

# REGULAMIN OCENIANIA I POPRWY POSTAW I OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 36 W KRAKOWIE

## POSTANOWIENIA OGÓLNE

1. Ocenianie osiągnięć edukacyjnych z wf jest zgodne z Zarządzeniem Ogólnym Oceniania Osiągnięć Edukacyjnych MEN oraz postanowieniami statutu SP 36.
2. Oceny klasyfikacyjne okresowe i roczne podsumowują i określają stopień osiągnięcia przez uczniów celów szczegółowych przewidzianych planem pracy dydaktycznej dla danej klasy w zakresie wiadomości, umiejętności i postaw, przy uwzględnieniu specyfiki przedmiotu.
3. Oceny wyrażone w stopniach (celujący – 6, bardzo dobry – 5, dobry – 4, dostateczny – 3, dopuszczający – 2, niedostateczny – 1) określa nauczyciel przedmiotu.
4. Ocena roczna może być zmieniona jedynie w wyniku sprawdzianu. Warunki przeprowadzenia sprawdzianu określa statut szkoły.
5. Nauczyciel jest zobowiązany, na podstawie pisemnej opinii poradni specjalistycznej dostosować metody pracy w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne dysfunkcje.

## CELE OCENIANIA

1. Bieżące i systematyczne rozpoznanie poziomu i postępów osiągnięć uczniów.
2. Pomoc oraz motywowanie do systematycznej pracy nad własnym rozwojem motorycznym.
3. Pobudzenie zainteresowań, rozwój uzdolnień i wspieranie słabszych uczniów.
4. Informowanie uczniów i rodziców o poziomie osiągnięcia celów szczegółowych i uzdolnieniach.
5. Wdrażanie uczniów do systematycznej pracy, samokontroli i świadomego uczestnictwa w kulturze fizycznej.

## OCENIANE FORMY AKTYWNOŚCI

1. Systematyczność i aktywny udział w ćwiczeniach ruchowych na zajęciach, zgodnie z ich tematem, celami i zadaniami.
2. Postępy osiągnięć uczniów z zakresu umiejętności i wiadomości, zgodne z programem nauczania i podstawą programową.
3. Przygotowanie ucznia do zajęć, posiadanie stroju dostosowanego do warunków .
4. Zaangażowanie i pomoc (samodzielność) przy prowadzeniu zajęć.
5. Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa swojego i współwzajemnych, prawidłowe korzystanie ze sprzętu i urządzeń.
6. Podstawowe wiadomości z przepisów gier i nazewnictwa ćwiczeń gimnastycznych.
7. Znajomość i przestrzeganie zasad zdrowego odżywiania i higieny osobistej.

## PROCEDURY WYSTAWIANIA OCEN I POPRAWY OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH

1. Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów i rodziców z wymaganiami edukacyjnymi wynikającymi z programu nauczania i podstawy programowej.
2. Uczniowie i rodzice są informowani o bieżących, przewidywanych okresowych i rocznych ocenach zgodnie z trybem ustalonym w statucie szkoły.
3. Uczeń ma prawo do poprawy oceny ze sprawdzianu w terminie do miesiąca od jego wykonania.
4. Uczeń może mieć zmienioną ocenę roczną, a szczegółowe warunki określa statut szkoły.
5. Uczeń nie jest klasyfikowany, jeśli był nieobecny lub nie wziął aktywnego udziału w ponad 50% zajęć, bez względu na ilość posiadanych ocen cząstkowych.

## DŁUGOTRWALE ZWOLNIENIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. Decyzję o częściowym zwolnieniu ucznia z wf określają odrębne przepisy.
2. Uczeń może być zwolniony z pewnych, wyszczególnionych przez lekarza ćwiczeń lub gier, w

pozostałych ma obowiązek brać udział.

#### KRÓTKOTRWALE ZWOLNIENIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. Uczeń może 2 razy w semestrze zgłosić brak stroju (bs).
2. Nauczyciel jest zobowiązany zwolnić ucznia na podstawie pisemnego zwolnienia od lekarza, rodziców, pielęgniarki szkolnej.
3. W przypadku zwolnienia sprawdziany przewidziane na daną lekcję uczeń odbywa w terminie ustalonym z nauczycielem.
4. Jeżeli uczeń nie wykona sprawdzianu w ciągu miesiąca po ostatnim dniu zwolnienia, otrzymuje ocenę niedostateczną.

#### OCENĘ CZĄSTKOWĄ CELUJĄCĄ MOŻE OTRZYMAĆ UCZEŃ, KTÓRY:

1. Wykazał się wiedzą lub umiejętnościami znacznie wykraczającymi poza program nauczania.
2. Zdobył mistrzostwo szkoły, ustanowił rekord szkoły.
3. Zajął 1, 2 lub 3 miejsce w zawodach na poziomie wyższym niż szkolny.
4. Wykonał ważną pracę na rzecz szkoły w zakresie kultury fizycznej.
5. Wykazał się postawą fair play.

#### OCENĘ CZĄSTKOWĄ NIEDOSTATECZNĄ MOŻE OTRZYMAĆ UCZEŃ, KTÓRY:

1. Nie stosował się do zachowania bezpieczeństwa na zajęciach, zachował się rażąco niezgodnie z regulaminem korzystania z sali, siłowni i boiska szkolnego.
2. Po raz 3. w semestrze zgłosił brak stroju.
3. Dezorganizował swoim zachowaniem lekcję, odmówił bez ważnego powodu udziału w lekcji.

#### WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO PRZY OCENIANIU OKRESOWYM I ROCZNYM

##### OCENA CELUJĄCA

1. Uczeń posiada ponadprzeciętne umiejętności ruchowe.
2. Systematycznie rozwija swoje uzdolnienia. Osiąga sukcesy na szczeblu miejskim lub wyższym.
3. Zawsze jest przygotowany do zajęć, nie zgłasza braku stroju.
4. Jego kultura osobista i postawa sportowa są godne naśladowania.
5. Wyróżnia się inicjatywą i aktywnością podczas lekcji, imprez sportowych konkursów (pomaga nauczycielowi w częściowym prowadzeniu i organizacji lekcji, zawodów).
6. Jest wzorem osoby dbającej własny rozwój i higienę osobistą.
7. Zawsze stosuje się do zasad bezpiecznego korzystania z urządzeń i sprzętów.
8. Potrafi doskonale współpracować w zespole.
9. Zdobył mistrzostwo szkoły lub 1, 2 czy 3 miejsce w zawodach na szczeblu miejskim lub wyższym.

##### OCENA BARDZO DOBRA

1. Uczeń całkowicie opanował materiał programowy.
2. Aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach (nie ma więcej jak dwa braki stroju).
3. Zgodnie współpracuje z zespołem.
4. Systematycznie doskonali i poprawia swoją sprawność motoryczną i rozwija swoje umiejętności sportowe.
5. Posiada duży zasób wiadomości z zakresu kultury fizycznej, zna i stosuje poprawne nazewnictwo ćwiczeń.
6. Jego postawa i stosunek do przedmiotu nie budzą żadnych zastrzeżeń.
7. Nie posiada żadnych „-“ z aktywności.

#### OCENA DOBRA

1. Utrzymuje sprawność motoryczną na stałym poziomie.
2. Mimo dużych możliwości nie wykazuje postępu sprawności motorycznej i umiejętności sportowych (dotyczy ucznia sprawnego).
3. Opanował w zasadzie materiał programowy.
4. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, ale nie dość dokładnie.
5. Zdarza się, że potrzebuje motywacji do pracy nad własnym usprawnieniem.
6. Jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu nie budzą większych zastrzeżeń.
7. Zgłosił nie więcej jak trzy razy brak stroju.

#### OCENA DOSTATECZNA

1. Wykazuje spadek sprawności motorycznej.
2. Opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie.
3. Ma braki w wymaganych umiejętnościach, mimo, że ma pewne zdolności ruchowe.
4. Ćwiczenia wykonuje niestannie, niechętnie, w nieodpowiednim tempie, niedbale, potrzebuje stałych bodźców do pracy nad sobą.
5. W jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej i przepisów sportowych są znaczne luki.
6. Przejawia pewne braki w zakresie postaw społecznych, nie stara się współpracować z zespołem.
7. Zaburza pracę na lekcji.
8. Posiada więcej niż 1 ocenę niedostateczną za braki stroju.

#### OCENA DOPUSZCZAJĄCA

1. Uczeń nie opanował materiału programowego, ma poważne braki.
2. Często nie jest przygotowany do ćwiczeń, zgłasza braki stroju, posiada więcej niż 2 oceny ndst.
3. Obniża się jego sprawność motoryczna z powodu braku systematyczności w ćwiczeniu podczas lekcji.
4. Wykazuje podstawowe braki w zakresie wymaganego postępu umiejętności i przepisów sportowych.
5. Podczas lekcji ma niechętny stosunek do ćwiczeń i nie uczestniczy w żadnych formach doskonalących, nie korzysta z możliwości poprawy.
6. W rażący sposób nie przestrzega zasad higieny osobistej.
7. Nie stosuje się do regulaminów korzystania ze sprzętu i urządzeń.

#### OCENA NIEDOSTATECZNA

1. Odmawia wykonania ćwiczeń i sprawdzianów.
2. Ma lekceważący stosunek do przedmiotu np. notoryczny brak stroju.
3. Nie przejawia chęci do pracy nad swoją sprawnością motoryczną.
4. Proste ćwiczenia celowo wykonuje z błędami, nie stara się ich naprawić mimo zachęty ze strony nauczyciela i współćwiczących.
5. Nie posiada prawidłowych nawyków higieniczno - zdrowotnych.
6. Jest niezdyscyplinowany, niszczy sprzęt sportowy, nie potrafi wykorzystać urządzeń zgodnie z ich przeznaczeniem.
7. Nie uczestniczy w żadnych formach aktywności ruchowej, mimo propozycji ze strony nauczyciela.
8. Gra, ćwiczy nie stosując przepisów, nie słuchając sędziego, co znacząco wpływa na obniżenie poziomu bezpieczeństwa uczestników lekcji.
9. Nie współpracuje z zespołem, nie stosuje zasady fair – play.

Po ukończeniu klasy IV uczeń potrafi:

- wykonać marszobieg,
- przebiec 60m w jak najkrótszym czasie,

- wykonać rzut piłeczka palantową (z pomiarem odległości),
- wykonać skok w dal z rozbiegu techniką naturalną (z pomiarem odległości),
- zastosować poznane przepisy gier zespołowych i rekreacyjnych,
- przestrzegać zasad bezpieczeństwa podczas zabaw i gier,
- dbać o prawidłową postawę ciała,
- rozumieć znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka,
- bezpiecznie korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych,
- przestrzegać w trakcie rywalizacji sportowej zasady czystej gry.

#### Mini piłka koszykowa:

- koźlować prawą i lewą ręką ze zmianą kierunku ruchu (slalom),
- podawać piłkę z przed klatki piersiowej do partnera w miejscu,
- poprawnie chwytać piłkę podczas ćwiczeń z partnerem,
- oddać rzut do kosza z miejsca i z biegu.  Dwa ognie usportowione:
- prawidłowy rzut jednorącz,  - rzucać do celu ruchomego,  - chwytać piłkę oburącz,  - poruszać się po boisku.

#### Mini piłka nożna:

- prowadzić piłkę prawą i lewą nogą,
- uderzyć piłkę na bramkę z różnych pozycji,
- przyjmować piłkę w miejscu i w ruchu,
- zastosować poznane elementy w grze.

#### Gimnastyka:

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
- sprawdzić siłę mięśni brzucha,
- zna terminologię podstawowych ćwiczeń gimnastycznych,
- wykonać skoki na skakance w ciągu 30 sekund.

#### Po ukończeniu klasy V uczeń potrafi:

- wykonać marszobieg kształujący wytrzymałość tlenową,
- przebiec 60m w jak najkrótszym czasie,
- prawidłowo wykonać start niski i wysoki,
- wykonać rzut piłeczka palantową (z pomiarem odległości),
- wykonać skok w dal z rozbiegu techniką naturalną (z pomiarem odległości),
- wykonać rzut piłka lekarska w tył przez głowę (z pomiarem odległości),
- zastosować poznane zasady i przepisy gier zespołowych i rekreacyjnych,
- uczestniczyć w rozgrywkach klasowych,
- przestrzegać zasad bezpieczeństwa podczas zabaw i gier,
- samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę,
- dbać o prawidłową postawę ciała,
- rozumie znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka,
- dokonać pomiaru wysokości i masy ciała i z pomocą nauczyciela je zinterpretować,
- wymienia zasady i metody hartowania organizmu,
- bezpiecznie korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych,
- przestrzegać w trakcie współzawodnictwa zasady czystej gry, szanować przeciwnika,
- podporządkowywać się decyzjom sędziego.

#### Mini piłka koszykowa:

- koźlować prawą i lewą ręką ze zmianą kierunku ruchu,
- podawać i chwytać piłkę z przed klatki piersiowej podczas ćwiczeń z partnerem,
- oddać rzut do kosza z miejsca i z biegu,

- kozłować piłkę w biegu z rzutem na kosz.

#### Mini piłka nożna:

- prowadzić piłkę prawą i lewą nogą,
- uderzyć piłkę wewnętrzną częścią stopy,
- uderzyć piłkę na bramkę z różnych pozycji,
- przyjmować piłkę w miejscu i w ruchu,
- zastosować poznane elementy w grze.

#### Mini piłka siatkowa:

- wykonać prawidłowe ustawienie całego ciała do odbicia sposobem górnym i dolnym,
- stosować w grze odbicie piłki sposobem oburącz górnym i dolnym,
- przebić piłkę na drugą stronę boiska.

#### Gimnastyka:

- wykonać zwis na drążku,
- wykonać przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu,
- sprawdzić siłę mięśni brzucha,
- zna terminologię podstawowych ćwiczeń gimnastycznych i umie je zademonstrować,
- wykonywać proste skoki gimnastyczne przez ławeczkę i kozła,
- wykonać ćwiczenia kształtujące gibkość.

#### Po ukończeniu klasy VI uczeń potrafi:

- wykonać marszobieg kształtujący wytrzymałość tlenową,
- przebiec 60m w jak najkrótszym czasie,
- prawidłowo wykonać start niski i wysoki,
- wykonać rzut piłeczka palantową (z pomiarem odległości),
- wykonać skok w dal z rozbiegu techniką naturalną (z pomiarem odległości),
- wykonać rzut piłka lekarska w tył przez głowę (z pomiarem odległości),
- demonstrować po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne,
- zastosować poznane zasady i przepisy gier zespołowych i rekreacyjnych,
- uczestniczy w rozgrywkach klasowych i międzyszkolnych,
- prawidłowo przeprowadzić rozgrzewkę,
- zorganizować gry rekreacyjne,
- przestrzegać zasad bezpieczeństwa podczas zabaw i gier,
- dbać o prawidłową postawę ciała i ocenić własną postawę ciała,
- rozumie znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka,
- dokonać pomiaru wysokości i masy ciała i z pomocą nauczyciela je zinterpretować,
- mierzyć tętno w spoczynku i po wysiłku,
- wymienić zasady i metody hartowania organizmu,
- bezpiecznie korzystać ze sprzętu i urządzeń sportowych,
- przestrzegać w trakcie rywalizacji sportowej zasady czystej gry, szanować przeciwnika,,  - podporządkować się decyzjom sędziego.

#### Mini piłka koszykowa:

- pivotować,
- wykonać celny rzut na kosz z biegu,
- wykonać rzut na kosz po minięciu przeciwnika,
- zastosować poznane elementy w grze szkolnej,
- grać w obronie.

#### Mini piłka nożna:

- prowadzić piłkę prawą i lewą nogą,
- uderzyć piłkę na bramkę z różnych pozycji,
- przyjmować piłkę w miejscu i w ruchu,
- zastosować poznane elementy w grze,
- grać w obronie.

#### Mini piłka siatkowa:

- wykonać prawidłowe ustawienie całego ciała do odbicia sposobem górnym i dolnym przez siatkę do
  - partnera,
- stosować w grze odbicie piłki sposobem oburącz górnym i dolnym,
- przebić piłkę na drugą stronę boiska,  - wykonać i odebrać zagrywkę,
- wystawić piłkę partnerowi.

#### Gimnastyka

- wykonać podstawowe ćwiczenia na drążku gimnastycznym kształtujące siłę mięśni obręczy barkowej,
- wykonać przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył,
- sprawdzić siłę mięśni brzucha w ciągu 30 sekund,
- zna terminologię podstawowych ćwiczeń gimnastycznych i umie je zademonstrować,
- stosować zasady samoasekuracji i asekuracji współwiczających,
- wykonać proste skoki gimnastyczne przez ławeczkę i kozła,
- wykonać ćwiczenia kształtujące gibkość oraz wykonać próbę sprawnościową oceniającą gibkość dolnego odcinka kręgosłupa,

Po ukończeniu klasy VII i VIII uczeń potrafi:

#### Lekkoatletyka

- wykonać marszobieg kształtujący wytrzymałość tlenową,
- przebiec 60 m. w czasie lepszym niż w poprzedniej klasie,
- przebiec 60 m. po starcie niskim,
- umieć przekazać i odebrać pałeczkę sztafetową w biegu,
- wykonać rzut piłeczką palantową (z pomiarem odległości),
- wykonać skok w dal z rozbiegu techniką naturalną ze strefy lub belki (z pomiarem odległości), oraz skoki przez przeszkody metodą naturalną,
- wykonać rzut piłką lekarską w tył przez głowę (z pomiarem odległości).

#### Piłka koszykowa:

- wykonać rzut na kosz po minięciu przeciwnika,
- stosować pivoty w grze,
- wykonać rzut po kozłowaniu z prawej i lewej strony,
- wykonać rzut osobisty,
- prawidłowo poruszać się w obronie „każdy swego”,
- kozłować ze zmianą ręki,
- stosować elementy techniki w grze,
- stosować poznane przepisy w grze.

#### Piłka siatkowa:

- poruszać się po boisku w postawie siatkarskiej,
- płynnie odbijać sposobem górnym i dolnym przez siatkę,

- wykonać kilka odbić w miejscu bez upadku piłki,
- zagrywać sposobem górnym,
- przebić piłkę przez siatkę po wystawieniu przez partnera,
- prawidłowo przyznawać i zapisywać punkty.

#### Gimnastyka

- wykonać podstawowe ćwiczenia na drążku gimnastycznym kształtujące siłę mięśni obręczy barkowej,
- wykonać przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył,
- sprawdzić siłę mięśni brzucha w ciągu 30 sekund,
- płynnie skakać przez skakankę w ciągu 30 sekund,
- stosować zasady samoasekuracji i asekuracji współwiczających,
- wykonać różne skoki gimnastyczne przez ławeczkę i kozła,
- wykonać ćwiczenia rozciągające (streeching),
- zademonstrować zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne,
- zademonstrować zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

#### Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

- wykonać wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych,
- prawidłowo i samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności,
- zorganizować i przeprowadzić dla grupy gry rekreacyjne,
- przestrzegać zasad bezpieczeństwa podczas zabaw i gier,
- dbać o prawidłową postawę ciała i umieć ją korygować,
- wyjaśnić znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka,
- ocenić i interpretować poziom własnej sprawności fizycznej,
- mierzyć tętno w spoczynku i po wysiłku,
- stosować zasady ochrony kręgosłupa przy codziennych czynnościach (ergonomia),

#### Umiejętności. Uczeń:

- zna i stosuje zasady i przepisy gier zespołowych i rekreacyjnych,
- zna systemy rozgrywek i punktacji,
- uczestniczy w rozgrywkach szkolnych jako zawodnik i sędzia,
- zna terminologię podstawowych ćwiczeń gimnastycznych i umie je zademonstrować,
- bezpiecznie korzysta ze sprzętu i urządzeń sportowych,
- przestrzega zasady fair play, szanuje przeciwnika, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki,
- motywuje innych do aktywności fizycznej,
- szanuje i wykonuje decyzje sędziego.

#### Edukacja zdrowotna. Uczeń:

- zna czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie,
- zna konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych,
- zna i stosuje zasady higieny osobistej związane z okresem dojrzewania,
- zna zasady i metody hartowania organizmu,
- zna przyczyny i skutki otyłości oraz nadmiernego odchudzania się,
- zna skutki stosowania sterydów w celu zwiększenia masy mięśniowej.

#### Bezpieczeństwo. Uczeń:

- zna przyczyny powstawania urazów podczas aktywności fizycznej,
- zna zasady pierwszej pomocy,

- zna zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportowych,
- zna zasady asekuracji i samoasekuracji podczas ćwiczeń.