

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. Kryteria brane pod uwagę przy wystawianiu oceny:

- a) aktywność
- b) frekwencja
- c) wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tego przedmiotu
- d) umiejętności
- e) psychofizyczne predyspozycje oraz możliwości ucznia
- f) postęp sprawności

2. Ocenianie:

- **postęp sprawności fizycznej**

Sprawność fizyczna ucznia określana jest dwa razy w ciągu roku za pomocą wybranych testów i prób .
Uczeń po przeprowadzonych próbach powinien dokonać samooceny swojej sprawności.

Przystępując do pierwszych prób (zaliczeń) uczeń swoim pierwszym wynikiem ustala swój standard (poziom możliwości).

Po pewnym czasie próba jest przeprowadzana po raz drugi, by określić czy uczeń, poczynił postępy swojej sprawności fizycznej.

Testy są wskaźnikiem dalszego postępowania ucznia w usprawnianiu.

Ocena semestralna lub roczna jest wynikiem analizy postępu określonych cech motorycznych

- **umiejętności** - wybrane elementy gier zespołowych, lekkiej atletyki, gimnastyki oraz gier uzupełniających;

Nauczyciel wystawiając ocenę za wybrane ćwiczenie powinien wziąć pod uwagę:

- możliwości ucznia i wkład jego pracy,
- indywidualny postęp osiągnięć uczniów w opanowaniu danego elementu,
 - poprawność wykonywania elementu technicznego,
 - płynność przebiegu ćwiczeń,
 - stopień trudności

Każdy uczeń ma prawo do dwóch lub trzech prób podczas oceniania w zależności od trudności elementu technicznego.

Oceniana jest zawsze próba lepsza.

Poza tym w obszarze tym oceniamy :

- umiejętności asekuracji i pomocy w czasie wykonywania ćwiczeń;
- umiejętności w zakresie doboru ćwiczeń do samousprawniania się;
- umiejętności samokontroli i samooceny;
- organizacyjne (umiejętność organizacji czasu wolnego, zawodów sportowych);
- umiejętność dokonywania pomiarów, odczytu i zapisu wyników.

- **wiadomości** - przepisy wybranych zabaw i gier rekreacyjnych oraz gier zespołowych, znajomość przeznaczenia podstawowego sprzętu sportowego, przygotowanie organizmu do wysiłku, fachowe nazewnictwo w sporcie, zasady bezpieczeństwa i nawyki higieniczne. Wiadomości ucznia oceniane są na bieżąco w trakcie realizacji określonych zadań:
 - sędziowanie
 - prowadzenie rozgrzewki
 - rozmowa,
 - obserwacja,
 - wykonanie gazetki o tematyce sportowej

Wykładnikiem stopnia opanowanych przez ucznia wiadomości jest przede wszystkim umiejętność ich wykorzystania w praktycznym działaniu. Dotyczy ona stopnia opanowania wiadomości i terminologii związanej z wychowaniem fizycznym, kulturą fizyczną i sportem.

W obszarze tym uczniowie otrzymują (+) za aktywne uczestnictwo w lekcji.

Inną formą sprawdzenia wiadomości są *opracowane w formie elektronicznej testy dotyczące w/w zagadnień*. Uczniowie mają prawo do powtórnego zaliczania i poprawiania testów na lepszą ocenę.

Najważniejsze są tutaj chęci i aktywność ucznia w tym obszarze.

- **aktywność i postawa wobec kultury fizycznej** - aktywność na zajęciach, zasady higieny, stosunek do nauczyciela i rówieśników, świadomość potrzeby aktywności fizycznej i rozwoju ciała w harmonii z umysłem, poszanowanie mienia szkolnego, kultura osobista w czasie zajęć, gotowość do zajęć, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych (SKS, Kluby Sportowe), reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych.

Oceny za aktywny udział w zajęciach oraz frekwencję są wystawiane na koniec każdego miesiąca.

Nieobecność powyżej 50% nie jest oceniana w danym miesiącu.

Pozostałe obszary *umiejętności ruchowe, postępowanie sprawności motorycznej i wiadomości* oceniane są systematycznie za pomocą ocen cząstkowych na każdej lekcji.

o Przy ocenie ucznia mniej uzdolnionego ruchowo, szczególną uwagę zwracamy na jego zaangażowanie, postawę oraz postępowanie w usprawnianiu

o Za udział w zawodach uczeń może uzyskać ocenę cząstkową celującą.

3. Uczeń jest zapoznany ze szczegółowymi wymaganiami edukacyjnymi na poszczególne stopnie na początku roku szkolnego oraz w czasie prób i testów.

4. KAŻDEGO UCZNIA OBOWIĄZUJE STRÓJ SPORTOWY: biała koszulka, obuwie sportowe, spodenki.

W ciągu semestru uczeń może być 3 razy nieprzygotowany do lekcji bez konsekwencji. Za każdy następny brak stroju uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną (częstkową), która ma wpływ na ocenę końcową z wychowania fizycznego.

5. Uczniowie z wadami (postawy, wzroku, układu krążenia, oddechowego lub inne) mają obowiązek w pierwszym miesiącu nauki (do końca września) dostarczyć nauczycielowi w zwolnienie od lekarza specjalisty zarówno z poszczególnych ćwiczeń jak i okresowe.

- Zwolnienie z poszczególnych, pojedynczych lekcji w/w uczeń jest zobowiązany

przynieść na daną lekcję.

- Uczennica ma prawo raz w miesiącu zgłosić niedyspozycję (nie liczoną jako brak udziału w lekcji)

6. Uczeń ma prawo do jednokrotnego poprawienia oceny w formie ustalonej przez nauczyciela, w przypadku uzyskania w takiej sytuacji oceny niższej uczeń pozostaje przy ocenie wyższej

- W uzasadnionych przypadkach, gdy nie jest możliwe powtórne stworzenie warunków do realizacji danego wymagania, nauczyciel może odmówić uczniowi prawa poprawienia uzyskanej oceny

7. Przystąpienie do sprawdzianów lub testów sprawnościowych jest obowiązkowe. Jeżeli uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu otrzymuje częstkową ocenę niedostateczną

8. Uczeń może poprawić ocenę ze sprawdzianu w ciągu 2 tygodni.

9. W przypadku długotrwałego zwolnienia ucznia z ćwiczeń ilość ocen cząstkowych jest proporcjonalnie mniejsza.

OCENĘ CELUJĄCĄ (6) , otrzymuje uczeń, który

- Prezentuje wybitny poziom umiejętności i rozwoju sprawności znacznie wykraczający poza program nauczania
- Jest zawsze przygotowany do lekcji i bierze udział we wszystkich zajęciach z wychowania fizycznego.
- Jest aktywny podczas lekcji, bardzo chętnie i z zaangażowaniem wykonuje polecenia nauczyciela, a także samodzielnie doskonali swoje umiejętności i sprawność ruchową.
- Doskonale opanował elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
- Posiada dużą znajomość zasad i przepisów gier zespołowych oraz konkurencji ła, gimnastycznych i umiejętność pomocy przy ich organizacji.

- Aktywnie bierze udział w pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.
- Osiąga sukcesy w zawodach sportowych godnie reprezentując szkołę.
- Swoją postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń. jest zdyscyplinowany i koleżeński.
- Podczas zajęć przestrzega zasad BHP i innych regulaminów, zasad "fair play" dba o bezpieczeństwo swoje i innych.
- Posiada prawidłowe nawyki higieniczno - zdrowotne, zawsze posiada właściwy ubiór na lekcji wf.
- Szanuje i dba o sprzęt sportowy, potrafi go wykorzystać zgodnie z przeznaczeniem.
- Systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej.

OCENĘ BARDZO DOBRĄ (5) , otrzymuje uczeń, który

- Prezentuje wysoki poziom umiejętności i rozwoju sprawności w pełnym zakresie przewidzianym programem nauczania.
- Jest przygotowany do zajęć i nie opuszcza zajęć lekcyjnych (nieobecności są zazwyczaj usprawiedliwione).
- Jest aktywny podczas lekcji, bardzo chętnie i z zaangażowaniem wykonuje polecenia nauczyciela, w miarę swoich możliwości samodzielnie doskonali swoje umiejętności i sprawność.
- W pełni opanował elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
- Wykazuje się bardzo dobrą znajomością zasad i przepisów gier zespołowych oraz konkurencji la, gimnastycznych i innych.
- Czynnie uczestniczy w pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.
- Osiąga sukcesy w zawodach sportowych, godnie reprezentując szkołę.
- Swoją postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń. Jest zdyscyplinowany i koleżeński.
- Podczas zajęć przestrzega zasad BHP i innych regulaminów, zasad "fair play" , dba o bezpieczeństwo własne i innych.
- Prowadzi sportowy tryb życia, posiada prawidłowe nawyki higieniczno - zdrowotne, posiada właściwy strój na zajęcia wf.
- Szanuje i dba o sprzęt sportowy oraz potrafi go wykorzystać zgodnie z przeznaczeniem.
- Systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej.

OCENĘ DOBRĄ (4) , otrzymuje uczeń, który :

- Prezentuje dobry poziom umiejętności i rozwoju sprawności w zakresie przewidzianym w programie nauczania.
- Na ogół nie opuszcza zajęć wychowania fizycznego, lecz zdarzają mu się przypadki niesystematyczności pod względem przygotowania do lekcji.
- Jest aktywny podczas zajęć, chętnie i zaangażowaniem wykonuje polecenia nauczyciela, w miarę swoich możliwości samodzielnie doskonali swoje umiejętności i sprawność.
- Opanował w stopniu dobrym elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
- Wykazuje się dobrą znajomością zasad i przepisów gier zespołowych, konkurencji la, gimnastycznych i innych.
- Sporadycznie bierze udział w pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.
- Swoją postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi większych zastrzeżeń. Jest w miarę zdyscyplinowany i koleżeński.
- Na ogół przestrzega zasad BHP, zasad "fair play", stara się dbać o bezpieczeństwo swoje i innych.
- Posiada prawidłowe nawyki higieniczno - zdrowotne, stara się być przygotowanym do zajęć wf pod względem stroju sportowego.
- Stara się szanować i dbać o sprzęt sportowy, lecz nie zawsze potrafi go wykorzystać zgodnie z przeznaczeniem.
- Sprawność fizyczną i motoryczną utrzymuje na poziomie zbliżonym do wyników z poprzedniego semestru.

OCENĘ DOSTATECZNĄ (3) , otrzymuje uczeń, który :

- Prezentuje przeciętny poziom umiejętności i rozwoju sprawności w zakresie poniżej wymagań przewidzianych programem nauczania.
- Niesystematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji.
- Nie wykazuje się aktywnością podczas lekcji, niechętnie wykonuje polecenia nauczyciela, nie wykazuje starań w kierunku samodzielnego doskonalenia swoich umiejętności.
- Opanował w stopniu dostatecznym elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.

- Wykazuje braki (słaba znajomość) w znajomości zasad i przepisów gier zespołowych, konkurencji ła, gimnastycznych i innych.
- Nie uczestniczy w pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.
- Jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu budzą pewne zastrzeżenia. Jest mało zdyscyplinowany i koleżeński.
- Nie zawsze przestrzega zasad BHP, zasad "fair play", nie zawsze pamięta o tym, jak ważne jest bezpieczeństwo własne i innych.
- Jego nawyki higieniczno - zdrowotne, budzą pewne zastrzeżenia (braki), zdarza mu się częste nieprzygotowanie do zajęć.
- Stara się szanować i dbać o sprzęt sportowy, lecz nie zawsze potrafi go wykorzystać zgodnie z przeznaczeniem.
- Poziom sprawności fizycznej i motorycznej obniża się w porównaniu do wyników z poprzedniego semestru lub roku szkolnego.

OCENĘ DOPUSZCZAJĄCĄ (2), otrzymuje uczeń, który :

- Prezentuje słaby poziom umiejętności i rozwoju sprawności w dużo niższym zakresie niż przewiduje to program nauczania.
- Często opuszcza zajęcia wychowania fizycznego, jak również często jest nieprzygotowany do lekcji.
- Nie wykazuje się aktywnością podczas lekcji, z dużym oporem wykonuje polecenia nauczyciela, nie widzi potrzeby w kierunku samodzielnego doskonalenia swoich umiejętności.
- Nie opanował w stopniu dopuszczającym elementów dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
- Nie zna podstawowych zasad i przepisów gier sportowych, konkurencji ła, gimnastycznych i innych (znaczące braki).
- Nie uczestniczy w żadnych pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.
- Jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu budzi wiele zastrzeżeń. Jest niezdyscyplinowany i niekoleżeński.
- Często narusza zasady BHP, regulaminy, nie dostosowuje się do zasad "fair play" podczas gry.
- Jego nawyki higieniczno - zdrowotne, budzą wiele zastrzeżeń. Prowadzi raczej niehigieniczny i niesportowy tryb życia.
- Nie szanuje i nie dba o sprzęt sportowy, nie potrafi wykorzystać go zgodnie z przeznaczeniem.

- Nie pracuje nad podniesieniem swojej sprawności fizycznej i motorycznej. We wszystkich próbach poziom sprawności jest znacznie niższy od poprzednich wyników.

OCENĘ NIEDOSTATECZNA (1) , otrzymuje uczeń, który :

- Prezentuje bardzo słaby poziom umiejętności i rozwoju sprawności w zakresie uniemożliwiającym realizację programu nauczania.
- Nagminnie opuszcza zajęcia wychowania fizycznego, bardzo często jest nieprzygotowany do zajęć.
- Nie przejawia żadnej aktywności podczas lekcji, nie wykonuje poleceń nauczyciela, nie widzi żadnej potrzeby w kierunku samodzielnego doskonalenia swoich umiejętności.
- Nie opanował podstawowych umiejętności w zakresie dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
- Nie zna żadnych podstawowych zasad i przepisów gier sportowych, konkurencji ła, gimnastycznych i innych.
- Nie uczestniczy w żadnych pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.
- Jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu budzą wiele kontrowersji i zastrzeżeń. Jest niezdyscyplinowany i niekoleżeński.
- Rażąco i bardzo często narusza zasady BHP, stwarzając niebezpieczeństwo i zagrożenie dla siebie i innych, nie potrafi dostosować się do zasad "fair play" podczas gry, wchodząc często w konflikty z kolegami.
- Prowadzi bardzo niehigieniczny i niesportowy tryb życia (nałogi: alkohol, papierosy). Regularnie nieprzygotowany do zajęć pod względem stroju sportowego.
- Niszczy szkolny sprzęt sportowy, nie potrafi wykorzystać go zgodnie z przeznaczeniem.
- Nie pracuje nad podniesieniem swojej sprawności fizycznej i motorycznej.