia,
- 3 – od 70% do 79% obecności i każdorazowe podjęcie ćwiczenia,
- 2 – od 60% do 69% obecności i każdorazowe podjęcie ćwiczenia,
- 1 – poniżej 60% obecności i każdorazowe podjęcie ćwiczenia.

## Ocena pozostałych wskaźników wysiłku ucznia

Aktywność ucznia oraz wypełnianie funkcji organizacyjnych na zajęciach obligatoryjnych i nieobligatoryjnych pozalekcyjnych oceniane będą w skali dwustopniowej „+” i „-”.

(+) plus otrzymuje uczeń, który ćwiczy w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, aktywnie uczestniczy w lekcji, wypełnia różnego rodzaju funkcje organizacyjne.

(-) minus otrzymuje uczeń, który bez uzasadnionego powodu unika ćwiczeń, swoim zachowaniem burzy przyjęty tok lekcyjny uniemożliwiając innym uczniom czynny udział w lekcji.

Otrzymanie pięciu „+” równe jest ocenie 5, każde kolejne pięć „+” powyżej 25 jeżeli uczeń nie posiada żadnych minusów nagradzane jest oceną 6.

Otrzymanie pięciu „-” równe jest ocenie 1.

## Ocena osiągnięć edukacyjnych ucznia na poszczególnych etapach kształcenia.

### **KLASA 4 semestr I**

Uczestnictwo w teście sprawności fizycznej

L.A. Bieg ciągły 5 minut w dowolnym tempie

G. Przejście równoważne po odwróconej ławeczce gimnastycznej

Uhk. Prowadzenie piłeczki kijem hokejowym w marszu i biegu po prostej

G. Przewrót w przód dowolnym sposobem z prawidłowym ułożeniem rąk i głowy

mPK. Podanie i przyjęcie piłki oburącz w miejscu

mPS. Poruszanie się krokiem odstawno dostawnym

mPN. Prowadzenie piłki nogą prawą i lewą

mPS. Odbicia piłki oburącz sposobem górnym z nauczycielem

mPR. Podanie piłki jednorącz w miejscu

L.A. Skok w dal z odbicia jednonóż do lądowania obunóż

mPS. Odbicia piłki nad głową oburącz sposobem górnym

G. Przewrót w przód z naskoku na ramiona przez ławeczkę gimnastyczną

### **KLASA 4 semestr II**

L.A. Wytrzymałościowy bieg wahadłowy 1 minuta

L.A. Rzut oburącz piłką lekarską 1 kg i 3kg z pomiarem odległości

L.A. Bieg w szybkim tempie na wyznaczonym odcinku z pomiarem czasu

Uhk. Prowadzenie piłeczki kijem hokejowym w marszu i biegu slalomem

G. Przewrót w tył dowolnym sposobem z prawidłowym ułożeniem rąk i głowy

mPK. Kozłowanie piłki w dowolnym tempie ręką prawą i lewą w marszu

mPN. Strzał piłką do bramki dowolnym sposobem po prowadzeniu piłki nogą

Uhk. Podania i przyjęcia piłeczki w parach w miejscu i w ruchu

mPN. Przyjęcie i podanie piłki nogą prawą i lewą

mPS. Odbicia piłki oburącz sposobem dolnym z nauczycielem

mPK. Rzut do kosza oburącz sprzed klatki piersiowej z miejsca

G. Skok kuczno - zawrotny (z ugiętymi nogami) przez 3-4 części skrzyni

mPS. Odbicia piłki (samodzielne) oburącz sposobem dolnym

### **KLASA 5 semestr I**

Uczestnictwo w teście sprawności fizycznej

G. Chód po odwróconej ławeczce gimnastycznej bokiem, tyłem i przodem

L.A. Przyjmowanie pozycji startowej niskiej na komendę startera

G. Przewrót w przód z miejsca, marszu z odbiciem jednonóż z prawidłowym ułożeniem rąk i głowy

mPK. Podania i chwytów oburącz w ruchu

Uhk. Prowadzenie piłeczki kijem hokejowym w marszu i biegu

mPR. Poruszanie się po boisku w zmiennym tempie i w różnych kierunkach z piłką

mPK. Zatrzymanie z biegu na jedno i dwa tempa

mPN. Przyjęcie i uderzenie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy nogą prawą i lewą

mPS. Odbicia piłki oburącz sposobem dolnym

mPR. Kozłowanie piłki w biegu zakończone rzutem do bramki

L.A. Skok w dal z miejsca z odbicia obunóż z pomiarem odległości

mPK. Rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu

## KLASA 5 semestr II

- L.A. Bieg terenowy na średnim dystansie
- L.A. Rzut piłką lekarską 1 i 3 kg zamachem oburącz z pomiarem odległości
- L.A. Wytrzymałościowy bieg wahadłowy – 1 minuta
- mPK. Zmiany kierunku biegu bez piłki i z piłką
- mPN. Prowadzenie piłki nogą prawą i lewą
- mPS. Odbicia piłki sposobem oburącz górnym w parach przez siatkę
- G. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do klęku podpartego z prawidłowym ułożeniem rąk i głowy
- Uhk. Prowadzenie piłeczki kijem hokejowym ze zmianą kierunku i tempa biegu
- mPR. Kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i reki kozłujące
- mPN. Strzał piłką do bramki wewnętrznym podbiciem dowolną nogą z miejsca
- mPS. Zagrywka sposobem dolnym dowolną ręką z odległości 4 m
- mPR. Rzut do bramki jednorącz dowolnym sposobem z pozycji stojącej
- G. Stanie na głowie z asekuracją przy drabinkach gimnastycznych
- mPS. Zagrywka sposobem dolnym dowolną ręką z odległości 8 m

## KLASA 6 semestr I

- L.A. Biegi z przyspieszeniem na odcinku 10 – 60 m
- Uczestnictwo w teście sprawności fizycznej
- G. Przewrót w przód z miejsca z odbiciem obunóż do przysiadu podpartego
- mPK. Kozłowanie piłki slalomem ręką prawą i lewą w biegu
- mPN. Prowadzenie piłki nogą prawą i lewą w dwójkach ze zmianą kierunku biegu
- mPK. Rzut piłki do kosza dowolnym sposobem z biegu po kozłowaniu
- mPr. Kozłowanie piłki w marszu i biegu
- mPs. Zagrywka sposobem dolnym z odległości 7-8 m.
- Uhk. Prowadzenie piłeczki kijem hokejowym w biegu slalomem
- G. Dwa dowolne łączone przewroty w przód i w tył z prawidłowym ułożeniem rąk i głowy
- mPK. Podania i chwyt oburącz w ruchu
- mPK. Dwutakt z biegu po przyjęciu podania zakończony rzutem do kosza
- L.A. Skok w dal z miejsca z pomiarem odległości
- G. Stanie na głowie z samoasekuracją z klęku podpartego

## KLASA 6 semestr II

- L.A. Rzut oburącz piłką lekarską 1 kg i 3kg z pomiarem odległości
- L.A. Wytrzymałościowy bieg wahadłowy 1 minuta
- mPN. Prowadzenie piłki nogą lewą i prawą z omijaniem przeszkód
- G. Przewrót w tył z postawy stojącej ze skłonem tułowia w przód przez siad o nogach prostych do dowolnej pozycji
- Uhk. Strzał do bramki z miejsca i z biegu
- mPK. Poruszanie się w obronie bez piłki
- mPr. Podania piłki w miejscu i w biegu
- mPK. Podanie piłki po zatrzymaniu w I i II tempie
- mPN. Strzał piłką do bramki wewnętrznym podbiciem w ruchu
- G. Przeskok kuczny przez 3-4 części skrzyni
- mPS. Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym oburącz w parach
- mPS. Zagrywka sposobem tenisowym z odległości 7 m
- mPr. Rzut do bramki z biegu po kozłowaniu
- G. Stanie na rękach z samoasekuracją przy drabinkach
- G. Przerzut w przód z rozbiegu przez 2 cz. Skrzyni
- mPK. Dwutakt z biegu po kozłowaniu piłki zakończony rzutem do kosza

**kolorem niebieskim zaznaczono** - wymagania na zaliczenie (przez zaliczenie rozumie się przystąpienie do ćwiczenia)

**kolorem zielonym zaznaczono** - wymagania podstawowe na ocenę

**kolorem czerwonym zaznaczono** - wymagania na ocenę celującą

Uczeń w danym semestrze ma obowiązek zaliczyć wymagania z zakresu **niebieskiego** oraz cztery wybrane przez siebie wymagania z zakresu **zielonego** (tych których wykonanie opanował najlepiej). Uczeń starający się o ocenę celującą dodatkowo musi opanować umiejętności z zakresu **czerwonego**.

### **Wymagane i oceniane wiadomości.**

Zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach WF.

Podstawowe zasady i przepisy poznanych gier i zabaw.

Zasady udzielania pierwszej pomocy w najprostszych urazach.

Zasady Fair Play

Uczniowie, którzy posiadają opinie PPP lub orzeczenie o potrzebie indywidualnego nauczania oceniani będą według zaleceń zawartych w opinii lub orzeczeniu.