

Przedmiotowy System Oceniania z wychowania fizycznego

Ustalając ocenę z wychowania fizycznego, w szczególności bierze się pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.

Na początku roku szkolnego uczniowie oraz rodzice (prawni opiekunowie) są informowani o wymaganiach edukacyjnych wynikających z realizowanego programu nauczania oraz o sposobach sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczniów.

CELE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. Sprzyjanie wszechstronnemu, harmonijnemu rozwojowi psychofizycznemu młodzieży, wzmacnianie immunologii organizmu na niekorzystne i szkodliwe wpływy
 2. Kształcenie charakteru, odwagi, racjonalnego myślenia, wytrwałości oraz zdolności działania w grupie
 3. Wzbudzanie i rozwijanie zamiłowania do systematycznego uprawiania ćwiczeń fizycznych, obcowania z naturą
 4. Wyrabianie prawidłowej i pożądanej postawy, zręczności, estetyki ruchu, jak również umiejętności prakseologicznego wykorzystania nabytych umiejętności i nawyków
 5. Wspieranie rozwoju zdolności umysłowych, umożliwiających racjonalny dobór środków do wspomagania oraz samokontroli i samooceny rozwoju psychicznego
 6. Opanowanie umiejętności utylitarnych, rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych, obronnych
 7. Zwiększenie sprawności ruchowej młodzieży przez doskonalenie podstawowych cech motorycznych (siła, szybkość, zwinność, gibkość, wytrzymałość)
1. Kształtowanie świadomej dyscypliny
 2. Wdrażanie do przebywania na powietrzu i racjonalnego hartowania

CELE OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. Diagnoza rozwoju fizycznego ucznia - określenie indywidualnych potrzeb i przyczyn trudności każdego dziecka
2. Wdrażanie do samokontroli i samooceny
3. Wspieranie - wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów
4. Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych
5. Bieżące informowanie uczniów, rodziców o aktywności, postępach, trudnościach specjalnych uzdolnieniach
6. Ewaluacja wybranego programu oceniania

WYSTAWIANIE OCENY SEMESTRALNEJ I KOŃCOWEJ

1. Wystawiana ocena jest ściśle związana z treściami nauczania i wynika z realizacji planu pracy [nauczyciela](#).
2. Ocena semestralna i całoroczna nie musi być średnią arytmetyczną ocen cząstkowych
3. Nauczyciel wystawiając ocenę semestralną i końcową bierze pod uwagę wszystkie obszary oceniania ze szczególnym uwzględnieniem **wysiłku wkładanego przez ucznia** w usprawnianie się i wywiązywanie się z podejmowanych przez niego zadań i powierzanych przez nauczyciela ról.
4. Podstawowymi czynnikami wpływającymi na cenę ucznia z przedmiotu są:
Wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków
Postępy uczniów, ich psychofizyczne predyspozycje i możliwości (efekty pracy ucznia)
Stopień realizacji planowanych zadań dydaktycznych
Samokontrola i samoocena rozwoju fizycznego, sprawności fizycznej, umiejętności ruchowych i organizacyjnych, poziom wiedzy z zakresu kultury fizycznej oraz zmiany postaw i nawyków
5. Wszystkie oceny są na bieżąco podawane do wiadomości uczniów i rodziców
6. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony za czas określony z wychowania fizycznego
7. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć WF podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza
8. W przypadku zwolnienia ucznia z WF, w dokumentacji przebiegu nauczania, zamiast oceny

klasyfikacyjnej wpisuje się "zwolniony

9. W przypadku nieobecności ucznia podczas bieżącego oceniania, uczeń jest zobowiązany przystąpić do sprawdzianu w terminie 2 tygodni od dnia obecności na lekcji, w terminie ustalonym przez nauczyciela i ucznia. Jeśli uczeń nie przystąpi, wstawiana jest ocena niedostateczna.

10. Nauczyciele różnicują wymagania wobec uczniów. Dobierają odpowiednie metody pracy w stosunku do każdego ucznia i stosują wymagania uwzględniające jego możliwości. W przypadku wystąpienia stałych lub czasowych dysfunkcji, nauczyciel jest zobowiązany wskazać zamienną formę sprawdzianu

UMOWY I UZGODNIENIA

1. Uczeń i rodzice są zobowiązani do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte choroby, urazy)

2. W uzasadnionych przypadkach nauczyciel może zwolnić ucznia z czynnego uczestnictwa w lekcji. Natomiast uczeń zobowiązany jest zgłosić każdą niedyspozycję, która nastąpi przed, w trakcie lub po zakończeniu lekcji.

3. W przypadku zbyt częstych niedyspozycji lub wątpliwości, co do ich autentyczności nauczyciel kontaktuje się z rodzicem ucznia w celu wyjaśnienia ww. niedyspozycji.

4. Uczeń może być w ciągu semestru dwa razy nieprzygotowany do lekcji bez konieczności przedstawienia usprawiedliwienia, w razie kolejnego i następnych przypadków otrzymuje ocenę niedostateczną.

5. Uczeń jest zobowiązany do przestrzegania ustaleń zawartych w regulaminie sali gimnastycznej i obiektów sportowych. Nieprzestrzeganie ustalonych reguł powoduje uzyskanie uwagi w dzienniku

6. Duża aktywność ucznia w czasie zajęć lekcyjnych lub poza nimi może zostać nagrodzona oceną bardzo dobrą.

7. Udział w zawodach sportowych, reprezentowanie szkoły, treningi w klubie, udokumentowane osiągnięcia w dyscyplinach nie objętych programem, organizacja imprez sportowo-rekreacyjnych - nauczyciel może nagrodzić oceną celującą

8. Uczeń ma prawo poprawić ocenę częściową w formie i terminie uzgodnionym z nauczycielem

OBSZARY AKTYWNOŚCI UCZNIĄ PODLEGAJĄCE OCENIE

POSTAWA:

1. Udział w zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych (zaangażowanie, strój, wysiłek wkładany w rozwój sprawności, udział w życiu sportowym szkoły, higiena osobista)

2. Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych

3. Prozdrowotny styl życia

UMIEJĘTNOŚCI:

Ruchowe:

1. Stopień opanowania umiejętności ruchowych, (co potrafię, jak wykonuję- z zakresu wymagań programowych)

Organizacyjne:

2. Stopień opanowania umiejętności organizacji zajęć rekreacyjno-sportowych

WIADOMOŚCI:

Wiedza i umiejętności jej praktycznego wykorzystania w zakresie:

organizacji, bezpieczeństwa i higieny zajęć ruchowych (samokontrola, asekuracja, pomoc) współpracy w czasie zajęć

przepisów i terminologii poszczególnych dyscyplin sportu

samosterowania rozwojem psychofizycznym, adaptacji organizmu do wysiłku, ochrony zdrowia pierwszej pomocy

FORMY I METODY KONTROLI

1. Obserwacja ucznia w trakcie zajęć - premiowanie aktywności

2. Zadania kontrolno-oceniające dla poszczególnych poziomów nauczania, pozwalające określić stopień opanowania umiejętności ruchowych

3. Testy standardowe pozwalające ustalić rozwój sprawności (biorąc pod uwagę wysiłek wkładany

przez ucznia)

4. Testy i wypowiedzi ustne w obszarze kontroli wiadomości (w zależności od potrzeb)

5. Samoocena

ZAKRES SPRAWDZIANÓW DLA DZIEWCZĄT I CHŁOPCÓW

Siatkówka

Klasa I

Postawa i poruszanie się po boisku

Odbicia sposobem górnym nad sobą,

Odbicia sposobem górnym z partnerem

Odbiór piłki sposobem dolnym,

Dowolna zagrywka

Klasa II

Odbicia sposobem górnym z partnerem przez siatkę

Odbiór piłki sposobem dolnym, podanie do partnera przez siatkę,

Zagrywka sposobem górnym

Podstawowe przepisy gry w piłkę siatkową.

Klasa III

Kombinacje odbić sposobem górnym i dolnym z partnerem przez siatkę.

Umiejętność wystawienia piłki sposobem górnym,

Zbicie piłki (atak z I linii)

Gra blokiem

Zagrywka sposobem górnym

Oficjalne przepisy gry w piłkę siatkową

Koszykówka

Klasa I

Poruszanie się po boisku,

Postawa w obronie,

Kozłowanie piłki w miejscu, w ruchu

Podanie i chwyt piłki w miejscu

Rzuty z miejsca

Klasa II

Kozłowanie piki w miejscu, w ruchu, prawą i lewą ręką

Podanie i chwyt piłki w biegu

Rzuty z biegu, z dwutaktu

Umiejętność uwalniania się od przeciwnika bez piłki (zwody)

Podstawowe przepisy gry w piłkę koszykową

Klasa III

Kozłowanie piki w ruchu, prawą i lewą ręką, z uwzględnieniem przeciwnika,

Rzuty z wysokości

Taktyka obrony,

Umiejętność uwalniania się od przeciwnika z piłką, bez piłki (zwody)

Oficjalne przepisy gry w piłkę koszykową

L.A.

Skipy lekkoatletyczne, wieloskoki

Bieg na 400m.

Test Coopera.

Start niski bieg na 100m

Biegi sztafetowe, zmiana pałeczki sztafetowej

Bieg na 600, 800m,

Skok w dal.

Bieg na dystansie 1000m

Pchnięcie kulą, technika z przeskoku

Gimnastyka

Klasa I

Ćwiczenia równoważne z utrudnieniem

Umiejętność - przewrót w przód,

Przewrót w tył,

Przeprowadzenie rozgrzewki gimnastycznej

Stanie na rękach,

Skok kuczny przez skrzynię

Klasa II

Układ gimnastyczny zawierający:

Przewrót w przód do rozkroku, przewrót w tył do rozkroku, leżenie przerzutne, leżenie przewrotne,

Umiejętność przeprowadzenia rozgrzewki gimnastycznej,

Chody na równoważni

Stanie na rękach,

Skok przez skrzynię,

Klasa III

Dowolny układ gimnastyczny zawierający 5-8 elementów.

Umiejętność przeprowadzenia rozgrzewki gimnastycznej,

Stanie na rękach i przewrót w przód.

Pilka nożna

Klasa I, II, III

Prowadzenie piłki,

Przyjęcie i podanie piłki

Strzał na bramkę

Przepisy gry w piłkę nożną

Pilka ręczna

Klasa I

Poruszanie się po boisku,

Postawa w obronie,

Kozłowanie piki w miejscu, w ruchu

Podanie i chwyt piłki w miejscu, w biegu

Rzuty w wyskoku

Klasa II

Kozłowanie piki w miejscu, w ruchu, prawą i lewą ręką

Podanie i chwyt piłki w biegu

Rzuty w wyskoku w górę i w przód

Zwód pojedynczy i podwójny

Podstawowe przepisy gry w piłkę ręczną

Klasa III

Kozłowanie piki w ruchu, prawą i lewą ręką, z uwzględnieniem przeciwnika,

Rzuty w wyskoku górę, w przód, z przeskokiem

Taktyka obrony, rodzaje ataku

Oficjalne przepisy gry w piłkę ręczną

Aerobik – dziewczęta kl. II,III

Podstawowe kroki aerobiku

Umiejętność łączenia kroków aerobiku w blok 4x8

Tworzenie układu tanecznego do wybranej muzyki

Tenis stołowy – kl. I,II,III

Zagranie i przebicie forhendowe i bekhendowe

Wprowadzenie piłki do gry-serwis

Gra pojedyncza

WYMAGANIA SZCZEGÓLNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY

Celująca (6) - Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą. Wyniki znacznie przewyższają normy cech motorycznych na ocenę bardzo dobrą. Osiąga duży postęp w usprawnianiu się np. (poprawa we wszystkich próbach). Poziom opanowania umiejętności technicznych znacznie przewyższa wymagania. Zastosowanie umiejętności w praktycznym działaniu: jest doskonały w różnych dyscyplinach i konkurencjach. Poziom wiedzy wykraczający poza program danej klasy. Potrafi praktycznie wykorzystać wiedzę w konkursach, zawodach tworzeniu nowych rozwiązań. Jest bardzo zaangażowany na lekcji. Rozwija swoje uzdolnienia. **100% udziału w fakultetach – zajęciach obowiązkowych**. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły, bądź też w innych formach działalności związanych z wychowaniem fizycznym. Systematycznie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych. Osiąga sukcesy na szczeblu wojewódzkim i ogólnopolskim.

Bardzo dobra (5) - Uczeń jest bardzo sprawny fizycznie; osiąga wyniki wg norm na ocenę bardzo dobrą. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, zna przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. Osiąga wyniki lepsze od diagnozy. Osiąga poprawę w większości prób. Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu. Doskonale opanował większość umiejętności. Bardzo dobrze sobie radzi w większości dyscyplin. Posiada ogromny zasób wiedzy. Umie zastosować wiedzę w samodzielnym rozwiązywaniu zadań. Podejmuje duży wysiłek, systematycznie stara się. Reprezentuje barwy szkoły w rozgrywkach sportowych, bierze udział w mistrzostwach szkoły, bierze udział w fakultetach – zajęciach obowiązkowych (76 -95%), zajęciach treningowych w innym klubie sportowym. Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.

Dobra (4) - Uczeń dysponuje dobrą sprawnością motoryczną. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie, z małymi błędami technicznymi. Wykazuje tendencje do poprawy wyników. Brak stałej poprawy. Pojedyncze próby poprawione. Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie. Opanował większość umiejętności, lecz w różnym stopniu. Radzi sobie w różnych dyscyplinach sportowych. bierze udział w fakultetach – zajęciach obowiązkowych (61 - 75%). Zna większość zagadnień i pojęć. Sprawnie posługuje się wiedzą. Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń. Podejmuje wysiłek, stara się jednak niesystematycznie.

Dostateczna (3) - Uczeń dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną. Osiąga wyniki wg norm na ocenę dostateczną. Posiada tylko podstawowe umiejętności. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. Wykazuje małe postępy w usprawnianiu, bierze udział w fakultetach – zajęciach obowiązkowych (50 -60%). Nie bardzo daje sobie radę w kilku dyscyplinach. Zna podstawowe pojęcia i zagadnienia. Nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych. Sporadycznie wykorzystuje wiedzę do rozwiązywania problemów. Uczestniczy w lekcji, mało się stara. Przeszkadza kolegom. Przejawia pewne braki w zakresie postawy społecznej i w stosunku do kultury fizycznej.

Dopuszczająca (2) - Uczeń posiada słabą sprawność fizyczną. Osiąga wyniki znacznie poniżej oceny dostatecznej. Opanował minimalną ilość wiadomości. Nie radzi sobie w większości dyscyplin. Ćwiczenia wykonuje niepewnie z dużymi błędami technicznymi. Wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu motorycznym. Ma minimalny zasób pojęć i wiadomości. Nie potrafi samodzielnie zastosować wiedzy w praktyce. Nie wkłada wysiłku, nie stara się. Sporadycznie ćwiczy. Udział w fakultetach – zajęciach obowiązkowych (30 -40%). Przejawia duże braki w zakresie postawy społecznej i stosunku do wychowania fizycznego.

Niedostateczna (1) - Uczeń posiada bardzo słabą sprawność fizyczną. Nie przystępuje lub nie kończy prób mimo możliwości. Ćwiczenia wykonuje z bardzo dużymi błędami technicznymi, lub nie potrafi ich wykonać. Nie wykonuje żadnych postępów w usprawnianiu się. Nie posiada żadnych umiejętności wymaganych dla danej klasy. Nie umie wystąpić w żadnej z dyscyplin. Nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych, nie uczestniczy w życiu sportowym szkoły oraz w fakultetach – zajęciach obowiązkowych (poniżej 30% obecności). Nie rozróżnia pojęć. Nawet przy pomocy nie umie rozwiązać problemu, zadania sprawnościowego. Nie wykonuje ćwiczeń i poleceń. Stosunek ucznia do kultury fizycznej i jego postawa społeczna są negatywne.