

Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego w Szkole Podstawowej nr1 w Ząbkach

W wychowaniu fizycznym, podobnie jak i w innych przedmiotach nauczania, ocena powinna spełniać funkcję dydaktyczną, wychowawczą i społeczną.

Funkcję dydaktyczną ocena spełnia wówczas, gdy w pełni informuje nauczyciela i uczniów o stopniu realizacji celów nakreślonych przez program nauczania, gdy umożliwia postawienie diagnozy pedagogicznej ułatwiającej dobór odpowiednich środków i metod postępowania dydaktyczno – wychowawczego, oraz gdy pozwala porównać wyniki pracy poszczególnych uczniów.

Funkcję wychowawczą ocena spełnia wówczas, gdy jest czynnikiem aktywizującym ucznia, wpływającym na jego motywację uczenia się i usprawniania (samodoskonalenia) oraz gdy zaspakaja potrzebę poznania własnej wartości. Funkcję wychowawczą spełnia wtedy, gdy kształtuje wzajemne stosunki pomiędzy jednostką, a zespołem klasowym.

Analizując zagadnienie oceny szkolnej z wychowania fizycznego należy stwierdzić, iż jednym z kryteriów jest poziom sprawności fizycznej. Innym, nie mniej ważnym komponentem oceny ucznia są jego umiejętności ruchowe, to jest technika pojedynczych lub złożonych czynności ruchowych.

W wychowaniu fizycznym dzieci, jednakże nie chodzi wyłącznie o sam poziom sprawności i umiejętności, to jest o wynik uzyskany na sprawdzianach i próbach testu, lecz chodzi głównie o postęp w usprawnianiu, który uwarunkowany jest uzdolnieniami ruchowymi, pracowitością i pilnością ucznia, jak również warunkami z jakimi spotyka się uczeń w szkole i poza nią. Dla nauczyciela nie powinno być obojętne jaki poziom motoryczności uczeń reprezentuje, z jakim zasobem wydolności fizycznej i koordynacyjnej nerwowo – ruchowej rozpoczął kształtowanie cech motorycznych, jak również z jakim uporem dąży do podniesienia swojej sprawności ruchowej i ewentualnego wyrównania swoich braków.

Ważnym kryterium oceny jest postawa społeczna ucznia. Pod pojęciem postawy należy rozumieć zespół subiektywnych i często trudno uchwytnych elementów, jak: obowiązkowość, zdyscyplinowanie, poszanowanie mienia społecznego, przestrzeganie przepisów i regulaminów, zachowanie nawyków zdrowotno – higienicznych, a przede wszystkim systematyczność i pilność w zdobywaniu umiejętności i sprawności fizycznej.

Oceniając umiejętności, wiadomości uczniów, należy wykorzystać takie rozwiązania, które w największym stopniu przyczyniają się do odczucia przez dzieci satysfakcji z osiągnięć oraz zachęcają je do dalszych wysiłków.

Ocena powinna być dokonywana w warunkach naturalnych, które stwarzają okazję do zastosowania posiadanych umiejętności i wiadomości w działaniu, np. przystępując do oceny

umiejętności z gier sportowych lub rekreacyjnych, lepiej będzie ocenić ucznia w grze, niż organizować sprawdzian umiejętności technicznych.

Klasa IV

POSTAWY	UMIEJĘTNOŚCI	WIADOMOŚCI
1	2	3
Uczeń: - ma pozytywny stosunek do ćwiczeń ruchowych w czasie wolnym od zajęć, interesuje się aktywnością ruchową, - chętnie i z radością uczestniczy w zabawach rekreacyjnych, - umie zachować się w terenie i czerpać z tego walory zdrowotne, wolicjonalne i utylitarne, - przestrzega przepisów ruchu drogowego, - respektuje polecenia nauczyciela, - egzekwuje zasady współpracy w zespole, przestrzega zasady „fair play”	Uczeń potrafi: - przyjmować prawidłowe pozycje wyjściowe podczas wykonywania ćwiczeń, - właściwie wykonać ćwiczenia ramion, tułowia i nóg, - porównać własną postawę ciała (siedząc, stojąc i chodząc) z wskazanymi przez nauczyciela przykładami, - dokonać prostej próby sprawności ruchowej, np. skoków, biegu wytrzymałościowego, - dobrać sprzęt do ćwiczeń, - dokonać samooceny sprawdzianów, prób i testu (porównując swoje osiągnięcia z wynikami koleżanek czy kolegów), - zorganizować bezpieczną zabawę na podwórku, w lesie, nad wodą, na śniegu i lodzie, - współdziałać w zespole przy organizacji i przeprowadzaniu zawodów z wybranej gry, Uczeń potrafi wykonać: <i>Gimnastyka podstawowa</i> - przewrót w przód dowolnym sposobem z prawidłowym ułożeniem rąk i głowy, - przewrót w tył dowolnym sposobem z prawidłowym ułożeniem rąk i nóg, - przejście równoważne po odwróconej ławce dowolnym krokiem.	Uczeń: - wie jakie znaczenie zdrowotne ma rekreacja fizyczna, - zna zasady bezpieczeństwa podczas lekcji, podczas przebywania w sali gimnastycznej, w szatni, na boisku, - zna przepisy gier i zabaw, - wie co oznacza sygnalizacja sędziego w mini koszykówce, - stosuje prawidłową terminologię w określaniu nazw przyrządów, przyborów oraz ćwiczeń stosowanych na zajęciach, - wie jakie jest znaczenie stosowania ćwiczeń oddechowych oraz prawidłowej regulacji oddechu podczas wysiłku,

- potrafi kontrolować własne emocje i zachowania oraz panować nad nimi, - potrafi i chce pomóc słabszym kolegom podczas wykonywanego ćwiczenia czy zadania, - potrafi właściwie zachować się w sytuacjach urazu u siebie i u współwiczającego, - potrafi szanować przybory i przyrządy do ćwiczeń, - kulturalnie zachowuje się podczas różnych form aktywności ruchowej, - akceptuje siebie (swój wygląd, swoją sprawność), - wykazuje się różnymi pomysłami przy organizowaniu zabaw i gier, - systematycznie, wytrwale i konsekwentnie	<i>Lekkoatletyka</i> - bieg w szybkim tempie na wyznaczonym odcinku, - bieg ciągły w czasie 5 min w dowolnym tempie, - odbicie jednonóż do skoku w dal i zeskok obunóż, - rzut z miejsca małym przyborem ręką prawą i lewą. <i>Rytm – muzyka - taniec</i> - podstawowy krok polki, - dowolny układ taneczny. <i>Mini koszykówka</i> - podanie i chwyt piłki oburącz w miejscu, - kozłowanie piłki w dowolnym tempie ręką prawą i lewą w miejscu i w ruchu, - rzut piłki do kosza dowolnym sposobem, - wykonać poznane elementy techniczne w trakcie gry. <i>Mini siatkówka</i> - poruszanie się krokiem odstawnym – dostawnym, - zagrywkę dolną z za linii 3 m (dowolną ręką), - odbicie piłki sposobem górnym. <i>Mini piłka ręczna</i> - podania piłki jednorącz w miejscu i w ruchu, - chwyt piłki oburącz w miejscu i w ruchu, - kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu, - rzut do bramki jednorącz dowolnym sposobem, - poznane elementy techniczne w trakcie gry. <i>Mini piłka nożna</i> - prowadzenie piłki nogą prawą i lewą ze zmianą kierunku, - uderzenie i przyjęcie piłki nogą prawą i lewą, - strzał piłki do bramki dowolnym sposobem, - poznane elementy techniczne w grze.	- zna sposoby udzielania pierwszej pomocy przy zranieniach, - zna sposoby organizacji czasu wolnego, wie co to jest wypoczynek czynny i bierny, - wie dlaczego przed posiłkiem i po skorzystaniu z toalety należy myć ręce, - wie, dlaczego codziennie należy myć całe ciało oraz zmieniać bieliznę osobistą, - zna zasady hartowania organizmu, - zna znaczenie ćwiczeń dla kształtowania prawidłowej postawy ciała, - wie jakie są przyczyny powstawania wad postawy - wie jak posługiwać się taśmą i stoperem, - wie jakie jest znaczenie kształtowania różnych cech motorycznych,
---	--	---

bierze udział w świadomym działaniu na rzecz podnoszenia własnej sprawności fizycznej.	<i>Sporty zimowe</i> - zorganizować zabawy na śniegu według inwencji własnej. <i>Gry i zabawy o walorach rekreacyjnych</i> - chwytać i przerzucać ringo ponad siatkę, - odbijać lotkę ponad siatkę, - prowadzić piłeczkę kijem do unihokeja.	- prawidłowo rozumie pojęcia: siła, szybkość, zręczność, zwinność, - wie jaki jest wpływ gry i zabawy na rozwijanie zdolności taktycznych, - wie jaki wpływ mają ćwiczenia przy muzyce na estetykę ruchu, - wie jak zapobiegać odmrożeniom i udarowi słonecznemu, - wie jaki jest wpływ zachowań na stan środowiska naturalnego w miejscu zabawy.
---	--	---

Klasa V

POSTAWY	UMIEJĘTNOŚCI	WIADOMOŚCI
1	2	3
Uczeń: - stara się podejmować decyzje dotyczące poprawy stanu zdrowia bez wymagań i poleceń nauczyciela, - potrafi określić swoje	Uczeń: - umie dobrać i wykonać ćwiczenia gimnastyczne służące profilaktyce i korekcji wad postawy ciała, - umie dobrać ćwiczenia oraz przybory i przyrządy dla kształtowania właściwości kondycyjnych i koordynacyjnych, - umie napinać i rozluźniać mięśnie (relaksacja), regulować rytm oddechu, dostrzegać zmiany rytmu serca,	Uczeń: - zna zasady i warunki bezpiecznego poruszania się na drodze i w terenie oraz organizowania zajęć ruchowych na boisku sportowym, placu zabaw z wykorzystaniem przyborów i przyrządów typowych i

mocne i słabe strony, dążyć do doskonalenia się i rozwijania pożądaných zachowań, - przejawia gotowość uczestniczenia w zespołowych lub indywidualnych formach ekspresji ruchowej, - przeżywa emocjonalne zaangażowanie w zabawach, grach, - ma chęć i ambicję bycia członkiem zespołu, przeżywa radość z jego sukcesów, - chętnie przenosi działania ruchowe ze szkoły do domu, - dba o stan środowiska naturalnego, - potrafi współpracować z innymi uczniami w celu pomocy	- umie samodzielnie zainicjować i bezpiecznie przeprowadzić z rówieśnikami zabawę, grę, konkurs, mini zawody sportowe (na podwórku, w lesie, nad wodą, na śniegu i lodzie), - umie przeprowadzić rozgrzewkę, - potrafi asekurować podczas ćwiczeń, - umie dokonać kontroli i oceny prawidłowej postawy ciała, - potrafi dokonać pomiaru siły, szybkości i zwinności wg wybranego testu badającego sprawność fizyczną. Uczeń potrafi wykonać: <u>Gimnastyka</u> - przewrót w przód z marszu, z odbiciem jednonóż, - przewrót w tył z przysiadu podpartego do klęku podpartego (z prawidłowym ułożeniem rąk i głowy), - chód po przyrządach równoważnych bokiem, tyłem i przodem z utrudnieniem, - stanie na rękach z postawy lub z uniku podpartego z pomocą lub asekuracją. <u>Lekkoatletyka</u> - przyjmować pozycję startową niską na komendy startera, - bieg na średnim dystansie i bieg w zmiennym tempie, - marszobieg z wykorzystaniem terenu naturalnego (około 1000 m), - rzut piłeczką palantową z miejsca i z marszu. <u>Mini koszykówka</u> - zatrzymanie w biegu na jedno i dwa tempa, - zmiany kierunku obiegu bez piłki, - podania i chwyt oburącz w ruchu, - rzut piłki do kosza z biegu, - wykorzystać poznane elementy techniczne w grze. <u>Mini siatkówka</u> - zagrywkę sposobem dowolnym, dowolną ręką z odległości 4 - 5 m,	nietypowych, - zna zasady higieny i estetyki miejsca ćwiczeń, - zna zasady hartowania organizmu w różnych warunkach pogodowych, - wie jakie zmiany zachodzą w organizmie dojrzewającej dziewczynki i dojrzewającego chłopca, - wie jakie ćwiczenia i gry wpływają usprawniająco na funkcjonowanie organizmu i poszczególne zdolności motoryczne, - wie jakie czynniki i zachowania sprzyjają, a jakie zagrażają jego zdrowiu, - prawidłowo rozumie pojęcia: szybkość, siła, wytrzymałość, zwinność, zręczność, równowaga, - zna znaczenie stosowania ćwiczeń oddechowych, - zna zasady posługiwania się przyrządami pomiarowymi,
--	---	---

w organizacji zajęć ruchowych, - potrafi ocenić swoją pracę, - przestrzega zasad kulturalnego kibicowania podczas zabaw i gier, przestrzega zasady „fair play”, - potrafi i chce pomóc słabszym kolegom podczas wykonywanego ćwiczenia, - chętnie podejmuje zadania sprawdzające jego sprawność - ma pozytywny stosunek emocjonalny do różnych form aktywności zdrowotno-rekreacyjnej, - aktywnie i świadomie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, ze zrozumieniem ich sensu.	- obicia piłki sposobem dolnym. <u>Mini piłka ręczna</u> - poruszanie się po boisku w zmiennym tempie i w różnych kierunkach, - prowadzenie piłki w dwójkach zakończone rzutem, - kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki kozłującej, - rzut piłką do bramki dowolnym sposobem, - wykorzystać poznane elementy techniczne w grze. <u>Mini piłka nożna</u> - prowadzenie piłki w dwójkach nogą prawą i lewą, - uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy nogą prawą i lewą, - strzał do bramki wewnętrznym podbiciem nogą prawą i lewą. <u>Rytm – muzyka - taniec</u> - określone ćwiczenia w rytm muzyki, - poprowadzić dowolne ćwiczenia przy muzyce samodzielnie wybranej, <u>Sporty zimowe</u> - zorganizować zabawy na śniegu według inwencji własnej. <u>Gry i zabawy o walorach rekreacyjnych</u> - prawidłowy rzut kółkiem ringo, - właściwie zaserwować i przyjąć lotkę, - prowadzić piłkę kijem do unihokeja.	- wie jak udzielić pierwszej pomocy przy zranieniach, omdleniach, - wie jaki jest cel ćwiczeń na świeżym powietrzu, - zna różne formy aktywności i wie, że można je organizować w czasie wolnym od zajęć szkolnych, - wie jakie znaczenie społeczne ma rekreacja fizyczna (uwalnia od stresów, napięć i obciążeń współczesnego życia), - zna uproszczone przepisy gier i zabaw oraz sposób ich sędziowania, - wie jak należy zachować się na zawodach sportowych będąc w roli zawodnika i widza, - wie, dlaczego intensywne ćwiczenia należy wykonywać w stroju sportowym, zna zasady higieny, - wie, dlaczego w czasie wysiłku serce mocniej pracuje, - wie jakie ćwiczenia ułatwiają utrzymywanie
---	---	---

		prawidłowej postawy.
--	--	----------------------

Klasa VI

POSTAWY	UMIEJĘTNOŚCI	WIADOMOŚCI
1	2	3
Uczeń: - dostrzega występujące na co dzień sytuacje oraz zachowania zagrażające zdrowiu i życiu ludzkiemu, - zdaje sobie sprawę ze szkodliwości wszelkich nałogów i niewłaściwych przyzwyczajzeń, unika ich i stara się pomagać innym w ich zwalczaniu, - przestrzega zasad ruchu drogowego, - umie kontrolować swoje zachowania i reakcje, potrafi powstrzymać się od zachowań w sytuacjach	Uczeń: - umie dokonać wyboru określonych form ekspresji ruchowej odpowiadających upodobaniom własnym, - umie dokonać pomiaru tętna, - umie zorganizować sobie czas wolny i odpoczynek po zmęczeniu umysłowym, - umie dobrać ćwiczenia kształtujące do przygotowania organizmu do większego wysiłku fizycznego - potrafi pomóc w organizacji i przeprowadzeniu wybranego testu badającego sprawność fizyczną, - umie posługiwać się przyrządami pomiarowymi, - potrafi dokonać samooceny sprawności fizycznej na podstawie wykonywanych ćwiczeń, zadań, prób, i testów (porównując swoje osiągnięcia z wynikami z poprzednich lat), - potrafi zorganizować i poprowadzić bezpieczną zabawę (na podwórku, w lesie, nad wodą, na śniegu i lodzie) według inwencji własnej. Uczeń potrafi wykonać: <u>Gimnastyka podstawowa</u> - przewrót w przód z miejsca, z marszu, z biegu, z odbicia obunóż do przysiadu podpartego, - przewrót w tył, z postawy stojącej ze skłonem	Uczeń: - zna zasady właściwego rytmu pracy i wypoczynku ze szczególnym uwzględnieniem aktywności ruchowej, - wie jakie czynniki i zachowania sprzyjają, a jakie zagrażają jego zdrowiu, - jest świadomy potrzeby systematycznego uprawiania ćwiczeń wpływających na poprawę jego sylwetki, zdrowy styl życia i ogólny stan zdrowia - wie jak wdrażać rodziców do aktywności ruchowej, do zabaw, gier rekreacyjnych i korzystać z walorów

konfliktowych, przeżywania sukcesu lub porażki, - potrafi podporządkować się ustalonym regułom i przepisom działań zespołowych, - przeżywa zadowolenie z pokonywania trudności, dąży do doskonalenia siebie i swoich umiejętności, - właściwie zachowuje się w roli zawodnika oraz widza na zawodach sportowych, - wykazuje troskę i odpowiedzialność za swoje działania, - chce i potrafi udzielić pierwszej pomocy zranieniach, stłuczeniach,	tułowia w przód przez siad o nogach prostych, do dowolnej pozycji, - dwa łączone przewroty w przód, - stanie na rękach z postawy stojąc lub z uniku podpartego z asekuracją, - chód po przyrządzie równoważnym z półobrotami w pozycji stojącej, - przeskok kuczny przez skrzynię (3 - 4 części) z asekuracją. <u>Lekkoatletyka</u> - start niski z biegiem na odcinku startowym nie krótszym niż 20 m, - biegi z przyspieszeniem na odcinku 10 - 60 m, - marszobieg z pokonaniem przeszkód terenowych (około 1500 m-dziewczęta, 1800 m-chłopcy), - bieg z pałeczką sztafetową i przekazywanie pałeczki w truchcie i w biegu, - rzut pałeczką palantową z rozbiegu. <u>Mini koszykówka</u> - podania i chwyt piłki oburącz w ruchu, - kozłowanie piłki slalomem ręką prawą i lewą, - poruszanie się w obronie, - rzut z biegu do kosza po kozłowaniu, - wykorzystać poznane elementy techniczne w grze. <u>Mini piłka siatkowa</u> - odbicia piłki w parach dowolnymi sposobami (górnym i dolnym), - zagrywka sposobem dolnym i górnym z odległości 6 m, - stosowanie poznanych elementów w grze. <u>Mini piłka nożna</u> - prowadzenie piłki w dwójkach ze zmianą kierunku, - prowadzenie piłki nogą lewą i prawą z omijaniem przeszkód, - strzał do bramki wewnętrznym podbiciem w ruchu, - wykorzystać poznane elementy techniczne w grze. <u>Rytm – muzyka - taniec</u> - poprowadzenie ćwiczeń gimnastycznych w	środowiska, w jakim żyjemy i mieszkamy, - dokonuje samooceny i samokontroli, - zna zasady higieny po wysiłku fizycznym, - zna zasady i sposoby hartowania organizmu, - wie jaki wpływ mają ćwiczenia na estetykę ruchu, - wie jaki ruch może wpłynąć na prawidłową postawę ciała, - zna prawidłową terminologię poznanych ćwiczeń fizycznych, pozycji wyjściowych i zadań ruchowych, - prawidłowo rozumie pojęcia: szybkość, siła, wytrzymałość, zwinność, skoczność, zręczność, równowaga, koordynacja ruchowa, orientacja, czucie
--	--	--

- pomaga słabszym kolegom podczas wykonywanego ćwiczenia, - współpracuje z partnerem w celu bezpiecznej i skutecznej realizacji zadania ruchowego, - ma świadomość jakie są jego potrzeby rozwojowe i jak je zaspokajać, - podejmuje aktywność zdrowotno – rekreacyjną poza szkołą, - ma pozytywny obraz własnej osoby.	rytm muzyki z przyborem lub bez przyboru według inwencji własnej, - improwizację ruchową przy wybranej muzyce (dowolna interpretacja muzyki według inwencji własnej), - podstawowy krok poloneza. <u>Sporty zimowe</u> - zorganizować zabawy na śniegu według inwencji własnej. <u>Gry i zabawy o walorach rekreacyjnych</u> - potrafi przeprowadzić dwie przez siebie wybrane zabawy.	rytmu, - zna zasady stosowania w życiu codziennym wypoczynku czynnego, - zna zasady i przepisy gier i zabaw oraz sposób sędziowania, - zna zasady bezpiecznej organizacji zajęć ruchowych w terenie latem i zimą, - wie, że należy dbać o stan środowiska w miejscu zabawy, - zna walory i możliwości rekreacyjne i sportowe najbliższej okolicy szkoły.
---	--	---

	Obszar oceniania (co oceniamy)	Sposoby oceniania bieżącego, kryteria oceniania
umiejętności	- Poziom i postęp umiejętności w zakresie wymagań objętych programem nauczania –na obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego - Próby sprawnościowe oceniające cechy motoryczne (wytrzymałość, skoczność, szybkość, rzuty)	- umiejętności ruchowe oceniane przez zadania kontrolne/sprawdziany: - ocena techniki wykonania – w skali 1-6, według kryterium prawidłowości wykonania - ocena faktu wykonania według kryterium „zrobił”-5 „nie zrobił”- bez oceny - umiejętności inne, w tym organizacyjne oceniane w toku nauczania: - zaobserwowane przez nauczyciela – w skali 4-6 - zgłoszone przez ucznia – sprawdzone przez nauczyciela – w skali 4-6 - umiejętności oceniane będą raz w semestrze według tabel z uwzględnieniem poprawy wyników prób sprawnościowych w drugim semestrze
Wiedomości i postawy	Poziom i postęp wiedzy w zakresie wymagań objętych programem nauczania – na obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego (znajomość określonej tematyki o rozwoju fizycznym, rozwoju sprawności fizycznej, technice i taktyce, higienie, hartowaniu, zasadach bezpieczeństwa, regulaminach, przepisach, zasadach „czystej gry”, zasadach sportowego kibicowania).	- stopień opanowania wiedzy oceniany przez zadania kontrolne (udział w konkursach, dyskusjach, rozmowach, przygotowanie prac pisemnych, prezentacji, gazetki ściennie, plakaty) – w skali 1-6
	Wiedza dodatkowa spoza wymagań objętych programem nauczania, służąca rozwojowi ucznia	- prezentowanie dodatkowych w wiadomości – w skali 4-6 z zastosowaniem kryterium przydatności
	Udział w pozaszkolnych zajęciach sportowych lub rekreacyjnych	- ocena częściowa 6 jeden raz w semestrze na podstawie potwierdzenia udziału w systematycznych zajęciach

	Przygotowanie do zajęć wychowania fizycznego	- rozumiana jako gotowość do bezpiecznej aktywności fizycznej – brak prawidłowego, higienicznego stroju i obuwia sportowego oceniany na każdych zajęciach symbolem „-”, trzy tego typu nieprzygotowania ocena częściowa 1, każde następne nieprzygotowanie ocena częściowa 1, brak minusów – ocena częściowa 5 na koniec semestru
	Frekwencja/ obecność na zajęciach wychowania fizycznego	- promowana na koniec każdego semestru oceną częściową w skali 5-6 dla osób z najwyższą frekwencją na lekcjach wychowania fizycznego.
	Aktywność/zaangażowanie i postawa na zajęciach wychowania fizycznego	- rozumiany jako świadomy udział w miarę własnych możliwości. Dbłość o zdrowie, unikanie nałogów, przestrzeganie regulaminów, przepisów i obowiązków uczniowskich, życzliwy stosunek do innych Obserwowany wyraźny brak zaangażowania oceniany jest symbolem „-” trzy minusy ocena częściowa - 1, obserwowane zaangażowanie oceniane jest symbolem „+” trzy plusy ocena częściowa - 5. Brak minusów ocena częściowa - 5 pod koniec semestru.
	Udział na rzecz szkolnej kultury fizycznej	- rozumiana jako zaangażowanie w roli zawodnika reprezentacji klasowej lub szkolnej, sędziego, organizatora, popularyzatora, asystenta nauczyciela itp. Każde działanie – ocena częściowa w skali 5-6

Ocenianie klasyfikacyjne

- Ocena śródroczna jest wyrażana w skali 1-6 i stanowi średnią ocen dwóch obszarów oceniania: umiejętności oraz wiadomości i postaw
- Ocena końcowo roczna jest wyrażana w skali 1-6 i jest oceną za pracę ucznia w całym roku szkolnym

Uzyskanie oceny wyższej niż przewidywana

- Podwyższenie oceny śródrocznej jest możliwe przez uzyskanie średniej uprawniającej do wystawienia wyższej oceny, co uczeń może osiągnąć przez:
 1. Poprawienie ocen za wybrane sprawdziany
 2. Przystąpienie do sprawdzianu którego wcześniej nie wykonał i otrzymanie oceny która podwyższy średnią semestralną
- Wymienione sprawdziany muszą odbyć się w terminie wskazanym przez nauczyciela
- Podwyższyć ocenę tylko o jeden stopień
- Jeżeli uczeń starający się podwyższenie oceny w następnym semestrze otrzyma częściowe oceny niedostateczne z przygotowania do zajęć lub gdy w dokumentacji nauczyciela odnotowane zostaną naganne zachowania podczas zajęć wychowania fizycznego wówczas nie może starać się o podwyższenie oceny semestralnej/rocznej.

Zwolnienia

- Zwolnienia z zajęć z wychowania fizycznego dłuższe niż miesiąc udziela dyrektor szkoły na podstawie opinii lekarza rodzinnego lub lekarza specjalisty na wniosek rodziców/prawnych opiekunów
- Opinia lekarska powinna zawierać dane dotyczące powodu i okresu (terminu) zwolnienia
- Zwolnienie z wychowania fizycznego nie może powodować nieobecności ucznia na tych zajęciach
- Nauczyciel może zwolnić ucznia z aktywności ruchowej z powodu zgłoszenia niedyspozycji, prośby rodzica, wskazań pielęgniarki szkolnej – w dokumentacji będzie to odnotowane jako „usprawiedliwiony brak aktywności”
- W przypadku nieobecność krótkoterminowej bądź niedyspozycji ucznia na sprawdzianach, ma on obowiązek przystąpić do niezaliczonego sprawdzianu najpóźniej na tydzień przed wystawieniem oceny śródrocznej, końcowej.
- Nieusprawiedliwiona (brak zwolnień) nieobecność na 50% lekcjach wychowania fizycznego w semestrze powoduje nieklasyfikowanie ucznia z tego przedmiotu

Według powyższych zasad każdy uczeń bez względu na wrodzone zdolności ma szansę otrzymać ocenę bardzo dobrą, jeśli tylko jest przygotowany do lekcji i aktywny na miarę swoich możliwości

Opracowanie z uwzględnieniem:

- Rozporządzeniem MEN w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych – dz. U. Nr 83, poz. 562
- Statutu szkoły
- Szkolnego oceniania
- Programu nauczania wychowania fizycznego

Wszelkie sprawy nie ujęte w przedmiotowym systemie oceniania reguluje szkolne ocenianie.

Tabele

Bieg 60m

(wyniki w tabelach podano w sekundach)

Ocena	Klasa IV		Klasa V		Klasa VI	
	Chł	Dz	Chł	Dz	Chł	Dz
Celuj	10,3	10,7	9,8	10,2	9,5	9,9
Bdb	10,4-10,6	10,8- 11,0	9,9-10,1	10,3-10,5	9,6-9,8	10,0-10,2
Bdb-	10,7-10,8	11,1-11,2	10,2-10,3	10,6-10,7	9,9-10	10,0-10,2
Db+	10,9-11,0	11,3-11,4	10,4-10,5	10,8-10,9	10,1-10,2	10,5-10,6
Db	11,1-11,2	11,5-11,6	10,6-10,7	11,0-11,1	10,3-10,4	10,7-10,8
Db-	11,3-11,6	11,7-12,0	10,8-11,0	11,2-11,4	10,5-10,6	10,9-11,0
Dst+	11,7-12,0	12,1-12,4	11,1-11,5	11,5-11,9	10,7-10,9	11,1-11,3
Dst	12,1	12,5	11,6	12,0	11,0	11,4

Bieg 600m

(wyniki w tabeli podano w minutach)

Ocena	Klasa IV		Klasa V		Klasa VI	
	Chł	Dz	Chł	Dz	Chł	Dz
Celuj	2,36	2,50	2,31	2,43	2,28	2,40
Bdb	2,37-2,43	2,51-2,57	2,32-2,38	2,44-2,50	2,29-2,35	2,41-2,47
Bdb-	2,44-2,46	2,58-3,00	2,39-2,41	2,51-2,53	2,36-2,38	2,48-2,50
Db+	2,47-2,50	3,01-3,04	2,42-2,45	2,54-2,57	2,39-2,42	2,51-2,54
Db	2,51-2,54	3,05-3,09	2,46-2,49	2,58-3,01	2,43-2,46	2,55-2,58
Db-	2,55-2,56	3,10-3,11	2,50-2,51	3,02-3,03	2,47-2,48	2,59-3,00
Dst +	2,57-3,08	3,12-3,20	2,52-3,03	3,04-3,15	2,49-3,00	3,01-3,12
Dst	3,09	3,21	3,04	3,16	3,01	3,13

Rzut piłką lekarską 3 kg w przód
(Wyniki w tabeli podano w metrach)

Ocena	Klasa IV		Klasa V		Klasa VI	
	Chł.	Dz	Chł	Dz	Chł	Dz
Celuj	4,7	4,4	5,1	4,8	5,4	5,1
Bdb	4,6-4,44	4,3-4,1	4,8-4,6	4,7-4,2	5,2-5,1	5,0-4,7
Bdb-	4,3-4,2	4,0- 3,8	4,5-4,4	4,1-4,0	5,0-4,9	4,6-4,5
Db+	4,1-4,0	3,7- 3,6	4,3-4,2	3,9-3,8	4,8-4,7	4,4-4,3
Db	3,9-3,8	3,5-3,4	4,1-4,0	3,7-3,6	4,6-4,5	4,2-4,1
Db-	3,7-3,4	3,3-3,0	3,9-3,8	3,5-3,3	4,4-4,3	4,0-3,8
Dst +	3,3-3,1	2,9-2,7	3,7-3,5	3,2-3,0	4,2-4,0	3,7-3,4
Dst	3,0	2,6	3,4	2,9	3,9	3,3

Rzut piłką lekarską 3kg w tył
(wyniki w tabeli podano w metrach)

Ocena	Klasa IV		Klasa V		Klasa VI	
	Chł	Dz	Chł	Dz	Chł	Dz
Celuj	5,2	4,5	5,8	5,0	6,8	5,7
Bdb	5,0-4,8	4,4- 4,1	5,7-5,5	4,9-4,7	6,5-6,3	5,4-5,2
Bdb-	4,7-4,5	4,0-3,9	5,4-5,3	4,6-4,5	6,2-6,1	5,1-5,0
Db+	4,4-4,3	3,8-3,7	5,2-5,1	4,4-4,3	6,0-5,9	4,9-4,8
Db	4,2-4,0	3,6-3,5	5,0-4,9	4,2-4,1	5,8-5,7	4,7-4,6
Db-	3,9-3,8	3,4-3,1	4,8-4,5	4,0-3,7	5,6-5,3	4,5-4,2
Dst+	3,7-3,4	3,0-2,8	4,4-4,3	3,6-3,5	5,2-5,1	4,1-4,0
Dst	3,3	2,7	4,2	3,4	5,0	3,9

Bieg na 1000m

(wyniki w tabeli podano w minutach)

Ocena	Klasa IV		Klasa V		Klasa VI	
	Chł	Dz	Chł	Dz	Chł	Dz
Celuj	4,26	4,51	4,20	4,35	4,10	4,20
Bdb	4,27-4,29	4,52-4,54	4,21-4,23	4,36-4,38	4,11-4,15	4,21-4,25
Bdb-	4,30-4,35	4,55-5,0	4,24-4,29	4,39-4,44	4,16-4,20	4,26-4,30
Db+	4,36-4,40	5,1-5,5	4,30-4,32	4,45-4,47	4,21-4,25	4,31-4,35
Db	4,41-4,45	5,06-5,10	4,33-4,35	4,48-4,50	4,36-4,30	4,36-4,40
Db-	4,46-4,50	5,11-5,15	4,36-4,38	4,51-4,53	4,31-4,35	4,41-4,45
Dst+	4,51-4,55	5,16-5,20	4,39-4,45	4,54-5,0	4,36-4,40	4,46-4,50
Dst	4,56	5,21	4,46	5,1	4,41	4,51

Rzut piłką palantową

(wynik w tabeli podano metrach)

Ocena	Klasa IV		Klasa V		Klasa VI	
	Chł	Dz	Chł	Dz	Chł	Dz
Celuj	30	25	36	31	40	35
Bdb	29-27	24-22	35-31	29-26	39-35	34-30
Bdb-	26-24	21-19	30-28	25-23	34-32	29-27
Db+	23-21	18-17	27-25	22-20	31-29	26-24
Db	20-19	16-15	24-23	19-18	28-27	23-22
Db-	18-17	14-13	22-21	17-16	26-25	21-20
Dst+	16-15	12-11	20-19	15-14	24-23	19-18
Dst	14	10	18	13	22	17