

WEWNĄTRZSZKOLNE OCENIANIE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Ocena z wychowania fizycznego obejmuje następujące obszary:

I - WYSIŁEK - stanowi 60% oceny.

- 1 - systematyczny udział w zajęciach (frekwencja)
- 2 - aktywność na zajęciach
- 3 - działalność na rzecz kultury fizycznej

II - OSIĄGNIĘCIA EDUKACYJNE - stanowi 40% oceny.

- 1 - poziom i postęp umiejętności i wiedzy
- 2 - poziom i postęp sprawności

I - WYSIŁEK

- 1 - Systematyczny udział w zajęciach (frekwencja):

Słownie	Zapis cyfrowy	Wartość oceny w dzienniku	Wartość procentowa frekwencji %
Stopień celujący	6	6	100
Stopień celujący minus	6 -	5,75	95,7
Stopień bardzo dobry plus	5+	5,5	91,7
Stopień bardzo dobry	5	5	83,2
Stopień bardzo dobry minus	5-	4,75	79,2
Stopień dobry plus	4+	4,5	75
Stopień dobry	4	4	66,7
Stopień dobry minus	4-	3,75	62,5
Stopień dostateczny plus	3+	3,5	58,2
Stopień dostateczny	3	3	50
Stopień dostateczny minus	3-	2,75	45,7
Stopień dopuszczający plus	2+	2,5	41,7
Stopień dopuszczający	2	2	33,2
Stopień dopuszczający minus	2-	1,75	29,2
Stopień niedostateczny plus	1+	1,5	25
Stopień niedostateczny	1	1	16,7

- 2 - Aktywność na zajęciach:

Uczeń może uzyskać oceny oraz plusy i minusy za:

- aktywny udział w lekcji

- zaangażowanie podczas wykonywania ćwiczeń na zajęciach
- prawidłowy i czysty strój
- samodzielne prowadzenie rozgrzewki i fragmentów zajęć
- zdyscyplinowanie na zajęciach
- pomoc w organizacji lekcji

3 - Działalność na rzecz kultury fizycznej:

Uczeń może uzyskać oceny oraz plusy i minusy za to, że:

- uczeń bierze udział w zawodach szkolnych i międzyszkolnych
- uczeń bierze udział w konkursach wiedzy o tematyce sportowej i prozdrowotnej
- pomaga w organizacji imprez sportowych w szkole i poza nią
- pomaga w organizacji gazetki, tablic i wystawek związanych z przedmiotem
- pomaga dbać o sprzęt sportowy

II - OSIĄGNIĘCIA EDUKACYJNE

1 - Poziom i postęp umiejętności i wiedzy

a) poziom i postęp umiejętności

Poziom i postęp umiejętności badany jest za pomocą sprawdzianów umiejętności uczniów wg programu nauczania. Sprawdziany obejmują różne dyscypliny. Ocena stanowi średnią arytmetyczną sprawdzianów umiejętności.

Proponowane sprawdziany umiejętności:

Lekka atletyka: przekazanie pałeczki sztafetowej, start niski, skip A i C, rzut piłeczką palantową, skok w dal, bieg na 60m, marszowo – biegowy test Coopera.

Gimnastyka: przewrót w przód i w tył, prosty układ gimnastyczny.

Piłka siatkowa: odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, wykonanie zagrywki jednorącz, atak.

Piłka koszykowa: kozłowanie piłki slalomem, podania i chwyt, rzut piłki do kosza.

Piłka ręczna: rzut piłki do bramki

Piłka nożna: prowadzenie piłki ze zmianą kierunku ruchu, strzał do bramki

Taniec: improwizacja ruchowa

b) poziom i postęp wiedzy:

Uczeń może uzyskać oceny oraz plusy i minusy za posiadaną wiedzę.

Uczeń wie: jak zachować się na zabawie tanecznej lub dyskoteci, jak należy kulturalnie kibicować, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej, jak postępować w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia, jak bezpiecznie korzystać z urządzeń sportowych, jak zastosować samoasekurację, jak bezpiecznie zachowywać się nad wodą i w górach, jak się chronić przed słońcem, jak dobrać strój i obuwie w zależności od miejsca zajęć i pogody, jak mierzyć tętno w spoczynku i po wysiłku, jakie są metody hartowania organizmu, potrafi ocenić własną postawę ciała, zna podstawowe przepisy gier i zabaw.

Każdy uczeń, raz w semestrze, ma przeprowadzić samodzielnie lub z pomocą nauczyciela rozgrzewkę, w której oceniany jest dobór ćwiczeń kształtujących i wiedza o ich wpływie na organizm.

2 - Poziom i postęp sprawności

Sprawność badana jest za pomocą testów (min 2x w roku) – wybranych prób sprawności:

- siła mięśni ramion – zwis na ugiętych przedramionach
- siła mięśni brzucha – „nożyce poprzeczne”
- siła mięśni posturalnych – rzut piłką lekarską w tył z za głowy
- skoczność - skok w dal z miejsca i wyskok dosiężny
- gibkość - skłon tułowia w przód o nogach prostych
- wytrzymałość – bieg na odległość
- szybkość - bieg w miejscu z klaśnięciem pod kolanem w ciągu 10sek lub bieg krótki 60m.

Oceniany jest postęp, który ustala się na podstawie diagnozy przeprowadzanej na początku klasy IV, tak by motywować uczniów do większego wysiłku. Nauczyciel może indywidualizować poziom trudności testów w zależności od poziomu sprawności uczniów. Nauczyciel może pozostawić ocenę bez zmian, np. jeśli uczeń długo nie ćwiczył.

Sprawność ogólna oceniana jest na podstawie pomiaru cech motorycznych jako średnia arytmetyczna ocen.

Uczniowie, którzy reprezentują szkołę w rozgrywkach międzyszkolnych, zawodach sportowych, pomagają w organizowaniu imprez w szkole, startują w rozgrywkach szkolnych, trenują w klubach sportowych, posiadają klasy sportowe bądź inne osiągnięcia sportowe mogą uzyskać wyższą ocenę końcową.

Nauczyciele wychowania fizycznego:
mgr Beata Czubačka
mgr inż. Michał Klimas