

# Przedmiotowy System Oceniania z wychowania fizycznego

## Liceum Ogólnokształcące nr 10 w Gliwicach

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 OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

- poinformowanie ucznia o poziomie jego sprawności fizycznej oraz brakach w tym zakresie
- pomoc uczniowi w samodzielnym planowaniu swojego rozwoju fizycznego
- wspieranie wysiłków ucznia i motywowanie go do pracy
- wdrażanie ucznia do systematycznej pracy, samokontroli i samooceny
- dostarczanie rodzicom ( prawnym opiekunom ) i nauczycielom informacji o postępach,
- doskonalenie organizacji i metod pracy nauczyciela

### 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 wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć..

4. Ocenianiu podlegają:

- sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu
- zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie do zajęć
- stosunek do partnera i przeciwnika
- stosunek do własnego ciała
- aktywność fizyczna
- zaangażowanie w realizację zadań projektu edukacyjnego
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami
- osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadania i poziom zdobytej wiedzy

W czasie zajęć realizujących treści fakultatywne ocenie podlegają wyłącznie zaangażowanie i aktywność ucznia na zajęciach.

W klasie programowo najwyższej, przy wystawianiu oceny końcowo- szkolnej będą brane pod uwagę oceny uzyskane w klasach wcześniejszych.

5. O uzyskaniu poszczególnych ocen uczniowie i rodzice będą informowani przez wpis do dziennika, bezpośrednio po otrzymaniu oceny. O proponowanej ocenie semestralnej i rocznej rodzice i uczniowie zostaną poinformowani najpóźniej na 2 tygodnie przed konferencją klasyfikacyjną. O uzyskanej przez ucznia ocenie niedostatecznej na koniec semestru lub roku

szkolnego rodzice zostaną powiadomieni pisemnie na tydzień przed konferencją klasyfikacyjną.

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 cząstkową w formie i terminie uzgodnionym z nauczycielem

## SKALA OCEN

Zarówno w ocenianiu cząstkowym, jak i semestralnym oraz rocznym stosowane są następujące stopnie i ich cyfrowe odpowiedniki:

1 – niedostateczny

2 – dopuszczający

3 – dostateczny

4 – dobry

5 – bardzo dobry

6 – celujący

Dodatkowe oznaczenia -, +

## **KRYTERIA OCEN**

**Celująca (6)** – otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą, umiejętnościami i wiadomościami wykraczającymi poza program nauczania w danej klasie. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, chętnie uczestniczy w zajęciach sportowo – rekreacyjnych, bierze udział w konkursach, zawodach, olimpiadach, reprezentując szkołę.

**Bardzo dobra (5)** - otrzymuje uczeń, który całkowicie opanował zadania z poziomu rozszerzonego dla danej klasy. Staranność i sumienność w wykonywaniu zadań oraz zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć są na bardzo wysokim poziomie. Taki uczeń prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnianiu. Uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym

**Dobra (4)** - otrzymuje uczeń, który bez zrzutów wywiązuje się z obowiązków, osiąga postęp w poszczególnych klasach w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym, przy pomocy nauczyciela realizuje zadania poziomu rozszerzonego. Staranność i sumienność w wykonywaniu zadań oraz zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć są na wysokim poziomie. Taki uczeń prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym

**Dostateczna (3) lub (2)**- otrzymuje uczeń, adekwatnie do wysiłku włożonego w wywiązywanie się z obowiązków, stopnia postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym w poszczególnych klasach, poziomu staranności i sumienności w wykonywaniu zadań, zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć

**Niedostateczna (1)** – otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

Za brak aktywności, brak zaangażowania w przebieg zajęć uczeń otrzymuje „-„. Pięć takich znaków w ciągu semestru zamieniane jest na cząstkową ocenę niedostateczną.

Za dodatkowe przygotowanie się do zajęć, aktywność i zaangażowanie w przebieg zajęć uczeń otrzymuje „+”. Pięć takich znaków w ciągu semestru zamieniane jest na cząstkową ocenę celującą.

### Standardy wymagań dla klasy III

#### Diagnoza i samoocena rozwoju fizycznego i aktywności fizycznej

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony – uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Obiektywnie ocenia swoją aktywność fizyczną oraz możliwości i umiejętności ruchowe	Stosuje testy analityczne i syntetyczne oceniające sprawność fizyczną. Opracowuje zestawy ćwiczeń kształtujących określone cechy motoryczne.	Samodzielnie wybiera test sprawności fizycznej, wykonuje próby i interpretuje uzyskane wyniki.	Dokonuje rzetelnej i krytycznej samooceny własnej sprawności, przygotowuje indywidualny plan rozwoju.	Umie opracować indywidualny plan treningowy dostosowany do określonych osób.	Zna różnorodne testy sprawności, potrafi zinterpretować uzyskane wyniki.

#### Lekkoatletyka – biegi, skoki, rzuty

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony – uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Zasada fair play zawodników i sędziów w konkurencjach lekkoatletycznych. Dokonuje samooceny osiągniętych wyników i określa możliwości ich poprawy.	Umie zastosować poznane elementy techniki i taktyki w indywidualnych formach aktywności fizycznej.	Zna charakterystykę poszczególnych dyscyplin lekkoatletycznych. Zna walory rekreacyjne i zdrowotne lekkiej atletyki.	Bierze czynny udział w rywalizacji sportowej z wykorzystaniem opanowanych elementów techniki biegów, skoków i rzutów.	Potrafi swoim przykładem zachęcić innych do aktywności i fizycznej.	Wie jak bezpiecznie wykorzystać urządzenia i sprzęt w konkurencjach lekkoatletycznych oraz w rekreacji.

#### Piłka ręczna i koszykówka – fair play w zespołowych grach kontaktowych

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony – uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Współpracuje i współdziała w zespole w czasie rywalizacji sportowej, przestrzegając zasady fair play.	Wykorzystuje poznane elementy techniki i taktyki w rywalizacji sportowej	Wie, jak dobrać ćwiczenia kształtujące określone umiejętności ruchowe. Zna	Zachęca innych własnym przykładem do aktywności fizycznej.	Wykorzystuje różnorodne gry z elementami techniki koszykówki i piłki ręcznej w czasie ćwiczeń	Wie, jakie są zasady opracowania indywidualnego planu treningowego.

Właściwie zachowuje się na boisku i trybunach zarówno w czasie zwycięstwa, jak i porażki – czysta gra i kulturalny doping.		przepisy gry właściwej i różnorodnych odmian rekreacyjnych piłki koszykowej ręcznej.		kształtujących i doskonalących.	
--	--	--	--	---------------------------------	--

### Ćwiczenia gimnastyczne – sprawność, wytrzymałość i konsekwencja

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony – uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Systematycznie, dobrowolnie i świadomie podejmuje wysiłek fizyczny.	Potrafi wykorzystać ćwiczenia relaksacyjne do wypoczynku. Samodzielnie dobiera ćwiczenia w zależności od zadania. Umie planować zadania ruchowe.	Zna zdrowotne walory ćwiczeń gimnastycznych. Wie, jak dobrać ćwiczenia w zależności od potrzeb i przeznaczenia.	Wykorzystuje w praktycznym działaniu wiedzę i elementy techniki ćwiczeń gimnastycznych. Swoją postawą zachęca innych do aktywności fizycznej.	Potrafi zaplanować zestaw ćwiczeń relaksacyjnych. Umie wykorzystać trening autogenny.	Wie, jakie są zasady opracowania indywidualnego planu ćwiczeń w zależności od głównego celu.

### Piłka siatkowa – współpraca i współdziałanie

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony – uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Właściwie zachowuje się w sytuacjach spornych. Rozumie potrzebę aktywności i fizycznej.	Potrafi zastosować poznane elementy techniki i taktyki piłki siatkowej w rekreacji. Realizuje zadania metodą projektu.	Zna zasady organizacji, systemy i rodzaje rozgrywek piłki siatkowej. Wie jakie są rekreacyjne i zdrowotne walory siatkówki.	Zachęca innych własnym przykładem do aktywności fizycznej.	Potrafi samodzielnie zorganizować i przygotować turniej sportowy dla swoich rówieśników.	Zna znaczenie zdrowotne i rekreacyjne siatkówki. Umie wykorzystać predyspozycje w rywalizacji sportowej.

## Taniec, ruch i muzyka

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony – uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Zachęca innych do aktywności i fizycznej	Opracowuje i wykonuje indywidualnie lub w parze dowolny układ tańca.	Zna rodzaje aerobiku. Zna i przestrzega zasad kulturalnego zachowania się w czasie zabaw tanecznych.	Samodzielnie wybiera określony rodzaj aktywności i w zależności od zainteresowań i potrzeb.	Potrafi dobrać ruch i aktywność fizyczną w zależności od zainteresowań i możliwości.	Wie, jak opracować i prowadzić zajęcia ruchowe z muzyką dla rówieśników.

## Piłka nożna – zawodnik, sędzia, kibic

Poziom podstawowy – uczeń:			Poziom rozszerzony – uczeń:		
postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
Właściwie zachowuje się w roli organizatora, trenera i kibica zarówno w sytuacji zwycięstwa jak i porażki. Zachęca innych do aktywnego wypoczynku.	Wykorzystuje poznane elementy techniki i taktyki gier sportowych w rekreacji.	Zna sposoby organizowania rozgrywek szkolnych, systemy rozgrywek eliminacyjnych i finałowych.	Właściwie ocenia różnorodne zjawiska w sporcie.	Potrafi, używając argumentów i własnego przykładu, przekonać innych do aktywności fizycznej.	Wie, jakie mogą być negatywne skutki niewłaściwie stosowanej aktywności fizycznej.