

## **Przedmiotowe Ocenianie z pływania w oddziałach sportowych klas I-III**

**Przedmiotowe ocenianie z pływania zostało opracowane w oparciu o:**

**Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej**

**Podstawę programową nauczania wychowania fizycznego w szkole podstawowej**

**Wewnątrzszkolne Ocenianie obowiązujące w szkole.**

### **Dział I Ogólne zasady ocenianie**

1. Przy ustalaniu oceny z pływania brane są przede wszystkim pod uwagę:
  - 1) wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć,
  - 2) systematyczność udziału ucznia w zajęciach,
  - 3) aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
2. W celu rzetelnego oceniania ucznia, w oddziałach sportowych I-III przy wystawianiu ocen bieżących uwzględnia się stopnie.
3. Uczniowie klasy I, w I semestrze, nie podlegają ocenianiu w skali 1-6, oceniani są za pomocą znaków plus i minus (+ / -).
4. Śródroczna i roczna ocena klasyfikacyjna z pływania, w oddziałach sportowych 1-3, jest oceną opisową.
5. Ustalając ocenę z pływania, uwzględnia się również:
  - 1) opinię lekarza o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia określonych ćwiczeń fizycznych,
  - 2) orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego,
  - 3) opinię poradni psychologiczno-pedagogicznej (bądź innej).
6. Uczeń, który w danym roku szkolnym ze względu na schorzenia przewlekłe, wypadki losowe lub choroby nie może uczestniczyć w zajęciach pływania, powinien dostarczyć zwolnienie lekarskie zgodnie z procedurami zwolnień z wychowania fizycznego i pływania.

### **Dział II Sposoby sprawdzania osiągnięć uczniów**

1. Obszary aktywności ucznia:
  - 1) Aktywność i zaangażowanie na zajęciach.
  - 2) Poziom umiejętności ruchowych.
  - 3) Systematyczny udział w zajęciach.
  - 4) Wiadomości.
  - 5) Aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
2. Formy oceniania:
  - 1) Sprawdzian umiejętności
  - 2) Aktywność na zajęciach
  - 3) Sprawdzian wiadomości

### **Dział III Szczegółowe zasady sprawdzania osiągnięć i postępów uczniów**

**Rozdział 1. Aktywność i zaangażowanie na zajęciach.**

1. Przynajmniej raz w miesiącu, nauczyciel wystawia ocenę na podstawie plusów i minusów.
2. Plusy zdobywają uczniowie na zajęciach za:
  - 1) aktywny udział w zajęciach,
  - 2) wykonywanie zadań i ćwiczeń zgodnie ze swoimi możliwościami,
  - 3) stosunek do partnera, przeciwnika zgodnie z zasadami fair play,
  - 4) przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i regulaminów na pływalni,
  - 5) wykonywanie dodatkowych prac i zadań zaproponowanych przez nauczyciela,
  - 6) współudział w organizacji zajęć.
3. Minusy otrzymują uczniowie za:
  - 1) niechętny bądź negatywny stosunek do uczestnictwa w zajęciach,
  - 2) niewykonywanie zadań i ćwiczeń zgodnie ze swoimi możliwościami,
  - 3) przerywanie ćwiczenia bez wiadomej przyczyny,
  - 4) negatywny stosunek do partnera, przeciwnika,
  - 5) dezorganizację pracy na lekcji (zawodnik nie może: przeszkadzać innym zawodnikom w czasie treningów, spóźniać się, nie wykonywać poleceń trenera).
4. W przypadku nieobecności usprawiedliwionej bądź zwolnienia lekarskiego, w danym okresie ocena za aktywność i zaangażowanie nie jest ustalana.

#### **Rozdział 2. Poziom umiejętności ruchowych.**

1. Ocenie podlega opanowanie umiejętności technicznych realizowanych w danym roku.
2. Oceny wystawiane są po każdym cyklu tematycznym w trakcie całego roku.
3. Każdy sprawdzian musi obejmować materiał, który już występował na zajęciach.
4. Rodzaj sprawdzianów ustala trener w odniesieniu do danej grupy ćwiczebnej, zgodnie z programem nauczania.
5. Trener prowadzący uwzględnia indywidualne możliwości i predyspozycje uczniów.
6. W przypadku przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń, dostosowuje się formy wykonania zadania ruchowego.
7. Termin zapowiedzenia sprawdzianu ustala się tydzień wcześniej.

#### **Rozdział 3. Systematyczny udział w zajęciach.**

1. Nauczyciel wystawia ocenę przynajmniej dwa razy w semestrze.
2. Ocenie podlega przygotowanie ucznia do lekcji (posiadanie kompletnego stroju sportowego bądź jego brak).
3. W przypadku nieobecności usprawiedliwionej bądź zwolnienia lekarskiego w danym okresie, ocena za systematyczny udział w zajęciach nie jest ustalana.

#### **Rozdział 4. Wiadomości**

1. Ocenie podlega znajomość:
  - 1) regulaminu pływalni,
  - 2) zasad bezpieczeństwa swojego i innych,
  - 3) przepisów pływania,
  - 4) wiedzy w zakresie higieny i pielęgnacji ciała,
  - 5) zasad zdrowego odżywiania się młodego sportowca,
  - 6) zasad odpoczynku,
  - 7) zasad przygotowania organizmu do wysiłku podczas treningu i zawodów sportowych.
2. Ocenę uczeń otrzymuje na podstawie przeprowadzonego testu lub pracy pisemnej.

## **Rozdział 5. Aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.**

1. Ocena wystawiana jest raz w semestrze.
2. W obszarze oceniany jest:
  - 1) udział w zawodach pływackich rangi miejskiej, wojewódzkiej, ogólnopolskiej (zawodnik stara się popłynąć jak najlepiej, na miarę swoich możliwości, nie unika startów w konkurencjach proponowanych przez trenera, podczas zawodów zachowuje się zgodnie z zasadami przebywania na obiekcie sportowym).
3. Uczeń otrzymuje:
  - 1) Celujący (6) – zawodnik wystartował we wszystkich zawodach proponowanych przez trenera, spełnił wszystkie ww. wymagania i osiągnął miejsce punktowane.
  - 2) Bardzo dobry (5) - zawodnik wystartował we wszystkich zawodach proponowanych przez trenera, spełnił wszystkie ww. wymagania.
4. Jeśli zawodnik nie uczestniczy w zawodach sportowych, nie otrzymuje oceny z tego obszaru.

## **Dział IV Zasady i formy poprawiania osiągnięć (korygowania niepowodzeń) i wspierania uczniów zdolnych**

1. Oceny z obszarów: aktywność i zaangażowanie na zajęciach oraz systematyczny udział w zajęciach nie podlegają poprawie, gdyż są ocenami za pracę i wysiłek ucznia podczas zajęć edukacyjnych wystawianymi cyklicznie.
2. Każdą ocenę z obszarów: poziom umiejętności ruchowych oraz wiadomości uczeń może poprawić w wyznaczonym przez trenera terminie.
3. Zaległe sprawdziany z zakresu umiejętności ruchowych uczeń powinien uzupełnić w ciągu dwóch tygodni od powrotu do szkoły, po ustaleniu terminu z nauczycielem.
4. Jeżeli uczeń nie uzupełni oceny ze sprawdzianu, otrzymuje ocenę niedostateczną.
5. Nie dotyczy to uczniów, którzy ze względów zdrowotnych nie mogli do nich przystąpić.
6. Istnieje możliwość zmiany zakresu sprawdzianu, jeżeli jest zalecenie lekarskie ograniczające możliwości ucznia.

## **Dział V Sposoby i zasady informowania uczniów i rodziców (prawnych opiekunów) o postępach i osiągnięciach.**

1. Oceny i informacje w dzienniku elektronicznym.
2. Informacje o ocenach rodzic (opiekun prawny) może uzyskać również podczas zebrań z rodzicami i konsultacji.
3. O zagrożeniu nieklasyfikowaniem rodziców (prawnych opiekunów) informuje wychowawca.
4. „0” w dzienniku nie jest oceną, a informacją, że uczeń:
  - 1) nie był obecny na danej lekcji bądź nie posiadał stroju sportowego, kiedy sprawdzane były określone umiejętności uczniów,
  - 2) nie uczestniczył w sprawdzianie z przyczyn usprawiedliwionych

## **Dział VI Zasady oceniania zajęć edukacyjnych**

1. Oceny bieżące z poszczególnych obszarów nie posiadają wagi.
2. Uczeń, który opuścił ponad 50% zajęć, jest nieklasyfikowany.

## **Rozdział 1.** Aktywność i zaangażowanie na zajęciach.

1. Nauczyciel wystawia ocenę na podstawie plusów i minusów

- 1) Uczeń otrzymuje stopień:
  - a) celujący (6) - uzyskał same plusy
  - b) bardzo dobry (5) - uzyskał maksymalnie dwa minusy
  - c) dobry (4) - uzyskał przewagę plusów nad minusami
  - d) dostateczny (3) - liczba plusów i minusów się zrównoważyła
  - e) dopuszczający (2) - uzyskał więcej minusów niż plusów
  - f) niedostateczny (1) - uzyskał same minusy

## **Rozdział 2.** Poziom umiejętności ruchowych.

1. Kryteria oceniania wymienionych umiejętności ruchowych. Uczeń otrzymuje:

- 1) celujący (6) - uczeń spełnia wszystkie wymagania
- 2) bardzo dobry (5) - uczeń nie spełnia jednego wymagania
- 3) dobry (4) - uczeń nie spełnia dwóch wymagań
- 4) dostateczny (3) - uczeń nie spełnia trzech wymagań
- 5) dopuszczający (2) - uczeń nie spełnia czterech wymagań
- 6) niedostateczny (1) – uczeń nie spełnia pięciu lub więcej wymagań bądź nie podejmuje próby wykonania zadania.

### **Podrozdział 1.** Ćwiczenia oddechowe – ocenie podlegają

1. prawidłowe zanurzenie głowy do wody,
2. pojedyncze wydechy do wody,
3. wykonanie co najmniej 5 wydechów do wody,
4. brak podjęcia próby.

### **Podrozdział 2.** Skok na nogi do wody głębokiej – ocenie podlegają

1. skok do wody z siadu,
2. skok do wody na nogi z makaronem,
3. skok do wody na nogi bez makaronu,
4. brak wykonania skoku na nogi.

### **Podrozdział 3.** Ćwiczenia wypornościowe na grzbiecie (utrzymanie pozycji ciała i pływalność) – ocenie podlegają

1. leżenie w pozycji na grzbiecie z przyborem (makaron, deska),
2. leżenie w pozycji na grzbiecie – nogi opadają,
3. leżenie w pozycji na grzbiecie – wytrzymanie w pozycji co najmniej 10 sek.
4. brak podjęcia próby.

### **Podrozdział 4.** Ćwiczenia wypornościowe na piersiach (utrzymanie pozycji ciała i pływalność) ocenie podlegają:

1. leżenie w pozycji na piersiach z przyborem (makaron, deska),
2. leżenie w pozycji na piersiach – nogi opadają,
3. leżenie w pozycji na piersiach – wytrzymanie w pozycji co najmniej 10 sekund,
4. brak podjęcia próby.

### **Podrozdział 5.** Nurkowanie w głąb – głębokość 1 – 1,2 m i wyłowienia przedmiotu - ocenie podlegają:

1. zanurzenie głowy pod lustro wody,

2. zejście po żerdzi pod lustro wody i wyjęcie przedmiotu,
3. wyłowienie przedmiotu z dna o głębokości 1 – 1,2 m,
4. brak podjęcia próby.

**Podrozdział 6.** Poślizg na piersiach - ocenie podlegają:

1. poślizg na piersiach z przyborem (deska, makaron),
2. poślizg na piersiach do 5 m,
3. poślizg na piersiach powyżej 5 m,
4. brak podjęcia próby.

**Podrozdział 7.** Poślizg na grzbiecie - ocenie podlegają:

1. poślizg na grzbiecie z przyborem (deska, makaron),
2. poślizg na grzbiecie do 5 m,
3. poślizg na grzbiecie powyżej 5 m,
4. brak podjęcia próby.

**Podrozdział 8.** Praca nóg do kraula na piersiach - ocenie podlegają:

1. przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odcinku 8 m
2. przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odcinku 16 m
3. przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odcinku 25 m
4. przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odcinku powyżej 25 m
5. przepłynięcie nogami do kraula na piersiach bez przyboru 8 m
6. przepłynięcie nogami do kraula na piersiach bez przyboru 16 m
7. brak podjęcia próby

**Podrozdział 9.** Praca nóg do kraula na grzbiecie ocenie podlegają:

1. przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie z przyborem (deska, makaron) na odcinku 8 m
2. przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie z przyborem (deska, makaron) na odcinku 16 m
3. przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie z przyborem (deska, makaron) na odcinku 25 m
4. przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie bez przyboru ok. 8 m
5. przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie bez przyboru ok.16 m
6. brak podjęcia próby

**Podrozdział 10.** Technika pływania kraulem na piersiach

1. Ocenie podlegają:
  - 1) przepłynięcie z kraulem na piersiach z przyborem – dokładaną (deska, makaron) na odcinku 25 m,
  - 2) przepłynięcie kraulem na piersiach dokładaną na odcinku 25 m,
  - 3) brak podjęcia próby,
2. Podczas pływania na odcinku 25 m dodatkowo brane są pod uwagę poszczególne elementy mające wpływ na wykonanie techniki:
  - 1) ułożenie ciała na wodzie,
  - 2) naprzemianstronna praca kończyn,
  - 3) praca nóg,
  - 4) przenoszenie ramion nad wodą,
  - 5) włożenie ręki do wody, zbudowanie chwytu wody,
  - 6) wykonanie techniki poszczególnych faz pociągnięcia,

- 7) prawidłowe oddychanie,
- 8) koordynacja ruchów ramion, nóg, rollingu tułowia i oddychania.

#### **Podrozdział 11.** Technika pływania kraulem na grzbiecie

1. Ocenie podlegają:
  - 1) przepłynięcie z kraulem na grzbiecie z przyborem – dokładaną (deska, makaron) na odcinku 25 m,
  - 2) przepłynięcie kraulem na grzbiecie dokładaną na odcinku 25 m,
  - 3) brak podjęcia próby.
2. Podczas pływania na odcinku 25 m dodatkowo brane są pod uwagę poszczególne elementy mające wpływ na wykonanie techniki:
  - 1) ułożenie ciała na wodzie,
  - 2) naprzemianstronna praca kończyn,
  - 3) praca nóg,
  - 4) przenoszenie ramion nad wodą,
  - 5) włożenie ręki do wody, zbudowanie chwytu wody,
  - 6) wykonanie techniki poszczególnych faz pociągnięcia,
  - 7) prawidłowe oddychanie,
  - 8) koordynacja ruchów ramion, nóg, rollingu tułowia i oddychania.

#### **Podrozdział 12.** Dany styl pływacki - ocenie podlega:

1. równomierne oddychanie do wody,
2. cykliczność ruchów, właściwe tempo,
3. brak zatrzymania podczas płynięcia,
4. właściwa technicznie praca RR, NN (w zależności od rodzaju sprawdzianu).

#### **Podrozdział 13.** Nawroty - ocenie podlega:

1. podpłynięcie do ściany,
2. obrót,
3. odepchnięcie i poślizg,
4. rozpoczęcie ruchów pływackich.

#### **Podrozdział 14.** Skok startowy - ocenie podlega:

1. pozycja wyjściowa (startowa),
2. odbicie,
3. lot,
4. wejście do wody,
5. poślizg,
6. wynurzenie i przejście do pływania.

#### **Rozdział 3.** Systematyczny udział w zajęciach.

1. celujący (6) /otrzymuje uczeń posiadający zawsze kompletny strój pływacki i min. 95% obecności
2. bardzo dobry (5) /otrzymuje uczeń posiadający zawsze kompletny strój pływacki i min.85 % obecności
3. dobry (4) /otrzymuje uczeń, który maksymalnie trzykrotnie nie miał stroju pływackiego i ma min. 75% obecności

4. dostateczny (3) /otrzymuje uczeń, który maksymalnie pięciokrotnie nie miał stroju pływackiego i ma min.65% obecności
5. dopuszczający (2) / otrzymuje uczeń, który nie więcej niż 6 razy zapomniał stroju i ma min. 55% obecności
6. niedostateczny (1) / otrzymuje uczeń, który więcej niż 6 razy nie posiadał stroju i ma min. 51% obecności.

#### **Rozdział 4. Wiadomości**

1. Ocenę uczeń otrzymuje na podstawie przeprowadzonego testu lub pracy pisemnej.
2. Test i praca pisemna sprawdzane oceniane są punktowo wg skali obowiązującej w naszej szkole.

100%	celujący
99% - 91%	bardzo dobry
90% - 71%	dobry
70% - 51%	dostateczny
50% - 31%	dopuszczający
0% - 30%	niedostateczny

#### **Rozdział 5. Aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.**

1. W obszarze oceniany jest udział w zawodach pływackich rangi miejskiej, wojewódzkiej, ogólnopolskiej
  - 1) zawodnik stara się popłynąć jak najlepiej, na miarę swoich możliwości,
  - 2) nie unika startów w konkurencjach proponowanych przez trenera,
  - 3) podczas zawodów zachowuje się zgodnie z zasadami przebywania na obiekcie sportowym.
2. Uczeń otrzymuje:
  - 1) celujący (6) – zawodnik wystartował we wszystkich zawodach proponowanych przez trenera, spełnił wszystkie ww. wymagania i osiągnął miejsce punktowane.
  - 2) bardzo dobry (5) - zawodnik wystartował we wszystkich zawodach proponowanych przez trenera, spełnił wszystkie ww. wymagania.

### **Dział VII Procedura ewaluacji**

Pod koniec roku szkolnego nauczyciel przeprowadza wśród wybranych uczniów ankietę nt. przestrzegania zasad PO.