

## **PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA: WYCHOWANIE FIZYCZNE**

—

### **PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA: WYCHOWANIE FIZYCZNE**

#### **Zadania wiodące w ocenianiu osiągnięć uczniów lekcji wychowania fizycznego:**

1. Zrozumienie przez uczniów powodów i sensu jego starań o ciało, sprawność fizyczną, zdrowie i urodę - warunkiem szacunku wobec siebie i wobec innych
2. Kształtowanie umiejętności działania na rzecz zdrowia rozumianego w aspekcie sześciu sfer wzajemnie się przenikających: fizycznej, intelektualnej, emocjonalnej, społecznej, osobistej i duchowej
3. Wdrażanie uczniów do autoedukacyjnej aktywności w celu wyrównania niedoborów sprawności fizycznej
4. Stymulowanie różnorodnych form aktywności fizycznej uczniów, wspierających rozwój, szczególnie w okresie stabilizacji postawy ciała
5. Wyposażenie uczniów w zasób wiadomości na temat charakteru związków między ciałem człowieka z jednej strony, a zdrowym stylem życia, zapobiegania chorobom i racjonalnie prowadzonej gimnastyki - z drugiej
6. Wyposażenie uczniów w zasób wiedzy i umiejętności dokonywania korekty, kompensacji i profilaktyki powstawania wad postawy.

**Po przeprowadzonych lekcjach uczeń powinien** wykazać się następującymi umiejętnościami:

1. Dbać o zdrowie, prawidłową postawę i estetyczną sylwetkę, znać i stosować zasady higieny osobistej, hartowania organizmu, racjonalnego żywienia i aktywnego wypoczynku
2. Umieć dobrać i samodzielnie prowadzić ćwiczenia: kształtujące przygotowujące do wysiłku. korekcyjno - kompensacyjne i relaksacyjne po intensywnym wysiłku z zachowaniem zasad wszechstronności, natężenia wysiłku i zmienności pracy mięśniowej
3. Opanować umiejętność samokontroli i samooceny rozwoju fizycznego, wydolności fizycznej, za pomocą dowolnie wybranego testu sprawności fizycznej
4. Opanować wiedzę i umiejętności umożliwiające uczestnictwo w wybranych sportowo - rekreacyjnych formach aktywności ruchowej dostosowanej do własnych możliwości, potrzeb i zainteresowań.
5. Wykazać się samodzielnością w organizowaniu wybranych indywidualnych i zespołowych formach rekreacyjno-sportowych i turystycznych.
6. Znać i stosować sposoby samoochrony i ochrony przy wykonywaniu trudniejszych ćwiczeń
7. Umieć udzielić pierwszej pomocy przy urazach, kontuzjach i ranach.

#### **Formy i metody sprawdzania oraz oceniania osiągnięć uczniów.**

##### **A. Ocena sprawności uczniów (nie decyduje o ocenie z wychowania fizycznego)**

###### **1. Rozwój fizyczny:**

Pomiar wysokości i masy ciała.

Ocena rozwoju fizycznego na podstawie nomogramu dla określenia nadwagi lub niedowagi ciała w stosunku do wysokości.

###### **2. Typ postawy ciała:**

Samoocena postawy ciała.

Uproszczone badania ortopedyczne ucznia.

###### **3. Sprawność fizyczna na podstawie testu:**

Podczas testowania poszczególnych zdolności motorycznych uczniów winien ściśle przestrzegać podanej instrukcji - samokontrola.

Samodzielnie uzyskanym wynikiem przyporządkować odpowiednią ocenę

Dokonać samooceny własnej sprawności i wykazać swoje słabe i mocne strony motoryki.

Postarać się w kolejnych pomiarach poprawić swój wynik.

##### **B. Ocena osiągnięć ucznia**

###### **1) Umiejętności ruchowe ucznia (stopnie szkolne):**

## **PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA: WYCHOWANIE FIZYCZNE**

Uczeń otrzymuje ocenę za technikę (estetykę, płynność, poprawność) wykonywanego ćwiczenia.

Umie wykorzystać prawidłową technikę z poszczególnych dyscyplin sportowych w praktycznym działaniu.

### **2) Wiadomości(+,-)**

Sprawdzenie wiadomości odbywać się będzie na lekcjach przy pomocy pytań, na które uczeń będzie musiał odpowiedzieć samodzielnie lub za pomocą krótkiego testu. Innym sposobem sprawdzenia wiadomości ucznia jest zastosowanie teorii w praktyce. Za każdą poprawną odpowiedź uczeń otrzyma +, a za nieprawidłową-. Uzyskanie trzech plusów to ocena 5, a trzech minusów to ocena 1.

3) Rozgrzewka - uczeń zna zasady doboru ćwiczeń przygotowujących organizm do wysiłku i umie samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę z wybranym przyborem lub bez przyboru. Za przeprowadzenie rozgrzewki uczeń otrzymuje+ lub-. Trzy plusy - ocena 5, trzy minusy - ocena 1

**4) Uczeń może uzyskać ocenę celującą za przygotowanie i udział w zawodach na szczeblu szkolnym, gminnym, powiatowym, regionalnym, rejonowym i wojewódzkim.**

5) Ocenie podlega również aktywne i systematyczne uczestnictwo w pozalekcyjnych i pozaszkolnych organizacjach sportowych.

### **C. Kryteria dodatkowe**

Uczeń może uzyskać dodatkową ocenę z wychowania fizycznego, gdy spełnia wymogi dotyczące jego uczestnictwa i zaangażowania w lekcji. Kryteria te wartościowane są za pomocą punktów dodatnich i ujemnych.

Uczestnictwo w lekcjach wychowania fizycznego:

Uczeń jest przygotowany do wszystkich lekcji w danym miesiącu - uzyskuje ocenę 5.

Uczeń nieprzygotowany otrzymuje punkt ujemny, każdy kolejny minus w danym miesiącu obniża ocenę o jeden stopień.

Uczeń może być zwolniony z lekcji wychowania fizycznego i usprawiedliwiony, jeśli przedstawi zwolnienie lekarskie, usprawiedliwiony jest także w przypadkach uzasadnionych (uraz, ból, gorączka).

Nieobecność i zwolnienia powodują brak oceny w danym miesiącu.

2. Zaangażowanie na lekcji wychowania fizycznego (uzyskanie trzech punktów dodatnich - uczeń otrzymuje ocenę 5, a trzech punktów ujemnych - ocenę 1).

Uczeń może uzyskać punkt dodatni za:

Wytrwałość i systematyczność w dążeniu do celu.

Stosowanie zasady fair play".

Aktywność w lekcji.

Konstruktywność, twórczy udział.

Umiejętność współdziałania w zespole, koleżeństwo.

Pomoc nauczycielowi w różnych sytuacjach.

Uczeń uzyskuje punkt ujemny za:

Niechętny udział w lekcji, małą aktywność.

Kłótność, brak koleżeństwa.

Używanie wulgaryzmów i agresywność.

Krytykę i wieczne niezadowolenie.

Nieprzestrzeganie przyjętych zasad i regulaminów obowiązujących podczas lekcji.

### **Kryteria oceniania i zasady wystawiania oceny śródrocznej**

#### **OCENA CELUJĄCA**

Uczeń

1. Wykazał wysoki poziom z zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji w-fi sportowych zajęciach pozalekcyjnych.

2. Swoim zachowaniem potwierdza codzienną dbałość o prawidłową postawę ciała.

3. Potrafi poprzez autoedukacyjną aktywność i systematyczną pracę wyrównać własne

## **PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA: WYCHOWANIE FIZYCZNE**

niedobrych sprawności fizycznej.

4. Stale poszerza swoje wiadomości z wychowania fizycznego.

Wykazał wysoki poziom opanowania umiejętności ruchowych i potrafi wykorzystać je w praktycznym działaniu zarówno w szkole, jak i poza nią.

6. Prezentuje prawidłową postawę społeczną, bez najmniejszych zastrzeżeń.

7. Systematycznie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły, bądź też innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną.

8. Uczestniczy w zawodach na szczeblu szkoły, gminy, powiatu, regionu, rejonu i województwa.

### **OCENA BARDZO DOBRA**

Uczeń:

1. Wykazał znaczny poziom z poszczególnych zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji w-f i sportowych zajęciach pozalekcyjnych.

2. Dbą o utrwalenie nawyku prawidłowej postawy w warunkach zbliżonych do życia codziennego.

3. Umie dobrać i samodzielnie przeprowadzić ćwiczenia kształtujące.

4. Opanował wiadomości z wychowania fizycznego.

5. Wykazał się wysokim poziomem opanowania umiejętności ruchowych i umie wykorzystać je w praktyce.

6. Prezentuje prawidłową postawę społeczną.

7. Uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły.

### **OCENA DOBRA**

Uczeń:

1. Wykazał się średnim poziomem z poszczególnych zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji wychowania fizycznego i sportowych zajęciach wychowania fizycznego.

2. Stara się kształtować wycucie prawidłowej postawy w różnych pozycjach.

3. Umie dobrać i próbuje samodzielnie przeprowadzić ćwiczenia kształtujące.

4. Wykazał się średnim poziomem opanowania wiadomości i umiejętności.

5. Prezentuje prawidłową postawę społeczną.

### **OCENA DOSTATECZNA**

Uczeń:

1. Wykazał się przeciętnym poziomem z poszczególnych zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji w-fi sportowych zajęciach pozalekcyjnych.

2. Stara się z pomocą nauczyciela kształtować odruch poprawnej postawy ciała.

3. Stara się ułożyć proste ćwiczenia kształtujące.

4. Wykazał się przeciętnym poziomem opanowania wiadomości i umiejętności

### **OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

Uczeń:

Wykazał się miernym poziomem z poszczególnych zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji w-f.

2. Przy pomocy nauczyciela lub współwiczającego próbuje ułożyć proste ćwiczenia kształtujące.

3. Potrafi przyjąć prawidłową postawę na polecenie nauczyciela.

4. Wykazał się niskim poziomem opanowania wiadomości i umiejętności.

### **OCENA NIEDOSTATECZNA**

Uczeń:

1. Wykazał się niskim poziomem z poszczególnych zadań z poszczególnych zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji w-f.

2. Nie dba o wyrobienie u siebie nawyku prawidłowej postawy.

3. Potrafi tylko biernie odwzorować ćwiczenia.

4. Nie przywiązuje wagi do własnej sprawności fizycznej.

## **PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA:**

### **WYCHOWANIE FIZYCZNE**

5. Wykazał się bardzo słabym poziomem opanowania umiejętności i wiadomości.

#### **Kryteria oceniania i zasady wystawiania oceny rocznej**

##### **OCENA CELUJĄCA**

Uczeń:

1. Wykazał wysoki poziom z zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji w-fi sportowych zajęciach pozalekcyjnych.
2. Swoim zachowaniem potwierdza codzienną dbałość o prawidłową postawę ciała.
3. Potrafi poprzez autoedukacyjną aktywność i systematyczną pracę wyrównać własne niedobory sprawności fizycznej.
4. Stale poszerza swoje wiadomości z wychowania fizycznego
5. Wykazał wysoki poziom opanowania umiejętności ruchowych i potrafi wykorzystać je w praktycznym działaniu zarówno w szkole, jak i poza nią.
6. Prezentuje prawidłową postawę społeczną, bez najmniejszych zastrzeżeń.
7. Systematycznie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły, bądź też innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną.
8. Uczestniczy w zawodach na szczeblu szkoły, gminy, powiatu, regionu, rejonu i województwa.

##### **OCENA BARDZO DOBRA**

Uczeń:

Wykazał znaczny poziom z poszczególnych zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji w-f i sportowych zajęciach pozalekcyjnych.

2. Dbą o utrwalenie nawyku prawidłowej postawy w warunkach zbliżonych do życia codziennego.
3. Umie dobrać i samodzielnie przeprowadzić ćwiczenia kształtujące.
4. Opanował wiadomości z wychowania fizycznego.
5. Wykazał się wysokim poziomem opanowania umiejętności ruchowych umie wykorzystać je w praktyce.
6. Prezentuje prawidłową postawę społeczną.
7. Uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły.

##### **OCENA DOBRA**

Uczeń:

1. Wykazał się średnim poziomem z poszczególnych zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania lekcji wychowania fizycznego i sportowych zajęciach wychowania fizycznego.
2. Stara się kształtować wycucie prawidłowej postawy w różnych pozycjach.
3. Umie dobrać i próbuje samodzielnie przeprowadzić ćwiczenia kształtujące.
4. Wykazał się średnim poziomem opanowania wiadomości i umiejętności.
5. Prezentuje prawidłową postawę społeczną.

##### **OCENA DOSTATECZNA**

Uczeń:

1. Wykazał się przeciętnym poziomem z poszczególnych zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji w-fi sportowych zajęciach pozalekcyjnych.
2. Stara się z pomocą nauczyciela kształtować odruch poprawnej postawy ciała.
3. Stara się ułożyć proste ćwiczenia kształtujące.
4. Wykazał się przeciętnym poziomem opanowania umiejętności i wiadomości.

##### **OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

Uczeń:

1. Wykazał się miernym poziomem z poszczególnych zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji w-f.
2. Przy pomocy nauczyciela lub współwiczającego próbuje ułożyć proste ćwiczenia kształtujące.
3. Potrafi przyjąć prawidłową postawę na polecenie nauczyciela.
4. Wykazał się niskim poziomem opanowania umiejętności i wiadomości.

##### **OCENA NIEDOSTATECZNA**

## **PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA: WYCHOWANIE FIZYCZNE**

Uczeń:

1. Wykazał się niskim poziomem z poszczególnych zadań z poszczególnych zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji w-f.
2. Nie dba o wyrobienie u siebie nawyku prawidłowej postawy.
3. Potrafi tylko biernie odwzorować ćwiczenia.
4. Nie przywiązuje wagi do własnej sprawności fizycznej.
5. Wykazał się bardzo słabym poziomem opanowania umiejętności i wiadomości.

### **Ocenianie ucznia z wychowania fizycznego**

**O** podwyższeniu **oceny** mogą decydować również:

Oceny za uczestnictwo w różnych formach sportowych. zawodach;

Zaangażowanie w lekcji w-f;

Uczeń nie opuścił ani jednej lekcji wychowania fizycznego;

Zawsze nosi strój sportowy (nie wykorzysta! limitu 2 nie przygotowań do lekcji);

Jego postawa wobec nauczyciela i kolegów stanowi wzór do naśladowania;

**O** obniżeniu **oceny** mogą decydować również:

Uczeń notorycznie opuszcza lekcje wychowania fizycznego nie usprawiedliwiając ich;

Uczeń ma lekceważący stosunek do zajęć: brak stroju, nie słucha poleceń nauczyciela.

przeszkadza kolegom;

Swoim zachowaniem stwarza zagrożenie bezpieczeństwa ćwiczących.

Należy pamiętać, że system oceniania z wychowania fizycznego nie jest rozwiązaniem ostatecznym. Uczeń ma możliwość poprawienia przewidywanej oceny niedostatecznej

(śródrocznej, rocznej) w sposób ustalony przez nauczyciela wychowania fizycznego

(referat, odpowiedź ustna. prezentacja multimedialna. plakat itp.), jeśli jego stan

zdrowotny nie pozwala na poprawę oceny według ustalonych powyżej kryteriów.

mu dalsze zdobywanie wiedzy. Nie jest w stanie rozwiązać zadań teoretycznych

i praktycznych o niewielkim stopniu trudności, nawet przy pomocy nauczyciela.

Nauczyciele wychowania fizycznego:

Andrzej Barucha

Marta Gorzkowska

Izabela Korgól - Obuch

Cezary Otremba

Paweł Pakosz

Józef Raudzis

Edyta Świerc