PSO WF
I LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE
im. E. DEMBOWSKIEGO
W ZIELONEJ GÓRZE

Opracowanie:
D. Krystek
J. Dalecki
W.Włodarczyk
R. Dunajewska
A. Siekanowicz
W. Szachowicz

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. Kryteria brane pod uwagę przy wystawianiu oceny:

a) aktywność

b) postęp sprawności

c) umiejętności

d) psychofizyczne predyspozycje oraz możliwości ucznia

e) wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tego przedmiotu

f) frekwencja:

celujący - powyżej 90% obecności i każdorazowe podjęcie ćwiczeń

bardzo dobry - 89% - 80%

dobry - 79% - 70%

dostateczny - 69% - 60%

dopuszczający - 59% - 50%

niedostateczny - poniżej50%

2. Ocenianie:

- **<u>postęp sprawności fizycznej</u>**

Sprawność fizyczna ucznia określana jest dwa razy w ciągu roku za pomocą wybranych testów i prób (październik, kwiecień).

Testy są wskaźnikiem dalszego postępowania ucznia w usprawnianiu.

OCENA	POZIOM
6	wybitna poprawa wyniku
5	lepszy wynik od diagnozy wstępnej
4	tendencja do poprawy, brak stałej poprawy
3	wynik utrzymany na poziomie diagnozy wstępnej
2	wynik słabszy do diagnozy wstępnej
1	odszukać przyczyny tak słabych wyników

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:

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

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.

- **<u>aktywność i postawa wobec kultury fizycznej</u>** - 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,SKKT), reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych.

Oceny za postawę i aktywność, frekwencję są wystawiane jednorazowo na koniec I i II semestru - na podstawie zgromadzonych (+) i (-).

Pozostałe obszary *umiejętności ruchowe, postęp 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 postawę
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. <u>KAŻDEGO UCZNIA OBOWIĄZUJE STRÓJ SPORTOWY</u>: ***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 (cząstkową), 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 wf zwolnienie od lekarza specjalisty zarówno z poszczególnych ćwiczeń jak i okresowe.

- Zwolnienie z poszczególnych, pojedyńczych lekcji wf 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 nauczyci ela, 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 a ich nie zaliczenie w wyznaczonym terminie jest równoznaczne z cząstkową oceną niedostateczną

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

<u>OCENĘ CELUJĄCĄ (6)</u> **<u>, otrzymuje uczeń, który</u>**

- 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 la, 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 sie 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.

<u>OCENĘ DOSTATECZNĄ (3)</u> **<u>, otrzymuje uczeń, który :</u>**

- 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 LA, 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 LA, 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 NIEDOSTATECZNĄ (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 LA, 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.