

Zasady oceniania z wychowania fizycznego w klasach 1 – 3 Szkoły Podstawowej w Zespole Szkół Urszulańskich w Rybniku

nauczyciel: s. Estera Grzegorek

W systemie oceniania na przedmiocie wychowanie fizyczne zwraca się uwagę głównie na aktywną postawę wobec kultury fizycznej, co powinno wpłynąć na ukształtowanie nawyków i potrzeb niezbędnych do utrzymania zdrowia.

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego bierze się w szczególności pod uwagę **wysiłek wkładany** przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.

Obowiązki ucznia na lekcjach wychowania fizycznego:

- przynoszenie stroju sportowego (koszulka, spodenki sportowe lub dres, skarpetki i obuwie sportowe) i przebranie się przed lekcją wychowania fizycznego,
- przestrzeganie regulaminu korzystania z obiektów, przyrządów i przyborów sportowych,
- wykonywanie poleceń nauczyciela.

Kryteria oceny ucznia

I. Postawa ucznia

1. Aktywność i zaangażowanie ucznia w procesie rozwijania własnej sprawności w czasie lekcji

Uczeń może otrzymać:

- ocenę celującą za systematyczne, aktywne, bez zastrzeżeń nauczyciela uczestnictwo w lekcjach, a także za pomoc nauczycielowi (np. pokaz, przeprowadzenie rozgrzewki, propozycje ciekawych rozwiązań dotyczących tematu lekcji),
- nauczyciel może nagradzać ucznia za aktywną postawę na lekcji plusami (+); trzy odnotowane plusy stają się oceną celującą,
- nauczyciel może upomnieć ucznia minusem (-) za negatywny stosunek do ćwiczeń na danej lekcji, złe zachowanie, niezdyscyplinowanie, stwarzanie zagrożenia na lekcji, odmowę wykonania ćwiczenia brak poszanowania sprzętu; trzy odnotowane minusy stają się oceną niedostateczną.

2. Przygotowanie do lekcji

- uczeń raz w semestrze może zgłosić nieprzygotowanie do lekcji z powodu braku stroju; za każde kolejne nieprzygotowanie uczeń otrzyma minusa (-).

3. Aktywność pozalekcyjna/pozaszkolna

- uczeń może być gratyfikowany oceną bardzo dobrą lub celującą za systematyczny udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych (lub udokumentowanych zajęciach pozaszkolnych) i reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych, osiągając wysokie wyniki.

II. Poziom opanowania wiadomości i umiejętności zawartych w podstawie programowej

1. Osiągnięcia w zakresie utrzymania higieny osobistej i zdrowia. Uczeń:

1. utrzymuje w czystości ręce i całe ciało, przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu; wykonuje te czynności samodzielnie i w stosownym momencie;

2. dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych odpowiednio na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu;
 3. wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia;
 4. przygotowuje we właściwych sytuacjach i w odpowiedni sposób swoje ciało do wykonywania ruchu;
 5. ma świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń;
 6. uznaje, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej, akceptuje sytuację dzieci, które z uwagi na chorobę nie mogą być sprawne w każdej formie ruchu.
2. Osiągnięcia w zakresie sprawności motorycznych. Uczeń:
1. przyjmuje podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawa zasadnicza, rozkrok, wykrok, zakrok, stanie jednoonóż, klęk podparty, przysiad podparty, podpór przodem, podpór tyłem, siad klęczny, skrzyżny, skulony, prosty;
 2. pokonuje w biegu przeszkody naturalne i sztuczne, biega z wysokim unoszeniem kolan, biega w połączeniu ze skokiem, przenoszeniem przyborów np. piłki, pałeczki, z rzutem do celu ruchomego i nieruchomego, bieg w różnym tempie, realizuje marszobiegi;
 3. rzuca i podaje jednorącz, w miejscu i ruchu, oburącz do przodu, z nad głowy, piłką małą i dużą, rzuca małymi przyborami na odległość i do celu, skacze jednoonóż i obunóż ze zmianą tempa, kierunku, pozycji ciała, skacze w dal dowolnym sposobem, skacze przez skakankę, wykonuje przeskoki zawrotny przez ławeczkę, naskoki i zeskoki, skoki zajęcze;
 4. wykonuje ćwiczenia zwinnościowe:
 1. skłony, skrętoskłony, przetoczenie, czołganie, podciąganie,
 2. czworakowanie ze zmianą kierunku i tempa ruchu,
 3. wspina się,
 4. mocowanie w pozycjach niskich i wysokich,
 5. podnoszenie i przenoszenie przyborów;
 5. wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego;
 6. wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru i z przyborem np. na ławeczce gimnastycznej;
 7. samodzielnie wykonuje ćwiczenia prowadzące do zapobiegania wadom postawy.
3. Osiągnięcia w zakresie różnych form rekreacyjno-sportowych. Uczeń:
1. organizuje zespołową zabawę lub grę ruchową z wykorzystaniem przyboru lub bez;
 2. zachowuje powściągliwość w ocenie sprawności fizycznej koleżanek i kolegów – uczestników zabawy, respektuje ich prawo do indywidualnego tempa rozwoju, radzi sobie w sytuacji przegranej i akceptuje zwycięstwo, np. drużyny przeciwnej, gratuluje drużynie zwycięskiej sukcesu;
 3. respektuje przepisy, reguły zabaw i gier ruchowych, przepisy ruchu drogowego w odniesieniu do pieszych, rowerzystów, rolkarzy, biegaczy i innych osób, których poruszanie się w miejscu publicznym może stwarzać zagrożenie bezpieczeństwa;
 4. uczestniczy w zabawach i grach zespołowych, z wykorzystaniem różnych rodzajów piłek;
 5. wykonuje prawidłowo elementy charakterystyczne dla gier zespołowych: rzuty i chwyt ringo, podania piłki do partnera jednoonóż i oburącz w miejscu lub w ruchu, odbicia

piłki, kozłowanie w miejscu i w ruchu, podania piłki w miejscu i w ruchu, prowadzenie piłki, strzał do celu;

6. układa zespołowe zabawy ruchowe i w nich uczestniczy, ma świadomość, iż sukces w takiej zabawie odnosi się dzięki sprawności, zaradności i współdziałaniu;
7. jeździ na dostępnym sprzęcie sportowym, np. hulajnodze, rolkach, rowerze, sankach, łyżwach.

III. Nauczanie zdalne

W sytuacji konieczności prowadzenia nauczania zdalnego podczas oceniania ucznia będą brane pod uwagę następujące kryteria:

1. Postawa ucznia - aktywność i zaangażowanie ucznia w procesie rozwijania własnej sprawności w czasie lekcji, oceniana na podstawie systematycznego uczestniczenia w lekcji prowadzonej zdalnie potwierdzonego wykonaniem zadania na platformie szkolnej
2. Poziom opanowania wiadomości zawartych w podstawie programowej (jak wyżej w punkcie II).