

Przedmiotowy System Oceniania **Wychowanie Fizyczne**

O ocenie z wychowania fizycznego decydują:

- A. POSTAWA UCZNIA- strój sportowy, nawyki higieniczne, dyscyplina wykonywanych ćwiczeń, postawa społeczna, ambicja
- B. POSTĘP- wiadomości, umiejętności, motoryka
- C. POZIOM SPORTOWY- umiejętności

OCENĘ NIEDOSTATECZNĄ otrzymuje uczeń, który:

1. Nie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego we właściwym stroju i obuwiu sportowym
2. Nie przestrzega zasad bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego i z obiektów sportowych
3. Nie przestrzega ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej jako uczestnik i jako kibic

OCENĘ DOPUSZCZAJĄCĄ otrzymuje uczeń, który:

4. Właściwie przestrzega pkt 1, 2, 3
5. Przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej
6. Wykonuje próby sprawnościowe
7. Demonstruje ćwiczenia kształtujące

OCENĘ DOSTATECZNĄ otrzymuje uczeń, który:

8. Wywiązuje się z pkt 4, 5, 6, 7
9. Stosuje zasady asekuracji podczas ćwiczeń ze współwiczającym
10. Zna zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, przy drodze, w górach, ochrony przed słońcem, postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia
11. Potrafi z pomocą nauczyciela ocenić własną postawę ciała, sprawność oraz rozwój fizyczny
12. Zna zasady higieniczne i metody hartowania organizmu
13. Wykonuje prosty układ gimnastyczny

OCENĘ DOBRĄ otrzymuje uczeń, który:

14. Opanował pkt 8- 14
15. Mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku
16. Wykonuje próbę wieloobojową składającą się z biegu, skoku oraz rzutu
17. Wie jak zachować się na zajęciach z muzyką
18. Wykonuje przewrót w przód i w tył, postawy wyjściowe i końcowe w zależności od wieku
19. Potrafi stosować w grze: kozłowanie, rzuty, jednorącz i oburącz, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki siatkowej- wymagania w zależności od wieku.
20. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych stosując zasadę „czystej gry”, „ szacunku dla rywala”, respektuje przepisy gier

OCENĘ BARDZO DOBRĄ otrzymuje uczeń, który:

21. Opanował umiejętności z pkt 14- 20 oraz robi postępy z zakresu umiejętności
22. Uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach ruchowych, rekreacyjnych, turystycznych oraz muzycznych
23. Omawia zasady aktywnego wypoczynku
24. Jest koleżeński, empatyczny, potrafi pracować w zespole

OCENĘ CELUJĄCĄ otrzymuje uczeń, który:

25. Zrealizował zadania z pkt 21- 24
26. Osiągnął sukcesy w zawodach międzyszkolnych
27. Jest wsparciem dla nauczyciela wychowania fizycznego- pomaga w organizacji zajęć