PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH 1-3 SZKOŁY PODSTAWOWEJ nr 300 im. W. RUTKIEWICZ W WARSZAWIE

Ogólne zasady oceniania:

1. Ocena powinna być zależna od możliwości ucznia i uwzględniać jego wkład pracy.
2. Ocenę opisową wystawiamy dwa razy do roku ( dwa semestry ).
3. Na początku roku szkolnego ( semestru ) nauczyciele określają kryteria i zasady oceny opisowej, o której informują uczniów.

A – bardzo dobrze

B – dobrze

C – zadawalająco

D – niski poziom

1. Obowiązuje jednolita tabela osiągnięć ucznia na poziomie klasy I, II, III.
2. Ocena z wychowania fizycznego stanowi część oceny opisowej edukacji wczesnoszkolnej.

( \* ) dotyczy tylko klas niesportowych z lekcji pływania

**Wymagania edukacyjne - klasa I**

Sprawność fizyczna będzie oceniana według tabel.

A – bardzo dobrze

Uczeń:

- zna zasady zabawy w berka ( trzy rodzaje )

- zna i potrafi pokazać pięć ćwiczeń kształtujących wykorzystywanych w rozgrzewce

- wykonuje poprawnie przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego

- wykonuje poprawnie przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego

- potrafi przejść po niskiej równoważni utrzymując równowagę

- potrafi podać piłkę w określony sposób do określonego miejsca

- potrafi chwycić piłkę nie upuszczając jej

- kozłuje prawą i lewą ręką nie gubiąc piłki

- prowadzi piłkę nogą w marszu i w biegu panując nad piłką

- potrafi strzelić celnie do bramki

- potrafi pływać stylem grzbietowym ( dobra technika )

- prezentuje poprawną technikę stylu dowolnego

\* potrafi pływać stylem grzbietowym ( niewielkie błędy techniczne )

\* potrafi pływać stylem dowolnym ( popełnia błędy techniczne )

B – dobrze

Uczeń:

- zna zasady zabawy w berka ( dwa rodzaje )

- zna i potrafi pokazać cztery ćwiczenia kształtujące wykorzystywane w rozgrzewce

- wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego z niewielkimi błędami technicznymi

- wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego z niewielkimi błędami technicznymi

- potrafi przejść po ławeczce gimnastycznej utrzymując równowagę

- potrafi podać piłkę w określony sposób

- potrafi chwycić piłkę czasem ją upuszczając

- kozłuje sprawniejszą ręką nie gubiąc piłki

- prowadzi piłkę nogą w marszu i w biegu czasami ją gubiąc

- potrafi oddać strzał na bramkę czasem trafiając obok

- potrafi pływać stylem grzbietowym ( niewielkie błędy techniczne )

- pływa stylem dowolnym z niewielkimi błędami technicznymi

\* potrafi pływać stylem grzbietowym ( niewielkie błędy techniczne )

\* pływa stylem dowolnym z licznymi błędami

C – zadowalające

Uczeń:

- zna zasady zabawy w berka ( jeden rodzaj )

- zna i potrafi pokazać trzy ćwiczenia kształtujące wykorzystywane w rozgrzewce

- próbuje wykonać przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego

- próbuje wykonać przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego

- przechodzi po ławeczce gimnastycznej podpierając się o podłoże

- podaje piłkę niedokładnie w przypadkowy sposób

- czasem potrafi złapać piłkę

- kozłuje piłkę popełniając błędy

- prowadzi piłkę nogą w marszu nie panując nad nią

- oddaje strzał na bramkę zupełnie nie panując nad kierunkiem piłki

- przemieszcza się samodzielnie na plecach

- przemieszcza się samodzielnie na brzuchu

\* przemieszcza się samodzielnie na plecach

\*próbuje przemieszczać się na brzuchu

D – niski poziom

Uczeń:

- bawi się w berka nie do końca rozumiejąc jego zasady

- zna i potrafi pokazać dwa ćwiczenia kształtujące wykorzystywane w rozgrzewce

- próbuje wykonać przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego

- stara się przejść po ławeczce gimnastycznej z asekuracją

- podaje piłkę w przypadkowy sposób

- czasem potrafi złapać piłkę

- próbuje kozłować piłkę

- próbuje prowadzić piłkę nogą w marszu nie panując nad nią

- próbuje oddać strzał w kierunku bramki

- przemieszcza się samodzielnie na plecach

- przemieszcza się na brzuchu z asekuracją

\* próbuje przemieszczać się samodzielnie na plecach

\* leży samodzielnie na brzuchu

Wymagania edukacyjne – klasa II

Sprawność fizyczna będzie oceniana według tabel.

A – bardzo dobrze

Uczeń:

- zna zasady zabawy w berka ( cztery rodzaje )

- zna i potrafi pokazać siedem ćwiczeń kształtujących wykorzystywanych w rozgrzewce

- wykonuje poprawnie przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego

- wykonuje poprawnie przewrót w przód z rozkroku do przysiadu podpartego

- wykonuje poprawnie przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego

- wykonuje poprawnie przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku

- potrafi przejść po niskiej równoważni utrzymując równowagę wykonując: pozycję równoważną „ jaskółkę”, obrót we wspięciu na palcach i obrót w przysiadzie

- wykonuje skok przez kozła z rozbiegu

- wykonuje stanie na rękach przy drabinkach z asekuracją

- wykonuje przerzut bokiem

- potrafi podać piłkę oburącz oraz jednorącz do określonego miejsca

- potrafi chwycić piłkę oburącz

- kozłuje prawą i lewą ręka nie gubiąc piłki

- prowadzi piłkę nogą w marszu i w biegu panując nad piłką

- potrafi strzelić celnie do bramki

- zna zasady gry w zbijaka i potrafi ją poprowadzić

-zna zasady gry w dwa ognie i potrafi ją poprowadzić

- jeździ na łyżwach samodzielnie przodem i tyłem

- potrafi pływać stylem grzbietowym ( dobra technika )

- potrafi pływać stylem dowolny ( dobra technika )

- potrafi pływać stylem klasycznym ( dobra technika )

\* potrafi pływać stylem grzbietowym (niewielkie błędy techniczne )

\* potrafi pływać stylem dowolnym ( niewielkie błędy techniczne )

\* próbuje pływać stylem klasycznym

B – dobrze

Uczeń:

- zna zasady zabawy w berka ( trzy rodzaje )

- zna i potrafi pokazać pięć ćwiczeń kształtujących wykorzystywanych w rozgrzewce

- wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego z niewielkimi błędami technicznymi

- wykonuje przewrót w przód z rozkroku do przysiadu podpartego z niewielkimi błędami technicznymi

- wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego z niewielkimi błędami technicznymi

- wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku z niewielkimi błędami technicznymi

- potrafi przejść po ławeczce gimnastycznej utrzymując równowagę wykonując: pozycję równoważną, obrót we wspięciu na palcach

- wykonuje skok przez kozła z rozbiegu z pomocą

- wykonuje stanie na rękach przy drabinkach z pomocą

- wykonuje przerzut bokiem z nogami przenoszonymi bokiem

- potrafi podać piłkę oburącz oraz jednorącz

- potrafi chwycić piłkę oburącz czasem ją upuszczając

- kozłuje sprawniejszą ręka nie gubiąc piłki

- prowadzi piłkę nogą w marszu i w biegu czasami ją gubiąc

- potrafi oddać strzał na bramkę czasem trafiając obok

- zna zasady gry w zbijaka

-zna zasady gry w dwa ognie

- jeździ na łyżwach samodzielnie przodem

- potrafi pływać stylem grzbietowym ( niewielkie błędy techniczne )

- potrafi pływać stylem dowolny ( niewielkie błędy techniczne )

- potrafi pływać stylem klasycznym ( niewielkie błędy techniczne )

\* potrafi pływać stylem grzbietowym ( niewielkie błędy techniczne )

\* potrafi pływać stylem dowolnym ( popełniając duże błędy techniczne )

\* próbuje pływać stylem klasycznym

C – zadowalająco

Uczeń:

- zna zasady zabawy w berka ( dwa rodzaje )

- zna i potrafi pokazać trzy ćwiczenia kształtujące wykorzystywane w rozgrzewce

- próbuje wykonać przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego

-próbuje wykonać przewrót w przód z rozkroku do przysiadu podpartego

- próbuje wykonać przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego

- próbuje wykonać przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku

- potrafi przejść po ławeczce gimnastycznej utrzymując równowagę

- wykonuje skok na kozła z miejsca

- próbuje wykonać stanie na rękach przy drabinkach z pomocą

- próbuje wykonać przerzut bokiem

- podaje piłkę niedokładnie w przypadkowy sposób

- chwyta piłkę nie starannie

- kozłuje piłkę popełniając błędy

- prowadzi piłkę nogą w marszu nie panując nad nią

- oddaje strzał na bramkę zupełnie nie panując nad kierunkiem piłki

- gra w zbijaka

- gra w dwa ognie

- jeździ na łyżwach przodem z pomocą

- potrafi pływać stylem grzbietowym ( podstawowe błędy techniczne )

- potrafi pływać stylem dowolny ( podstawowe błędy techniczne )

- stara się pływać stylem klasycznym

\* potrafi pływać stylem grzbietowym ( podstawowe błędy techniczne )

\* stara się pływać stylem dowolnym

\* stara się pływać stylem klasycznym

D – niski poziom

Uczeń:

- zna zasady zabawy w berka ( jeden rodzaj )

- zna i potrafi pokazać dwa ćwiczenia kształtujące wykorzystywane w rozgrzewce

- próbuje wykonać przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego

-próbuje wykonać przewrót w przód z rozkroku do przysiadu podpartego

- próbuje wykonać przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego

- potrafi przejść po ławeczce gimnastycznej czasem tracąc równowagę

- próbuje wykonać skok na kozła z miejsca

- próbuje wykonać przerzut bokiem

- podaje piłkę niedokładnie w przypadkowy sposób

- chwyta piłkę nie starannie

- próbuje kozłować piłkę

- próbuje prowadzić piłkę nogą w marszu nie panując nad nią

- oddaje strzał na bramkę zupełnie nie panując nad kierunkiem piłki

- gra w zbijaka nie do końca rozumiejąc zasady gry

- gra w dwa ognie nie do końca rozumiejąc zasady gry

- potrafi stać i maszerować na łyżwach

- potrafi pływać stylem grzbietowym ( duże błędy techniczne )

- potrafi pływać stylem dowolny ( duże błędy techniczne )

- stara się pływać stylem klasycznym

\* potrafi pływać stylem grzbietowym ( duże błędy techniczne )

\* stara się pływać stylem dowolnym

\* stara się pływać stylem klasycznym

Wymagania edukacyjne – klasa III

Sprawność fizyczna będzie oceniana według tabel.

A – bardzo dobrze

Uczeń:

- zna zasady zabawy w berka ( cztery rodzaje ) i potrafi samodzielnie je przeprowadzić

- zna i potrafi pokazać siedem ćwiczeń kształtujących wykorzystywanych w rozgrzewce

- wykonuje poprawnie przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego

- wykonuje poprawnie przewrót w przód z rozkroku do przysiadu podpartego

- wykonuje poprawnie przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego

- wykonuje poprawnie przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku

- wykonuje poprawnie przewrót w przód z pozycji wysokiej do pozycji wysokiej

- wykonuje poprawnie przewrót w tył z pozycji wysokiej do pozycji wysokiej

- potrafi przejść po niskiej równoważni utrzymując równowagę wykonując układ gimnastyczny

- wykonuje skok przez kozła z rozbiegu z odsuniętej odskoczni

- wykonuje stanie na rękach przy drabinkach samodzielnie

- wykonuje przerzut bokiem

- wykonuje prawidłowo układ ćwiczeń wolnych

- potrafi podać piłkę oburącz z za głowy oraz sprzed klatki piersiowej

- potrafi podać piłkę jednorącz prawą i lewą ręką

- potrafi chwycić piłkę oburącz ( dołem i górą )

- kozłuje prawą i lewą ręka w różnych kierunkach

- prowadzi piłkę nogą w marszu i w biegu panując nad piłką

- prowadzi piłkę slalomem

- potrafi strzelić celnie do bramki

- zna zasady gry w mini piłkę nożną

- zna zasady gry w mini piłkę koszykową

- jeździ na łyżwach samodzielnie przodem i tyłem

- potrafi pływać stylem grzbietowym ( dobra technika )

- potrafi pływać stylem dowolny ( dobra technika )

- potrafi pływać stylem klasycznym ( dobra technika )

- potrafi pływać stylem zmiennym ( zna kolejność )

\* potrafi pływać stylem grzbietowym ( dobra technika )

\* potrafi pływać stylem dowolnym ( niewielkie błędy techniczne )

\* potrafi pływać stylem klasycznym ( popełniając błędy techniczne )

B – dobrze

Uczeń:

- zna zasady zabawy w berka ( trzy rodzaje ) i potrafi samodzielnie je przeprowadzić

- zna i potrafi pokazać pięć ćwiczeń kształtujących wykorzystywanych w rozgrzewce

- wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego z niewielkimi błędami technicznymi

- wykonuje przewrót w przód z rozkroku do przysiadu podpartego z niewielkimi błędami technicznymi

- wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego z niewielkimi błędami technicznymi

- wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku z niewielkimi błędami technicznymi

- wykonuje przewrót w przód z pozycji wysokiej do pozycji wysokiej z niewielkimi błędami technicznymi

- wykonuje przewrót w tył z pozycji wysokiej do pozycji wysokiej z niewielkimi błędami technicznymi

- potrafi przejść po ławeczce gimnastycznej utrzymując równowagę wykonując układ gimnastyczny z niewielkimi błędami

- wykonuje skok przez kozła z rozbiegu

- wykonuje stanie na rękach przy drabinkach z asekuracją

- wykonuje przerzut bokiem z nogami przenoszonymi bokiem

- wykonuje układ ćwiczeń wolnych popełniając błędy

- potrafi podać piłkę oburącz zza głowy

- potrafi podać piłkę jednorącz ręką sprawniejszą

- potrafi chwycić piłkę oburącz czasem ją upuszczając

- kozłuje prawą i lewą ręką w różnych kierunkach czasem gubiąc piłkę

- prowadzi piłkę nogą w marszu i w biegu czasami ją gubiąc

- potrafi oddać strzał na bramkę czasem trafiając obok

- zna część zasad gry w mini piłkę nożną

-zna część zasad gry w mini koszykówkę

- jeździ na łyżwach samodzielnie przodem

- próbuje jeździć na łyżwach tyłem

- potrafi pływać stylem grzbietowym ( niewielkie błędy techniczne )

- potrafi pływać stylem dowolny ( niewielkie błędy techniczne )

- potrafi pływać stylem klasycznym ( niewielkie błędy techniczne )

- pływa stylem motylkowym z błędami technicznymi

\* potrafi pływać stylem grzbietowym ( niewielkie błędy techniczne )

\* potrafi pływać stylem dowolnym ( niewielki błędy techniczne )

\* próbuje pływać stylem klasycznym

C – zadowalająco

Uczeń:

- zna zasady zabawy w berka ( dwa rodzaje ) i potrafi je przeprowadzić

- zna i potrafi pokazać trzy ćwiczenia kształtujące wykorzystywane w rozgrzewce

- próbuje wykonać przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego

- próbuje wykonać przewrót w przód z rozkroku do przysiadu podpartego

- próbuje wykonać przewrót w przód z pozycji wysokiej do pozycji wysokiej

- próbuje wykonać przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego

- próbuje wykonać przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku

- próbuje wykonać przewrót w tył z pozycji wysokiej do pozycji wysokiej

- potrafi przejść po ławeczce gimnastycznej utrzymując równowagę wykonując pozycję równoważną i jaskółkę

- wykonuje skok na kozła z pomocą

- próbuje wykonać stanie na rękach przy drabinkach z pomocą

- próbuje wykonać przerzut bokiem

- wykonuje poszczególne elementy z układu ćwiczeń wolnych

- podaje piłkę niedokładnie zza głowy

- chwyta piłkę nie starannie

- kozłuje piłkę popełniając błędy

- prowadzi piłkę nogą w marszu i biegu nie panując nad nią

- oddaje strzał na bramkę zupełnie nie panując nad kierunkiem piłki

- gra w mini piłkę nożną nie do końca rozumiejąc reguły gry

- gra w mini piłkę koszykową nie do końca rozumiejąc reguły gry

- próbuje jeździć na łyżwach przodem

- potrafi pływać stylem grzbietowym ( podstawowe błędy techniczne )

- potrafi pływać stylem dowolny ( podstawowe błędy techniczne )

- potrafi pływać stylem klasycznym ( podstawowe błędy techniczne )

- stara się pływać stylem motylkowym

\* potrafi pływać stylem grzbietowym ( podstawowe błędy techniczne )

\* potrafi pływać stylem dowolnym ( podstawowe błędy techniczne )

\* stara się pływać stylem klasycznym

D – niski poziom

Uczeń:

- zna zasady zabawy w berka ( jeden rodzaj )

- zna i potrafi pokazać dwa ćwiczenia kształtujące wykorzystywane w rozgrzewce

- próbuje wykonać przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego

- próbuje wykonać przewrót w przód z rozkroku do przysiadu podpartego

- próbuje wykonać przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego

- próbuje wykonać przewrót w tył z rozkroku do przysiadu

- potrafi przejść po ławeczce gimnastycznej utrzymując równowagę

- próbuje wykonać skok przez kozła z pomocą

- próbuje wykonać przerzut bokiem z przenoszeniem nóg

- próbuje wykonać stanie na rękach przy drabinkach z pomocą

- podaje piłkę niedokładnie

- chwyta piłkę nie starannie

- kozłuje piłkę popełniając błędy

- próbuje prowadzić piłkę nogą w marszu nie panując nad nią

- oddaje strzał na bramkę zupełnie nie panując nad kierunkiem piłki

- gra w mini piłkę nożna nie do końca rozumiejąc zasady gry

- gra w mini piłkę koszykową nie do końca rozumiejąc zasady gry

- próbuje poruszać się na łyżwach

- potrafi pływać stylem grzbietowym ( duże błędy techniczne )

- potrafi pływać stylem dowolny ( duże błędy techniczne )

\* potrafi pływać stylem grzbietowym ( duże błędy techniczne )

\* stara się pływać stylem dowolnym

Uczeń jest obowiązany przedstawić usprawiedliwienie nieobecności na zajęciach nauczycielowi wychowania fizycznego w ciągu 7 dni od powrotu do szkoły.

W sytuacji, gdy lekcja wychowania fizycznego jest ostatnią lekcją w danym dniu, uczeń ma obowiązek okazać zwolnienie osobie prowadzącej zajęcia.

Uczeń może być zwolniony z ćwiczeń przez lekarza lub opiekuna prawnego. Zwolnienie przekraczające 14 dni może wystawić wyłącznie lekarz.

Uczeń posiadający zwolnienie lekarskie, potwierdzone przez dyrekcję szkoły, na okres całego półrocza, nie otrzymuje oceny z wychowania fizycznego (uzyskuje wpis „zwolniony”).

Uczeń, który posiada zaświadczenie lekarskie zwalniające z określonych ćwiczeń, realizuje program dostosowany do swoich możliwości.

Uczeń klasy sportowej jest zobowiązany posiadać aktualne zaświadczenie wystawione przez lekarza medycyny sportowej o braku przeciwwskazań do uprawiania sportu. Za terminowe dostarczenie zaświadczenia odpowiadają rodzice lub opiekunowie prawni dziecka.

Uczeń, który nie posiada aktualnych badań – nie bierze udziału w zajęciach sportowych.