

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

- opracowany na podstawie autorskiego programu nauczania
wychowania fizycznego w klasie 5-6 szkoły podstawowej autorstwa
Alicji Romanowskiej
Nr dopuszczenia: DKW 4014-68\99
Do realizacji w klasach V - VI
Opracowała: Józefa Rosiek

Przedmiotem oceny z wychowania fizycznego są:

Wiadomości – przepisy wybranych gier i zabaw oraz gier zespołowych, znajomość przeznaczenia podstawowego sprzętu sportowego, znajomość zasad bezpieczeństwa, umiejętność współpracy w grupie, świadomość potrzeby aktywności fizycznej i rozwoju

Umiejętności – ocena wybranych elementów gier sportowych, lekkoatletyki, gimnastyki i gier uzupełniających,

Motoryczność – badanie wybranych zdolności motorycznych poprzez sprawdziany według rozkładu materiału

Postawa wobec kultury fizycznej i swojego ciała – aktywność na zajęciach, znajomość zasad higieny, stosunek do nauczyciela i rówieśników, poszanowanie sprzętu szkolnego, prace społeczne na rzecz szkoły, kultura osobista w czasie przerw i zajęć, gotowość do lekcji (posiadanie stroju sportowego).

Uczeń na każdej lekcji, podlegać będzie ocenie w zakresie następujących postaw i rezultatów:

Postawy:

- uczeń dba o swoje zdrowie i higienę osobistą
- jest chętny i wkłada duży wysiłek w wykonywane zadania
- jest przygotowany do zajęć posiada - zmienny strój sportowy (w ciągu semestru uczeń może mieć 4 razy niekompletny strój, każdy kolejny brak karany jest oceną niedostateczną)
- aktywnie uczestniczy w zajęciach
- stara się zwiększyć zakres swoich umiejętności ruchowych
- stara się podnieść poziom swojej sprawności fizycznej
- dba o prawidłową postawę ciała
- dba o bezpieczeństwo swoje i innych
- stosuje zasadę fair-play
- ma przyjazny stosunek do współwiczących i nauczyciela
- szanuje sprzęt sportowy
- jest punktualny i zdyscyplinowany

Rezultaty

- uczeń wykazuje się wiadomościami z zakresu kultury fizycznej i zdrowia, które zostały przekazane mu na zajęciach
- wykazuje się umiejętnościami samokontroli i samooceny głównie dotyczącymi rozwoju fizycznego, sprawności i aktywności fizycznej, umiejętności ruchowych, postawy ciała zdrowia
- wykazuje się innymi wcześniej nauczonymi umiejętnościami praktycznymi np. przeprowadzenie rozgrzewki, sędziowanie i organizowanie rozgrywek, udzielenie podstawowej pomocy przedmedycznej.

Podstawowym kryterium oceny semestralnej lub rocznej, są uzyskane oceny:

* Stopień **celujący** otrzymuje uczeń który:

- jest zawsze przygotowany do lekcji i bierze w niej aktywny udział
- systematycznie poprawia swoją sprawność motoryczną lub utrzymuje ją na stałym wysokim poziomie
- systematycznie rozwija umiejętności z zakresu gier sportowych , rekreacyjnych i utylitarnych
- posiada dużą znajomość zasad i przepisów gier sportowych
- przejawia dbałość o własne ciało i zdrowie , dba o higienę osobistą
- czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych, pozaszkolnych i rekreacyjnych
- osiąga sukcesy i godnie reprezentuje szkołę na szczeblu rejonu, województwa i kraju
- jego postawa społeczna nie budzi zastrzeżeń, jest wzorem do naśladowania dla swych kolegów na zajęciach sportowych w szkole i poza nią.

* Stopień **bardzo dobry** otrzymuje uczeń który:

- jest przygotowany do lekcji i aktywnie uczestniczy w zajęciach. Wykazuje dużą samodzielność i pomysłowość podczas lekcji.
- systematycznie poprawia swoją sprawność motoryczną
- podejmuje duży wysiłek i osiąga cel w opanowaniu umiejętności z zakresu gier sportowych, utylitarnych i rekreacyjnych
- wykazuje znajomość zasad i przepisów gier sportowych
- przejawia dbałość o własne ciało i zdrowie, dba o higienę osobistą
- bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych i nie uchyla się od czynnego udziału w zawodach międzyszkolnych- jest wzorem do naśladowania dla swoich kolegów na zajęciach sportowych, w szkole i poza nią

* stopień **dobry** uzyskuje uczeń który :

- jest zwykle przygotowany do lekcji
- sprawność motoryczną utrzymuje na poziomie zbliżonym do wyników diagnozy wstępnej, ale istnieją tendencje do jej poprawy
- podejmuje wysiłek i osiąga cel w opanowaniu umiejętności z zakresu gier sportowych, rekreacyjnych, utylitarnych
- orientuje się w zasadach i przepisach gier sportowych
- przejawia dbałość o własne ciało i zdrowie, dba o higienę osobistą

- nie wykazuje rażących błędów w zakresie wychowania społecznego, jest zdyscyplinowany i koleżeński

* stopień **dostateczny** otrzymuje uczeń który:

- ćwiczy niesystematycznie , jest często nieprzygotowany do lekcji (brak stroju)
- sprawność motoryczną utrzymuje na poziomie diagnozy wstępnej
- mało stara się w opanowaniu umiejętności z zakresu gier sportowych, rekreacyjnych i użytkowych
- wykazuje braki w znajomości zasad i przepisów gier sportowych
- nie posiada wystarczających nawyków higieniczno-zdrowotnych
- postawa społeczna budzi zastrzeżenia, nie zawsze przestrzega przepisów bhp, jest niekoleżeński , niezdyscyplinowany

* stopień **dopuszczający** otrzymuje uczeń który:

- często opuszcza lekcje w-f i jest nieprzygotowany (brak stroju)
- sprawność motoryczna jest słabsza od diagnozy wstępnej
- nie podejmuje wysiłku w opanowaniu umiejętności z zakresu zasad i przepisów gier sportowych
- prowadzi niehigieniczny tryb życia
- postawa społeczna budzi duże zastrzeżenia, narusza przepisy bhp, jest niezdyscyplinowany, wulgarny, agresywny

* stopień **niedostateczny** otrzymuje uczeń który:

- nagminnie opuszcza lekcje w-f ,jest bardzo często nieprzygotowany do lekcji(brak stroju)
- nie pracuje nad podniesieniem swojej sprawności motorycznej
- nie podejmuje wysiłku i z tego powodu nie opanował wymaganych umiejętności z zakresu gier sportowych
- nie zna podstawowych zasad i przepisów gier sportowych, lekkiej atletyki, gimnastyki
- prowadzi niehigieniczny tryb życia, posiada nałogi
- postawa społeczna budzi zastrzeżenia , nie przestrzega przepisów bhp, jest niezdyscyplinowany ,wulgarny, agresywny.

OPIS ZAŁOŻONYCH OSIĄGNIĘĆ UCZNIA

KLASA V

Wiadomości

1. Umie zorganizować bezpieczne miejsce pracy.
2. Umie dokonać prawidłowej oceny postawy ciała.
3. Zna zasady hartowania organizmu w różnych warunkach pogodowych.
4. Umie dokonać pomiaru swojego ciężaru i wysokości ciała.
5. Wie jakie zmiany zachodzą w organizmie dojrzewającej dziewczynki i chłopca.
6. Rozumie pojęcia zdolności motorycznych człowieka.
7. Zna podstawowe przepisy ruchu drogowego.
8. Zna zastosowanie ćwiczeń oddechowych.
9. Umie dokonać pomiaru tętna.
10. Umie prowadzić rozgrzewkę.

11. Potrafi przeprowadzić co najmniej 2 zabawy.
12. Umie posługiwać się przyrządami pomiarowymi.
13. Zna zasady i przepisy poznanych gier.
14. Potrafi kulturalnie kibicować
15. Potrafi dokonać samooceny sprawności fizycznej.
16. Potrafi udzielić pierwszej pomocy przy omdleniach , zranieniach, zna pozycję boczną ustaloną.

Umiejętności – uczeń potrafi wykonać:

Gimnastyka podstawowa

1. Przewrót w przód z marszu, z odbiciem jednonóż (z prawidłowym ułożeniem rąk i nóg)
2. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do klęku podpartego(z prawidłowym ułożeniem rąk i nóg)
3. Chód po przyrządach równoważnych przodem ,bokiem i tyłem z utrudnieniem
4. Stanie na rękach z postawy lub uniku podpartego z pomocą lub asekuracją.

Lekkoatletyka

1. Przyjmowanie pozycji startowej niskiej na komendy startera.
2. Bieg na średnim dystansie i bieg w zmiennym tempie.
3. Marszobieg z wykorzystaniem terenu naturalnego (około 1000 m).
4. Skok w dal sposobem naturalnym z krótkiego rozbiegu i lądowaniem obunóż.
5. Rzut piłeczką palantową z marszu i z miejsca.
6. Rzuty piłką lekarską o różnym ciężarze.

Mini koszykówka

1. Zatrzymanie w biegu na jedno i dwa tempa.
2. Zmiany kierunku biegu bez piłki.
3. Podania i chwyt piłki w biegu i w ruchu.
4. Rzut piłki do kosza w biegu.
5. Wykorzystać poznane elementy techniczne w grze.

Mini siatkówka

1. Wykonanie zagrywki sposobem dolnym , dowolną ręką z odległości 4-5 m.
2. Odbicia piłki sposobem dolnym.

Mini piłka ręczna

1. Poruszanie się po boisku w zmiennym tempie i różnych kierunkach.
2. Prowadzenie piłki w dwójkach zakończone rzutem.
3. Kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki kozłującej.
4. Rzut piłką do bramki dowolnym sposobem.
5. Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

Mini piłka nożna

1. Prowadzenie piłki w dwójkach prawą i lewą nogą.
2. Uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy nogą prawą i lewą.
3. Strzał do bramki wewnętrznym podbiciem nogą prawą i lewą.
4. Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

Sporty zimowe

1. Zjazdy na sankach ze stoku ze skrętem w prawo i lewo.

KLASA VI

Wiadomości

- 1.Uczeń potrafi zorganizować bezpieczne miejsce do ćwiczeń , zabaw i gier zarówno w szkole jak i poza nią (latem i zimą)
2. Zna zasady higieny po wysiłku fizycznym
3. Wie jak zachować się w trakcie menstruacji i zna zasady higieny osobistej z tym związanej.
- 4.Prawidłowo rozumie pojęcia zdolności motorycznych człowieka.
- 5.Umie zorganizować sobie odpoczynek czynny po zmęczeniu umysłowym.
- 6.Umie dokonać pomiaru tętna.
- 7.Potrafi sam ocenić własną sprawność ruchową na podstawie wykonanych ćwiczeń i zabaw.
- 8.Potrafi pomóc w organizacji i przeprowadzeniu testu sprawnościowego.
- 9.Umie i zna zasady posługiwania się urządzeniami pomiarowymi.
- 10.Zna zasady poznanych zabaw i gier.
- 11.Umie przestrzegać zasady „fair-play”.
- 12.Potrafi współorganizować mini gry zespołowe.
- 13.Potrafi współdziałać z partnerem w celu bezpiecznej i skutecznej realizacji zadania ruchowego.

Umiejętności - uczeń potrafi wykonać:

Gimnastyka podstawowa

- 1.Przewrót w przód z miejsca , z marszu , z odbicia obunóż do przysiadu podpartego.
- 2.Przewrót w tył z postawy stojącej ze skłonem tułowia w przód przez siad o nogach prostych, do dowolnej pozycji.
- 3.Dwa łączone przewroty w przód.
- 4.Stanie na rękach z postawy stojąc lub z uniku podpartego z asekuracją.
5. Chód po przyrządzie równoważnym z półobrotami w pozycji stojącej.
- 6.Przeskok kuczny przez skrzynię w szer (3-4 części) z asekuracją.

Lekkoatletyka

- 1.Start niski z biegiem na odcinku startowym nie krótszym niż 20 m.
- 2.Biegi z przyspieszeniem na odcinku 10 – 60 m.
- 3.Marszobieg z pokonaniem przeszkód terenowych (około 1500m dziewczęta, 1800m – chłopcy)
- 4.Bieg z pałeczką sztafetową i przekazywanie pałeczki w truchcie i w biegu.
- 5.Skok w dal sposobem naturalnym z dowolnego rozbiegu.
- 6.Rzut piłeczką palantową z rozbiegu.

Mini koszykówka

- 1.Podania i chwyt piłki oburącz w ruchu.
- 2.Koźłowanie piłki slalomem prawą i lewą ręką.
- 3.Poruszanie się w obronie.
- 4.Rzut z biegu do kosza po koźłowaniu.
- 5.Wykorzystanie umiejętności technicznych w czasie gry.

Mini piłka siatkowa

1. Odbicia piłki w parach sposobem górnym i dolnym.
2. Zagrywka sposobem dolnym i górnym z odległości 6m.
3. Stosowanie poznanych elementów technicznych w grze.

Mini piłka ręczna

1. Poruszanie się po boisku w zmiennym tempie i różnych kierunkach.
2. Prowadzenie piłki w dwójkach, trójkach zakończone rzutem.
3. Kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki kozłującej.
4. Ominiecie przeciwnika kozłowaniem.
4. Rzut piłką do bramki z wyskoku i ze skrzydła.
5. Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

Mini piłka nożna

1. Prowadzenie piłki w dwójkach ze zmianą kierunku.
2. Prowadzenie piłki nogą lewą i prawą z omijaniem przeszkód.
3. Strzał do bramki wewnętrznym podbiciem w ruchu.
4. Wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

Sporty zimowe

1. Zorganizowanie zabawy lub konkursu z wykorzystaniem sanek lub bez, według inwencji własnej.

Formy i narzędzia oceniania:

- Poziom i postęp w rozwoju: siły, szybkości, wytrzymałości, mocy, zwinności i zręczności mierzę Testem Sprawności Fizycznej Zuchory i MTSF.
- Poziom umiejętności ruchowych, właściwej techniki w grach zaobserwuję podczas gier i zadań kontrolno-oceniających.