***PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO***

*powstał w odniesieniu do podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej w zakresie wychowania fizycznego*

1. **Założenia ogólne**
* Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania szkoły.
* Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
* Ocena semestralna lub roczna jest średnią arytmetyczną **ważonych** ocen cząstkowych
* Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjnych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych.
* Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień
* Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
* Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuję wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, brak zaangażowania.
* Ocena może być obniżona o jeden stopień
* Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii (Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015r)
* W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania fizycznego na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje “zwolniony” (Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015r)
* Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec semestru lub roku szkolnego.
* Rada pedagogiczna szkoły, w której uczeń opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.
* Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego
* Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej skali ocen od 1(niedostateczny) do 6(celujący).

**Szczegółowe wymagania w IV klasie szkoły podstawowej**

Kontrolowane i Oceniane następujące obszary aktywności ucznia:

***Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne*** (ocena za strój raz w semestrze, prowadzenie rozgrzewki raz w roku)

***Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć*** (Ocena wystawiana raz na dwa miesiące)

***Sprawność fizyczna***

* Indeks Sprawności Zuchory
* Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu- Próba Ruffiera

 ***Umiejętności ruchowe:***

1. **gimnastyka**:
* przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
* układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne)

 b) **minipiłka nożna**:

* prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą
* uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy

 c) **minikoszykówka:**

* kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej
* podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu

 d) **minipiłka ręczna:**

* rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu
* podanie jednorącz półgórne w marszu

 e) **minipiłka siatkowa:**

* odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,

d) lekkoatletyka:

* bieg na 60m, skok w dal

***Wiadomości:***

* Uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
* Uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub pisemne)
* Uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

**Szczegółowe wymagania w klasie V szkoły podstawowej**

Kontrolowane i oceniane obszary aktywności ucznia:

***Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne*** (ocena za strój raz w semestrze, prowadzenie rozgrzewki raz w roku)

***Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć*** (Ocena wystawiana raz na dwa miesiące)

***Sprawność fizyczna***

* Indeks Sprawności Zuchory
* Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu- Test Coopera.

**Umiejętności ruchowe**

* Gimnastyka (przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, podpór łukiem leżąc tyłem “mostek”
* Minipiłka nożna (prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą, uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma)
* Minikoszykówka (kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się, rzut do kosza z dwutaktu)
* Minipiłka ręczna (rzut na bramkę z biegu, podanie jednorącz półgórne w biegu
* Minipiłka siatkowa (odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach, zagrywka sposobem dolnym z 3-4m od siatki
* Lekkoatletyka (Skok wzwyż techniką naturalną, rzut piłeczką palantową)

**Wiadomości:**

* Uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne)
* Uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny)
* Uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

**Wymagania szczegółowe w klasie VI szkoły podstawowej**

Kontrolowane i oceniane obszary aktywności ucznia:

***Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne*** (ocena za strój raz w semestrze, prowadzenie rozgrzewki raz w roku)

***Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć*** (Ocena wystawiana raz na dwa miesiące)

***Sprawność fizyczn*a (**Indeks Sprawności Zuchory, MTSF, Test Coopera)

**Umiejętności ruchowe:**

* gimnastyka (stanie na głowie, skok przez kozła)
* minipiłka nożna (prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się, uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu -piłka jest dogrywana od współćwiczącego)
* minikoszykówka (podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu, rzut do kosza z dwutaktu z biegu)
* minipiłka ręczna (rzut na bramkę z biegu po podaniu od współćwiczącego, podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się
* minipiłka siatkowa (odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach, zagrywka sposobem dolnym z 4-5m od siatki)
* lekkatletyka (biegi terenowe, biegi sztafetowe)

**Wiadomości**

* Uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne)
* Uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego (odpowiedzi ustne lub pisemne)
* Uczeń zna zasady oraz metody hartowania organizmu.

**Wymagania szczegółowe w klasie VII szkoły podstawowej**

Kontrolowane i oceniane obszary aktywności ucznia:

***Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne*** (ocena za strój raz w semestrze, prowadzenie rozgrzewki dwa razy w roku)

***Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć*** (Ocena wystawiana raz na dwa miesiące)

**Sprawność fizyczna** ( Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej, Test Coopera)

**Umiejętności ruchowe**

* gimnastyka **(**stanie na rękach przy drabinkach, łączone formy przewrotów w przód i w tył)
* piłka nożna (zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy, prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej)
* koszykówka (zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współćwiczącego, podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się)
* piłka ręczna (rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współćwiczącego, poruszanie się w obronie)
* piłka siatkowa (łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach, zagrywka sposobem dolnym z 5-6m od siatki
* lekkoatletyka (bieg z przeszkodami, skok wzwyż techniką flop)

**Wiadomości**

* Uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemne)
* Uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne)
* Uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ustne i pisemne)

**Wymagania szczegółowe w klasie VIII szkoły podstawowej**

Kontrolowane i oceniane obszary aktywności ucznia:

***Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne*** (ocena za strój raz w semestrze, prowadzenie rozgrzewki dwa razy w roku)

***Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć*** (Ocena wystawiana raz na dwa miesiące)

**Sprawność fizyczna** ( Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej, Test Coopera)

**Umiejętności ruchowe**

* gimnastyka (przerzut bokiem, piramida dwójkowa)
* piłka nożna (zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy, prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się)
* koszykówka (zwód pojedyńczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współćwiczącego, podanie oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się
* piłka ręczna (rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współćwiczącego, poruszanie się w obronie “każdy swego”
* piłka siatkowa (wystawienie piłki sposobem oburącz górnym, zagrywka sposobem dolnym z 6m od siatki)
* lekkoatletyka (próba wielobojowa)

**Wiadomości:**

* wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
* zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej
* wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test)