

# **PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO.**

Gimnazjum nr 11 w Gdyni.  
2014/2015

## **PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO MA NA CELU:**

- Poinformowanie ucznia o poziomie jego sprawności fizycznej oraz ewentualnych brakach w tym zakresie.
- Wspieranie wysiłków ucznia i motywowanie go do dalszej pracy.
- Pomoc uczniowi w samodzielnym planowaniu swojego rozwoju fizycznego.
- Wdrażanie ucznia do systematycznej pracy, samokontroli i samooceny.
- Dostarczenie rodzicom lub prawnym opiekunom i nauczycielom szczegółowej informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia.
- Doskonalenie organizacji i metod pracy dydaktyczno- wychowawczej nauczyciela.

## **I. OGÓLNE KRYTERIA WYMAGAŃ EDUKACYJNYCH:**

- Postawa ucznia i jego stosunek do wychowania fizycznego (sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu)
- Systematyczne przygotowanie do zajęć – frekwencja na zajęciach, a także aktywne w nich uczestnictwo
- Wiedza ucznia i umiejętność jej wykorzystania w praktycznym działaniu.
- Stopień opanowania poszczególnych umiejętności ruchowych.
- Indywidualny poziom sprawności fizycznej ucznia.
- Postępy ucznia w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych na danym poziomie edukacji, w zależności z indywidualnymi predyspozycjami i możliwościami.
- Udział w różnorodnych zajęciach pozalekcyjnych sportowo- rekreacyjnych, reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych i innych imprezach o charakterze sportowo rekreacyjnym.
- Rozumienie potrzeb zdrowego stylu życia.

## **OPIS POZIOMÓW WYMAGAŃ NA POSZCZEGÓLNE OCENY KLASYFIKACYJNE.**

### **POZIOMY WYMAGAŃ**

#### **CELUJACY (6) -**

1. Spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą.
2. Aktywnie i chętnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły bądź też w innych formach działalności związanej z kulturą fizyczną.
3. Reprezentuje szkołę i osiąga wysokie wyniki w zawodach międzyszkolnych .
4. Rozumie, zna oraz świadomie i systematycznie stosuje zasady zdrowego stylu życia oraz je promuje.

5. Systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcjach wychowania fizycznego i jest wzorem dla innych w szkole i w środowisku.
6. Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do przedmiotu nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.
7. Jest przygotowany do zajęć. Nie posiada oceny niedostatecznej za nieprzygotowania do zajęć (braki stroju)
8. Dzięki dużemu wkładowi pracy własnej zalicza sprawdziany na wysokie oceny.

### **BARDZO DOBRY ( 5 ) –**

1. Aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach.
2. Zadania i ćwiczenia wykonuje pewnie, dokładnie i właściwą techniką, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie nauczania.
3. Wykazuje się dużą samodzielnością i pomysłowością podczas zajęć.
4. Posiada duży zakres wiadomości z kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
5. Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje postępy w osobistym usprawnianiu.
6. Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do przedmiotu nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.
7. Bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych.
8. Zna zasady zdrowego stylu życia i świadomie je wdraża ale nie zawsze systematycznie i konsekwentnie.
9. Widoczne są postępy ucznia w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych na danym poziomie edukacji.

### **DOBRY ( 4 ) -**

1. Jest obecny na zajęciach. Posiada co najwyżej jedną ocenę nast. za nieprzygotowanie do zajęć.
2. Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną, która utrzymuje na względnie stałym poziomie.
3. Zadania i ćwiczenia wykonuje z małymi błędami.
4. Posiada wiadomości, które potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela.
5. Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń.
6. Wybiórczo uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i imprezach o charakterze sportowo rekreacyjnym.
7. Rozumie potrzeby zdrowego stylu życia, ale nie zbyt często się do nich stosuje.
8. Zalicza sprawdziany na oceny pozytywne.

### **DOSTATECZNY ( 3 )**

1. Uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego niesystematycznie.
2. Często przynosi zwolnienia a nieprzygotowania zamieniły się w więcej niż jedną ocenę niedostateczną.
3. Dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną, oraz osiąga małe postępy w usprawnianiu.
4. Posiada mały zakres wiedzy z kultury fizycznej, której nie potrafi wykorzystać w praktyce.
5. Ćwiczenia i zadania wykonuje niepewnie i z dużymi błędami.
6. Wykazuje brak zainteresowania sportowymi zajęciami pozalekcyjnymi.

7. Przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i właściwym stosunku do przedmiotu. Bywa niezdyscyplinowany i przeszkadza innym uczniom w procesie kształcenia.

### **DOPUSZCZAJĄCY ( 2 )**

1. Materiał programowy opanował w niewielkim stopniu, ma zaległości, nie wykazuje postępów w usprawnianiu.
2. W zajęciach uczestniczy niesystematycznie, bywa nieobecny bez usprawiedliwienia.
3. Strój sportowy przynosi sporadycznie i ma lekceważący stosunek do przedmiotu.
4. Zadania i ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami.
5. Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej.
6. Zna zdrowy styl życia, ale go nie stosuje( higiena osobista, nałogi, właściwe odżywianie).
7. Unika lub odmawia udziału w zajęciach pozalekcyjnych.
8. Wykazuje lekceważący stosunek do przedmiotu, nauczyciela i innych uczniów a niedyspozycje są bardzo częste(braki stroju ,zwolnienia z udziału w lekcji)

### **NIEDOSTATECZNY ( 1 ):**

- 1.Uczeń jest daleki od stawianych przez program wymagań, nie opanował niezbędnego minimum wiadomości i umiejętności.
- 2.Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia ale z dużymi błędami bądź też odmawia wykonania ćwiczeń, prób, testów pomimo prawidłowego rozwoju psychofizycznego i motywacji przez nauczyciela.
- 3.Ma lekceważący stosunek do przedmiotu, nauczyciela i wsółwiczących.
- 4.Nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu.
- 5.Swoją postawą negatywnie wpływa na klasę.
- 6.Nie reaguje na polecenia i prośby nauczyciela.
- 7.W zajęciach uczestniczy wybiórczo i często jest nie przygotowany( brak stroju sportowego).
- 8.Charakteryzuje się dużą niewiedzą w zakresie kultury fizycznej.
- 9.Nie uczestniczy w życiu sportowym szkoły.

UCZNIOWIE CHCĄCY PODWYŻSZYĆ OCENĘ OKRESOWĄ BĄDŹ KOŃCOWOROCZNĄ MAJĄ TAKĄ MOŻLIWOŚĆ POPRZEZ UDZIAŁ W SZKOLNYCH SPORTOWYCH ZAJĘCIACH POZALEKCYJNYCH

### **II. OCENIANIE OSIĄGNIĘĆ I AKTYWNOŚCI UCZNIĄ:**

Podstawą oceny jest wysiłek własny włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć wychowania fizycznego.

#### **1. Sprawdzanie osiągnięć szkolnych ucznia z wychowania fizycznego obejmuje :**

- Ocenę poziomu postawy „zaangażowania” w dbałość o własny rozwój fizyczny i sprawność, dbałość o higienę, przestrzeganie regulaminu korzystania z obiektów sportowych, aktywne uczestnictwo w zajęciach wychowania fizycznego i w życiu sportowym szkoły, frekwencja na zajęciach.
- Ocenę poziomu umiejętności z poszczególnych działów nauczania: gimnastyka, lekkoatletyka, zespołowe gry sportowe, sporty zimowe,

RTM- rytm, taniec, muzyka jak również postęp we własnym usprawnianiu.

- Ocenę poziomu sprawności fizycznej przeprowadzanej przy pomocy wybranych prób sprawności.
- Ocenę poziomu wiedzy z zakresu wychowania fizycznego (podstawowe przepisy wybranych gier zespołowych, wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej, ogólne informacje na temat igrzysk olimpijskich ,postaci polskiego sportu)

## **2. Oceny czastkowe jak i oceny klasyfikacyjne ustala się w stopniach według skali od 1 do 6.**

- 1- niedostateczny
- 2 – dopuszczający
- 3 - dostateczny
- 4 - dobry
- 5 – bardzo dobry
- 6 - celujący

+/- za przejawy aktywności podczas zajęć lub jej brak

Uczeń powinien być poinformowany o planowanych sprawdzianach co najmniej 1 tydzień przed sprawdzianem( wyjątek stanowią sprawdziany z lekkiej atletyki, których termin zaliczenia uzależniony jest od warunków atmosferycznych.)

### **III. OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO OBEJMUJĄ**

#### **1. Diagnoza sprawności fizycznej**

Przeprowadzona jest na podstawie wybranych przez nauczyciela prób sprawności fizycznej z EUROFIT-u.

#### **2. Zadania kontrolno oceniające**

**Lekkoatletyka** – Technika wykonania podstawowych elementów z zakresu poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych np. (technika startu niskiego, startu wysokiego-zastosowanie w biegu na dystansie z pomiarem czasu, technika przekazywania pałeczki sztafetowej ,technika pchnięcia kulą, skoku w dal)

#### **Gry zespołowe**

- Piłka siatkowa - postawa siatkarska , poruszanie się po boisku, technika odbić sposobem górnym i dolnym, zagrywka sposobem górnym(tenisowa), przyjęcie zagrywki z bicie(atak), zastawienie pojedyncze (blok)
- Piłka koszykowa-podania i chwyt piłki, kozłowanie PR i LR, dwutakt, zatrzymanie, rzuty osobiste .Zastosowanie nauczanych elementów podczas gry szkolnej.
- Piłka nożna - podania , przyjęcie i prowadzenie piłki, gra bramkarza.
- Piłka ręczna- podania, chwyt piłki, kozłowanie, rzuty do bramki(rzut z wyskoku, z biegu, rzut karny)
- Dodatkowo uczeń może być oceniony za poprawne zastosowanie nauczanych elementów podczas gry szkolnej.

- Zastosowanie nauczanych elementów w praktyce może odbyć się bez wcześniejszego zapowiedzenia (Zastosowanie podstawowych elementów techniki i taktyki podczas gier i zabaw zespołowych)

**Gimnastyka**- ocenie podlegają elementy wybrane przez nauczyciela w zależności od poziomu sprawności ćwiczących. (odpowiedni stopień trudności)

**RTM** – zajęcia taneczne (dziewczęta) nauka krótkich układów tanecznych, samodzielne przeprowadzenie ćwiczeń kształtujących przy muzyce. (technika wykonania, estetyka ruchu)

**Wiedza** – forma sprawdzianu pisemnego, odpowiedź ustna, forma projektu, prezentacji multimedialnej, referatu.

W zależności od poziomu opanowania nauczanych elementów przez daną grupę nauczyciel może wprowadzić do zaliczenia dodatkowe zadania z zakresu poszczególnych dyscyplin sportowych.

Nauczyciel uczący dany zespół klasowy może uzupełnić sprawdziany lub zastąpić innymi w oparciu o program nauczania, który realizuje.

Zadania kontrolno - ocenające są jednakowe dla wszystkich uczniów, natomiast forma i termin ich realizacji zależy od nauczyciela prowadzącego dany zespół klasowy

### 3. Ocena postawy ucznia na lekcji, zaangażowanie, aktywność na zajęciach wychowania fizycznego.

Aktywność, zaangażowanie na zajęciach w znaczący sposób wpływa na ocenę w klasyfikacji półrocznej i rocznej.

- Uczeń otrzymuje „**plusy**” za przejawy zaangażowania w przebieg lekcji, wykonywanie ćwiczeń i zadań w sposób zbliżony do maksymalnych swoich możliwości, współuczestnictwo w organizacji zajęć, imprez konkursów sportowych, zdyscyplinowanie, za aktywność, przez co rozumiemy obecność ucznia na lekcji i aktywny w niej udział.
- Uczeń otrzymuje „**minusy**” za negatywny, niechętny stosunek do przedmiotu, brak dyscypliny, nieposzanowanie sprzętu, nie przestrzeganie regulaminu obiektów sportowych.

Uzyskanie przez ucznia sześciu „+” oznacza otrzymanie oceny celującej, natomiast uzyskanie sześciu „-” jest równoznaczne z uzyskaniem oceny niedostatecznej.

Uczeń, którego aktywność i postawa na zajęciach wychowania fizycznego w sposób rażący odbiega od norm przyjętych w szkole (lekceważący stosunek do obowiązków szkolnych, wulgarne słownictwo, niszczenie mienia szkoły, agresywne i aroganckie zachowanie wobec rówieśników i nauczyciela, zachowanie zagrażające zdrowiu własnemu i innych, nieprzestrzeganie przyjętych zasad i regulaminów obowiązujących podczas lekcji), może otrzymać ocenę niższą o jeden stopień w stosunku do uzyskanych wyników śródrocznych lub rocznych.

### 3. Aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych i zawodach sportowych.

- Uczeń otrzymuje ocenę celującą „6” (ocena cząstkowa):
  - za zajęcie I miejsca w wewnątrzszkolnych zawodach sportowych.
  - za godne reprezentowanie szkoły w międzyszkolnych zawodach sportowych

- Uczeń może otrzymać ocenę
  - za aktywny udział w zawodach na terenie szkoły.
  - za wykonywanie plakatów, ogłoszeń, gazetki tematycznej na określony przez nauczyciela temat, przygotowanie referatu o wskazanej dyscyplinie sportu ,projektu.

#### **4. Frekwencja i przygotowanie do udziału w zajęciach.**

- W każdym okresie roku szkolnego uczeń ma prawo do trzykrotnego nieprzygotowania do zajęć- braku stroju na zajęciach wychowania fizycznego. Każde kolejne nieprzygotowanie równoznaczne jest z otrzymaniem oceny niedostatecznej.
- Dziewczęta w okresie niedyspozycji, zwolnione są jedynie z wykonywania intensywnego wysiłku fizycznego, ich obowiązkiem jest jednak uczestnictwo w zajęciach ( w niektórych przypadkach dopuszcza się zwolnienie z udziału zajęciach podczas niedyspozycji.)
- W przypadku tzw „bloku” (dwie godziny wf w ciągu dnia)wpisywane są dwa braki stroju.
- Częste zwolnienia pisane przez rodziców mogą wpłynąć na obniżenie oceny,
- Nie ma podstaw do zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego z powodu braku stroju gimnastycznego.
- Uczeń może być nieklasyfikowany, jeżeli jest brak podstaw do ustalenia oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na zajęciach/ nie uczestniczenia w nich/, przekraczających połowę czasu przeznaczanego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania.
- Uczeń nieklasyfikowany z powodu nieusprawiedliwionych nieobecności lub z powodu znikomego udziału w zajęciach może zdawać egzamin klasyfikacyjny zgodnie z założeniami WSO
- Uczeń który nie przystąpił do egzaminu klasyfikacyjnego otrzymuje ocenę niedostateczną w klasyfikacji śródrocznej
- **Przygotowanie do określonych lekcji, w tym zajęć wychowania fizycznego, należy do zadań ucznia. !!!**

#### **6. Warunki zaliczenia ,poprawy – uzupełnienia, zaległości z przeprowadzonych sprawdzianów.**

- Uczeń, który otrzymał niezadowolającą go ocenę, ma możliwość poprawy tej oceny w terminie uzgodnionym z nauczycielem prowadzącym zajęcia.
- W przypadku gdy uczeń z przyczyn losowych nie będzie obecny na sprawdzianie ma obowiązek zaliczyć dany sprawdzian .
- W przypadku gdy uczeń nie jest przygotowany do lekcji, przez co należy rozumieć brak stroju, chwilowa niedyspozycja, ma obowiązek zaliczyć zaległości w danym okresie roku szkolnego ,w którym przeprowadzony był sprawdzian.
- Okres zaliczenia może być również wyznaczony indywidualnie np. ze względu na dłuższą nieobecność, spowodowaną długotrwałą chorobą- kontuzją, nie później jednak niż na tydzień przed zakończeniem każdego okresu / roku szkolnego.

Termin zaliczenia sprawdzianu z lekkiej atletyki, uzależniony jest od warunków atmosferycznych.

#### **IV. Warunki i tryb poprawiania oceny okresowej i rocznej/końcowej.**

- Uczeń po uzyskaniu informacji o przewidywanej ocenie okresowej i rocznej/końcowej, może zgłosić chęć poprawy oceny pod warunkiem, że w ciągu okresu systematycznie i aktywnie uczestniczył w zajęciach (pomijając okresy niedyspozycji), wykazywał chęć poprawy ocen częściowych.
- Nauczyciel wskazuje zakres umiejętności i wiadomości (formy przeprowadzenia) niezbędny do poprawy oceny w oparciu o program wychowania fizycznego i kryteria oceniania

#### **V. Zwolnienia z udziału w zajęciach wychowania fizycznego**

- Uczeń w uzasadnionych przypadkach może być całkowicie lub częściowo zwolniony z zajęć wychowania fizycznego.
- Decyzje o zwolnieniu ucznia z udziału w lekcjach wychowania fizycznego podejmuje dyrektor szkoły, na podstawie opinii wydanej przez lekarza specjalistę lub poradnię psychologiczno-pedagogiczną, czy też inną poradnię specjalistyczną.
- W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania fizycznego w dokumentacji przebiegu nauczania/dziennik lekcyjny, arkusze ocen/ zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony”.

#### **VI. Standardy wymagań z przedmiotu wychowanie fizyczne**

##### **1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego**

Uczeń:

- 1) wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości;
- 2) ocenia poziom własnej aktywności fizycznej;
- 3) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
- 4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.

##### **2. Trening zdrowotny**

Uczeń:

- 1) omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego;
- 2) wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie
- 3) omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka;
- 4) przeprowadza rozgrzewkę;
- 5) opracowuje i demonstrowuje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, w tym wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu oraz kończyn górnych i dolnych, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość, a także ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;
- 6) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym;
- 7) planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny;
- 8) wybiera i pokonuje trasę crossu.

### **3. Sporty całego życia i wypoczynek**

Uczeń:

- 1) stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem dolnym zagrywkę, forhend i bekhend, zwody;
- 2) ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie
- 3) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.

### **4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista**

. Uczeń:

- 1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
- 2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu;
- 3) demonstrowa ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;
- 4) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania. .

### **5. Sport**

Uczeń:

- 1) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
- 2) pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- 3) wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski
- 4) stosuje zasady „czystej gry”: niewykorzystywanie przewagi losowej, umiejętność właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki.

### **6. Taniec**

Uczeń opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca.

### **7. Edukacja zdrowotna**

Uczeń:

- 1) wyjaśnia, czym jest zdrowie; wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
- 2) wymienia zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu oraz wyjaśnia, na czym polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia;
- 3) identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- 4) omawia konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami;
- 5) omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- 6) omawia znaczenie dla zdrowia dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- 7) wyjaśnia, co oznacza zachowanie asertywne i podaje jego przykłady;
- 8) omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.

Opracował zespół wychowania fizycznego



