**KRYTERIA WYMAGAŃ – WYCHOWANIE FIZYCZNE**

**Przedmiotowe Zasady Oceniania**

**Informacje wstępne:**

1. Przedmiotowe Zasady Oceniania reguluje zasady oceniania z wychowania fizycznego uczniów w Szkole Podstawowej nr3 im. Mikołaja Kopernika we Wrześni.

# Program nauczania wychowania fizycznego w szkole podstawowej oparty jest na autorskim programie Krzysztofa Warchoła: „Program nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej”.

1. PZO jest integralną częścią SZO.
2. **Kontrakt z uczniem**
3. Każdy uczeń jest oceniany obiektywnie i z zasadami sprawiedliwości.
4. Oceny są jawne zarówno dla ucznia, jak i jego rodziców (prawnych opiekunów).
5. Uczeń zobowiązany jest przynieść na każdą lekcję strój sportowy : obuwie, koszulkę, spodenki.
6. Przy ocenie z przedmiotu nauczyciel uwzględnia: czynne uczestnictwo w lekcji, sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przedmiotu, zaangażowanie w przebieg lekcji, przygotowanie do zajęć, właściwy stosunek do przeciwnika i własnego ciała, opanowanie wiadomości i umiejętności przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami, dokonywanie samooceny i samokontroli własnej sprawności fizycznej, aktywności na lekcji, udział w konkursach sportowych szkolnych i poza szkolnych oraz udział w zajęciach klubu sportowego.
7. Uczeń ma prawo dwa razy w semestrze zgłosić nieprzygotowanie do zajęć lekcyjnych rozumiane jako brak stroju, co nauczyciel odnotowuje jako „kropka”.
8. Postępy ucznia nauczyciel odnotowuje w swoim zeszycie pomocniczym. /Wyniki uczniów/
9. Testy sprawności fizycznej są obowiązkowe.
10. Sprawdziany umiejętności ruchowych i wiadomości są zapowiadane z wyprzedzeniem wraz z zakresem materiału jaki będzie oceniany.
11. Uczeń ma prawo próby poprawienia oceny cząstkowej.
12. O ocenach bieżących nauczyciel informuje rodziców poprzez wpisanie do e-dziennika.
13. Uczeń, jeżeli nie ma przeciwwskazań lekarskich powinien uczestniczyć we wszystkich formach zajęć na lekcji wychowania fizycznego.
14. W przypadku zwolnienia całkowitego z wychowania fizycznego w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony”.
15. W szkole jest prowadzona procedura dotycząca uczniów ze zwolnieniami lekarskimi.
16. Ocenę roczną wystawia się na podstawie ocen uzyskanych w całym roku szkolnym.
17. O proponowanej ocenie semestralnej i rocznej rodzice (opiekunowie) i uczniowie są informowani przez wpis do karty z propozycjami ocen najpóźniej na tydzień przed radą klasyfikacyjną. W przypadku przewidywanej ocenie niedostatecznej na koniec półrocza lub roku szkolnego rodzice są powiadamiani pisemnie przez wychowawcę klasy i nauczyciela na miesiąc przed terminem klasyfikacji.
18. **Sposoby oceniania osiągnięć uczniów**
19. Obserwacji ucznia: przygotowanie do lekcji-strój sportowy, współdziałanie w grupie, przygotowywanie dodatkowych ćwiczeń i materiałów, pomoc w rozkładaniu i sprzątaniu sprzętu sportowego;
20. Postęp w opanowaniu umiejętności sportowych i rekreacyjnych wymienionych w wymaganiach edukacyjnych z wychowania fizycznego na danym etapie kształcenia;
21. Testów sprawności fizycznej;
22. Sprawdzianów wiadomości;
23. Odpowiedzi ustnych;
24. Sprawdzianów umiejętności ruchowych;
25. Aktywność i zaangażowanie;
26. Udział w zajęciach pozalekcyjnych, pozaszkolnych, udział w zawodach sportowych;
27. Systematyczność udziału w zajęciach;
28. Postawa wobec przedmiotu,
29. Przestrzeganie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej;
30. Stosunek do nauczyciela i do innych uczniów;
31. Przestrzeganie ustalonych reguł i przepisów;
32. Kultura słowna
33. **Wymagania i umiejętności ucznia na określoną ocenę**

**Ocena celująca (cel)**

- uczeń spełnia kryteria na ocenę bardzo dobrą

- potrafi wykazać się podczas lekcji obowiązkowością ,zdyscyplinowaniem

i odpowiedzialnością

- systematycznie jest przygotowany do zajęć [ strój sportowy]

- jego kultura osobista jest godna naśladowania

- wyróżnia się inicjatywą i aktywnością podczas lekcji

- doskonale potrafi współpracować w zespole

- bez zarzutu stosuje się podczas lekcji do zasad obowiązujących podczas zajęć

- przestrzega zasad fair play

- chętnie pomaga w przygotowaniu i przeprowadzeniu zawodów szkolnych

- propaguje sportowy tryb życia

- chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych

- bierze udział w różnych formach współzawodnictwa sportowego poza szkołą

**Ocena bardzo dobra (bdb)**

- uczeń całkowicie opanował materiał programowy

- na lekcji jest aktywny i zaangażowany

- aktywnie i systematycznie pracuje nad poprawą sprawności motorycznej

- systematycznie rozwija swoje umiejętności i zainteresowania

- jest koleżeński i kulturalny wobec innych

- stosuje się podczas lekcji do zasad obowiązujących podczas zajęć

- współpracuje w zespole

- starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania

- stara się propagować sportowy tryb życia

**Ocena dobra (db)**

- uczeń w większej części opanował materiał programowy

- utrzymuje sprawność motoryczną na stałym poziomie

- podejmuje próby sprostania nowym zadaniom [ jest otwarty na wyzwania ]

- podejmuje próby oceny swojej sprawności

- ćwiczenia wykonuje prawidłowo, nie dość dokładnie, z małymi błędami

- potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych

- nie zawsze potrafi współpracować w zespole

- często stosuje się podczas lekcji do zasad obowiązujących podczas zajęć

**Ocena dostateczna (dst)**

- uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie

- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach

- bywa bardzo często nieprzygotowany do lekcji

- ma braki w wymaganych umiejętnościach

- dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną

- ćwiczenia wykonuje niepewnie, z większymi błędami technicznymi

- nie potrafi współpracować w zespole

- przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, w swojej postawie i stosunku

do kultury fizycznej

**Ocena dopuszczająca (dop)**

- uczeń nie opanował materiału programowego

- nie jest przygotowany do lekcji [ brak stroju ] ponad 50%

- ma bardzo niską sprawność motoryczną

- powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale

- wykazuje podstawowe braki w zakresie wymaganych umiejętności

- przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego

- ma niechętny stosunek do ćwiczeń

**Ocena niedostateczna (ndst)**

- uczeń nie zaliczył 70% sprawdzianów wynikających z realizacji programu

- ma lekceważący stosunek do kultury fizycznej [ notoryczny brak stroju ]

- nie przejawia chęci do pracy nad swoją bardzo niską sprawnością fizyczną

- najprostsze ćwiczenia wykonuje z błędami

- ma bardzo niski poziom kultury osobistej

- nie potrafi przestrzegać norm społecznych

1. **TREŚCI KSZTAŁCENIA – wymagania szczegółowe**

**KLASA IV**

**1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**

W zakresie wiedzy, uczeń:

1) rozróżnia zdolności motoryczne człowieka;

2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;

3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;

W zakresie umiejętności, uczeń:

1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich     wyniki;

2) mierzy tętno przed i po wysiłku;

3) wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;

4) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz     ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;

**2. Aktywność fizyczna**

W zakresie wiedzy, uczeń:

1) wymienia rodzaje zabaw i gier ruchowych;

2) opisuje zasady wybranej zabawy lub gry ruchowej pochodzącej z regionu zamieszkania;

3) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;

4) rozróżnia pojęcie *technika i taktyka;*

5) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do     aktywności fizycznej;

6) wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska     olimpijskie;

W zakresie umiejętności, uczeń:

1) wykonuje kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i     jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz     sposobem górnym;

2) uczestniczy w mini – grach;

3) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w     formie uproszczonej;

4) wykonuje przewrót w przód;

5) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;

6) wykonuje marszobiegi w terenie;

7) wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;

8) wykonuje skok w dal z miejsca;

**3.Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**

W zakresie wiedzy, uczeń:

1) wyjaśnia regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;

2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;

3) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub     życia;

W zakresie umiejętności, uczeń:

1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;

2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;

3) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;

4) wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku(np. przetoczenie przez bark, pady);

**4. Edukacja zdrowotna**.

W zakresie wiedzy, uczeń:

1) opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;

2) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;

3) opisuje zasady zdrowego odżywiania;

4) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych na     powietrzu i w pomieszczeniu;

W zakresie umiejętności, uczeń:

1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;

2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach;

**KLASY V- VI**

**1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**

W zakresie wiedzy, uczeń:

1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej(np. test     Coopera)

2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej(np. siły     mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);

3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;

W zakresie umiejętności, uczeń:

1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową oraz z pomocą     nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;

2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe,     indywidualne i z partnerem;

3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z     partnerem,;

**2. Aktywność fizyczna**

W zakresie wiedzy, uczeń:

1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;

2) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;

3) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;

4) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojej kategorii wiekowej (np. WHO lub     UE );

5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;

6) opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego;

W zakresie umiejętności, uczeń:

1) wykonuje: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze     zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z     biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz     sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, wykonuje zagrywkę ze zmniejszonej     odległości, rzut i chwyt ringo;

2) uczestniczy w mini - grach oraz grach szkolnych i uproszczonych

3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;

4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;

5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył;

6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne(np. stanie na rękach z     asekuracją przy ścianie lub drabinkach, przerzut bokiem);

7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo- akrobatycznych z przyborem lub bez;

8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;

9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;

10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;

11) wykonuje start niski;

12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;

13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody(np. skok techniką naturalną       lub nożycowy);

14) przeprowadza fragment rozgrzewki;

**3.Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**

W zakresie wiedzy, uczeń:

1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;

2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;

3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;

4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach, zimą i latem;

W zakresie umiejętności, uczeń:

1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;

2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;

3) wykonuje elementy samoobrony(np. zasłona, unik, pad);

**4. Edukacja zdrowotna**.

W zakresie wiedzy, uczeń:

1) wyjaśnia pojęcie zdrowia;

2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia;

3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;

4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;

5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla     swojej kategorii wiekowej;

6) opisuje pojęcie *wartość kaloryczna* spożywanych produktów;

W zakresie umiejętności, uczeń:

1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej,     siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;

2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;

3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych;

**KLASY VII – VIII**

**1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**

W zakresie wiedzy, uczeń:

1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie     dojrzewania płciowego;

2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;

3) wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego;

W zakresie umiejętności, uczeń:

1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje ich wyniki;

2) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;

3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;

4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne oraz zestaw     ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała;

**2. Aktywność fizyczna**

W zakresie wiedzy, uczeń:

1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;

2) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;

3) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej     aktywności fizycznej;

4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej(np. pilates, zumba, Nordic Walking);

5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;

6) wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych;

W zakresie umiejętności, uczeń:

1) wykonuje techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej:     zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie zbicie i odbiór piłki; ustawia się     prawidłowo na boisku w ataku i obronie;

2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych

3) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;

4) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;

5) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne(np. stanie na rękach z asekuracją przy ścianie lub drabinkach, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub     trójkowa);

6) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;

7) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca z     wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;

8) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;

9) wykonuje bieg sprinterski ze startu niskiego;

10) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;

11) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody;

12) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie      (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);

13) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności;

**4. Edukacja zdrowotna**.

W zakresie wiedzy, uczeń:

1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz     wskazuje te, na które może mieć wpływ;

2) omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób     konstruktywny;

3) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek w odniesieniu do podejmowania     aktywności fizycznej;

4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania     sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;

5) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie     dojrzewania;

W zakresie umiejętności, uczeń:

1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem     umysłowym a fizycznym;

2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;

3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i     różnym ciężarze;

**Kompetencje społeczne ucznia klas IV-VIII**

1) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady     „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się     decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki,     podziękować za wspólną grę;

2) pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;

3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;

4) wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;

5) omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej     samej i odmiennej płci;

6) buduje poczucie własnej wartości identyfikując swoje mocne strony, planuje sposoby ich     rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;

7) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;

8) wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;

9) współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi (asertywność, empatia);

10) motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób     o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych;