

# Przedmiotowy system oceniania uczniów z wychowania fizycznego

1. W ocenie ucznia stosuje się tzw. średnią ważoną. Oznacza to, że są oceny mające większy lub mniejszy wpływ na ocenę klasyfikacyjną. Wagę ustala się od 1 (wpływ najmniejszy) do 3 (wpływ największy).
2. W poszczególnych obszarach ocenia się:
  - a) **motorykę**, czyli szybkość, wytrzymałość, skoczność, siłę, zwinność.  
Waga ocen cząstkowych: 1
  - b) **umiejętności i wiadomości** (uczeń potrafi, ponieważ wie jak). Zadania dotyczą umiejętności technicznych z gier zespołowych, gimnastyki, tenisa stołowego.  
Waga ocen cząstkowych: 2
  - c) **postawę**, czyli
    - przygotowanie do zajęć (strój sportowy);
    - aktywność uczniów w trakcie zajęć (podejmowanie wysiłku adekwatnego do możliwości);
    - reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych;
    - osiągnięcia uzyskane poza szkolnym systemem rozgrywek sportowych;Waga ocen cząstkowych: 3

**Ocenę celującą** otrzymuje uczeń, którego średnia ważona wynosi co najmniej 5,5.

**Ocenę bardzo dobrą** otrzymuje uczeń ze średnią ważoną co najmniej 4,5.

**Ocena dobra** jest dla ucznia ze średnią ważoną wynoszącą co najmniej 3,5.

**Ocenę dostateczną** otrzymuje uczeń, którego średnia ważona wynosi co najmniej 2,5.

**Ocena dopuszczająca** jest dla ucznia ze średniowąoną co najmniej 1,5.

**Ocenę niedostateczną** otrzymuje uczeń, którego średnia ważona wynosi poniżej 1,5.

## Standardy wymagań z wychowania fizycznego

Podstawą wystawienia oceny na każdy semestr są oceny uzyskane w poszczególnych obszarach:

### MOTORYKA I UMIEJĘTNOŚCI

1. **Oceny ze sprawdzianów** .
2. W drugim semestrze uczeń otrzymuje dodatkową ocenę **za postęp własny**:
  - Ocena **bardzo dobra** – za wyrównanie wszystkich zaległości
  - Ocena **dobra** – za poprawienie większości wyników na sprawdzianach

### WIADOMOŚCI

**Wiadomości** ucznia będą oceniane podczas realizacji określonych zadań z zakresu motoryki i umiejętności lub sprawdzianem pisemnym.

### POSTAWA

**Przygotowania się do zajęć sportowych** – to jest przebranie się w strój sportowy (koszulka, spodenki, obuwie sportowe)

- Ocena **bardzo dobra** – spełnienie wymagań zawsze
- Ocena **niedostateczna** – brak stroju sportowego 3 razy
- Za brak stroju więcej niż 3 razy każdorazowo ocena niedostateczna.

### AKTYWNOŚĆ

- Uczeń za aktywną postawę na zajęciach otrzymuje premię (plus), lub jeżeli nie realizuje poleceń i zadań sportowych otrzymuje upomnienie (minus)
- Ocena **bardzo dobra** – za trzy plusy
- Ocena **niedostateczna** – za trzy minusy
- Ocena **celująca** – wzorowo reprezentuje szkołę w zawodach sportowych i zajmuje miejsce od 1 do 3
- Ocena **bardzo dobra** – aktywny na zajęciach sportowych pozalekcyjnych, reprezentuje szkołę w zawodach sportowych i zajmuje dalsze miejsca.

# WYMAGANIA EDUKACYJNE

## KLASA IV

### Lekkoatletyka jesień – wiosna (mierzenie postępu)

- Bieg ciągły bez zatrzymania dz. 400 m, chł. 1000m
- Start wysoki i szybki bieg na dystansie 60 m.
- Rzut na odległość małym przedmiotem (p. pal.) lub skok w dal

### Gimnastyka

- Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
- Podpór łukiem leżąc tyłem (mostek)
- przewrót w tył z przysiadu do przysiadu.

### Mini koszykówka

- kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej i rzut do kosza po zatrzymaniu.
- Podania i chwyt piłki w parach.

### Mini piłka nożna (chłopcy)

- prowadzenie piłki prawą i lewą nogą po linii prostej

### Mini siatkówka

- Zagrywka dolna zza linii 3 m.
- Odbicie piłki sposobem górnym

### Tenis stołowy

- Prawidłowe trzymanie rakiетки – żonglerka
- Przebicie backhand lub turniej klasowy.

### Motoryka

- Siła mięśni brzucha

### Mini piłka ręczna

- Wykonanie toru sprawdzającego umiejętności techniczne – kozłowanie piłki prawą i lewą ręką po linii prostej zakończone rzutem z biegu.
- Podania i chwyt piłki

W ocenie motoryki zaliczenie sprawdzianu gwarantuje ocenę, co najmniej dobrą w pierwszym semestrze. Nauczyciel może przeprowadzić dodatkowo sprawdziany własne.

Normy oceniania dla klasy IV wg młodzieżowych tabel I.a.

Próba/ocena	6	5	4
60 m dz.	10,6	11,0	11,2
60 m chł.	10,2	10,4	10,8
400 m dz.	1,35	1,40	Bieg ciągły
800 m chł.	2,48	3,01	Bieg ciągły
1000 m chł.	4,30	5,00	Bieg ciągły
Rzut p.pal dz.	I sem 20/25 II sem	15/18	10/12
Rzut p.pal. chł	I sem 30/35 II sem	25/30	20/25
Rzut p.lek. 2 kg dz.	5,00	4,30	3,90
Rzut p. lek. 2 kg chł	6,00	5,20	4,50
Bieg ciągły 12 min dz.	1700 m	1500 m	1200 m
Bieg ciągły 12 min chł	1900 m	1700 m	1300 m

## KLASA V

### Lekkoatletyka jesień – wiosna (mierzenie postępu)

- przyjmowanie niskiej pozycji startowej na poszczególne komendy startowe i bieg na 60 m.
- Bieg wytrzymałościowy dz. 600 m, chł 1000m
- Rzut piłka lekarską 3 kg. lub skok w dal

### Mini koszykówka

- Rzuty z miejsca o tablicę.
- Wykonanie toru sprawdzającego umiejętności techniczne. -koźlowanie piłki ze zmianą ręki koźlującej, minięcie obrońcy, koźlowanie i rzut z biegu do kosza.

### Gimnastyka

- Zwis przerywany tyłem na drabince
- Stanie na głowie.
- przewrót w przód łączony z przewrotem w tył.
- przerywany bokiem.

### Mini piłka nożna ( chłopcy)

- Prowadzenie piłki w dwójkach i strzał do bramki

### Tenis stołowy

- Przebiecie backhand lub turniej klasowy

### Mini siatkówka

- zagrywka sposobem górnym – odległość wg uznania nauczyciela
- Odbicia sposobem górnym

### Motoryka - test do wyboru

- Zwinność - bieg po kopercie
- Wytrzymałość - test Coopera lub siła mm brzucha

### Mini piłka ręczna

- Wykonanie toru sprawdzającego umiejętności techniczne. - podniesienie piłki z podłoża w biegu i rzut z biegu, podanie piłki do partnera, chwyt piłki od partnera, koźlowanie, zwód pojedynczy i rzut na bramkę z wyskoku.

W ocenie motoryki zaliczenie sprawdzianu gwarantuje ocenę, co najmniej dostateczną  
Nauczyciel może przeprowadzić dodatkowo sprawdziany własne.

Normy oceniania dla klasy V młodzieżowych tabel I.a.

Próba/ocena	6	5	4	3
60 m dz.	10,2	10,5	11,0	11,5
60 m chł.	9,6	10,1	10,6	11,0
600 m dz.	2,25	2,40	Bieg ciągły	-
1000 m chł.	4,20	4,25	Bieg ciągły	-
Rzut p.pal dz.	32	28	25	20
Rzut p.pal. chł	40	35	30	28
Rzut p.lek. 3 kg dz.	5,00	4,30	3,90	3,50
Rzut p. lek. 3 kg chł	6,00	5,20	4,50	4,00
Bieg ciągły 12 min dz.	2000 m	1800 m	1500 m	1300 m
Bieg ciągły 12 min chł	2100 m	1900 m	1700 m	1500 m
Skok w dal dz.	3,60	3,45	3,20	3,00
Skok w dal chł	3,80	3,60	3,40	3,10

## Klasa VI

### Lekkoatletyka jesień – wiosna (mierzenie postępu)

- Test Chromińskiego – start niski i bieg 60 m, oraz 600 m dz, 1000 m chł
- rzut piłeczką palantową / skok w dal sposobem naturalnym
- rzut piłką lekarską w tył za głowę – 3 kg

### Mini koszykówka

- Wykonanie toru sprawdzającego umiejętności techniczne – kozłowanie slalomem, rzut z biegu z boku tablicy, wybiegnięcie do podania od partnera i drugi rzut ze środka spod kosza po zatrzymaniu na dwa tempa

### Gimnastyka

- stanie na rękach przy drabince
- wymyk i odmyk na drążku

### Mini siatkówka

- 10 zagrywek sposobem górnym zza linii boiska do mini siatkówki
- odbicia wiązane (raz sposobem górnym raz dolnym)

### Motoryka- test do wyboru

- siła - ugięcia ramion (pompki lub Test Coopera)

### Mini piłka nożna

- prowadzenie piłki prawą i lewą nogą z omijaniem przeszkód (zwody)
- przyjęcie piłki (gaszenie) stopą, prowadzenie piłki w parach i strzał na bramkę

### Mini piłka ręczna

- Rzuty na bramkę z różnych pozycji – zebranie piłki z podłoża i wykonanie rzutu ze skrzydła, ze środka, z drugiego skrzydła i rzut po obrocie z wyskoku z koła

Nauczyciel może przeprowadzić dodatkowo sprawdziany własne.

Normy oceniania dla klasy VI wg młodzieżowych tabel I.a.

Próba/ocena	6	5	4	3
60 m dz.	9,9	10,4	10,6	11,00
60 m chł.	9,6	10,1	10,6	11,0
600 m dz.	2,20	2,35	Bieg ciągły	-
1000 m chł.	4,10	4,20	Bieg ciągły	-
Rzut p.pal dz.	31	28	21	15
Rzut p.pal. chł	42	38	33	25
Rzut p.lek. 3 kg dz.	7,00	6,00	4,90	4,40
Rzut p. lek. 3 kg chł	8,00	7,0	5,60	5.00
Bieg ciągły 12 min dz.	2200 m	1900 m	1700 m	1500 m
Bieg ciągły 12 min chł	2300 m	2100 m	1800 m	1600 m
Skok w dal dz.	3,70	3,50	3,30	3,10
Skok w dal chł	4,00	3,80	3,60	3,30