

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Przedmiot oceny:

1. **poziom sprawności fizycznej:** właściwości koordynacyjnych i kondycyjnych;
2. **umiejętności ruchowe:** stopień i postęp opanowania czynności ruchowych;
3. **umiejętności organizacyjne:** stopień opanowania umiejętności organizowania i współorganizowania zajęć i gier;
4. **wiadomości z zakresu wf:** znajomość ogólnej tematyki o rozwoju fizycznym, sprawności technice, taktyce, zdrowiu i higienie, regulaminach i zasadach bezpieczeństwa;

zachowania i postawy: aktywność, stosunek do przedmiotu, frekwencja na zajęciach, dbałość o zdrowie, przestrzeganie regulaminu, przepisów, wywiązywanie się z obowiązków.

Obszary aktywności ucznia:

GIMNASTYKA

- przewroty;
- przerzut bokiem;
- podpór tyłem leżąc łukiem /mostek/;
- stanie na głowie;
- stanie na ramionach;
- skok przez kozła;
- skok przez skrzynię;

PIŁKA KOSZYKOWA

- przepisy gry i sędziowanie;
- poruszanie się, zatrzymanie na jedno i dwa tempa;
- kozłowanie i podania piłki;
- rzut do kosza;
- zwody, uwalnianie się od obrońcy;
- gra w ataku;
- gra w obronie.

PIŁKA SIATKOWA

- przepisy gry i sędziowanie;
- postawy siatkarskie i poruszanie się po boisku;
- odbicia sposobem górnym i dolnym oburącz;
- zagrywka sposobem dolnym i górnym;
- wystawa i zabicie piłki;
- gra obronna w polu i blok pojedynczy.

PIŁKA RĘCZNA

- przepisy gry i sędziowanie;
- prowadzenie piłki, podania i chwyt;
- rzuty na bramkę;
- zwody
- gra na różnych pozycjach,
- gra w obronie;
- gra w ataku.

PIŁKA NOŻNA

- przepisy gry i sędziowanie;
- prowadzenie piłki, zwody i drybling,
- przyjęcia i podania piłki;
- strzały na bramkę nogą i głową;
- wykonywanie stałych fragmentów gry: wyrzutu z autu, rzutu wolnego, rzutu karnego, rzutu różnego;
- taktyka rozgrywania ataku;
- taktyka gry obronnej.

ĆWICZENIA MUZYCZNO-RUCHOWE

- znajomość polskich tańców narodowych;
- znajomość kroku podstawowego i figur tanecznych krakowiaka, walca wiedeńskiego, walca angielskiego, poloneza i dance aerobiku.

TEORIA

- charakterystyka podstawowych wad postawy, przykładowe ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne na poszczególne wady postawy,
- historia starożytnych igrzysk olimpijskich i rozwoju nowożytnego olimpiizmu;
- pierwsza pomoc w urazach;
- diagnoza własnej sprawności fizycznej;
- zasady racjonalnego żywienia i gospodarowania czasem;
- umiejętność analizy pozyskanych informacji na temat zdrowia;

Narzędzia oceny i sposoby oceniania.

1. poziom sprawności fizycznej, oceniamy poprzez:
 - indeks sprawności K. Zuchowy;
 - test Coopera.
2. umiejętności ruchowe, oceniamy poprzez:
 - obserwacje np. podczas gry;
 - zadania kontrolno – oceniające.
3. umiejętności organizacyjne, oceniamy poprzez:
 - obserwację np. podczas prowadzenia rozgrzewki;

- podczas organizowania rozgrywek klasowych.
4. wiadomości z zakresu kf, oceniamy poprzez:
- rozmowy;
 - dyskusji;
 - testów.
5. zachowania i postawy, oceniamy poprzez:
1. obserwację;
 2. analizę pracy ucznia.

System oceniania:

1. Zwolnienia z ćwiczeń na lekcjach:

- uczniowie mają prawo do jednokrotnego zwolnienia w ciągu miesiąca z ćwiczeń ruchowych bez konsekwencji w postaci obniżonej oceny;
- nauczyciel ma możliwość zwolnienia ucznia z ćwiczeń ruchowych w przypadku złego samopoczucia ćwiczącego w czasie lekcji, np. po długotrwałej chorobie i tym podobnych sytuacjach;
- uczeń ma możliwość otrzymania zwolnienia z ćwiczeń na lekcjach wychowania fizycznego w ciągu jednego półrocza lub całego roku szkolnego po przedstawieniu zwolnienia lekarskiego i złożenia podania do DYREKTORA SZKOŁY. Uczeń wówczas zamiast oceny na półrocze/koniec roku szkolnego otrzymuje zapis: **ZWOLNIONY**.

2. Strój sportowy na lekcjach:

- uczniowie mają prawo do jednokrotnego braku stroju sportowego podczas zajęć w ciągu półrocza. Każdy kolejny brak stroju stanowi ważną wskazówkę o aktywności ucznia i ma wpływ na ocenę semestralną i końcową.

3. Zaliczenia /oceny cząstkowe/:

- po opanowaniu przez ucznia nowego ćwiczenia lub grupy ćwiczeń z poszczególnych działów przeprowadzona będzie lekcja sprawdzająca poziom opanowania poszczególnych ćwiczeń, wiadomości, umiejętności technicznych. Lekcja ta stanowi informację dla nauczyciela o stopniu opanowania przez uczniów poszczególnych ćwiczeń;
- uczeń za wykonanie określonego ćwiczenia otrzymuje określoną ocenę cząstkową według znanych mu kryteriów, nakreślonych uprzednio przez nauczyciela;
- każdemu uczniowi przysługuje prawo do poprawy otrzymanej oceny na tej samej, bądź też kolejnej lekcji w zależności od dyspozycji czasowych nauczyciela.

Kryteria ocen.

Zakres wymagań na poszczególne oceny cząstkowe:

CELUJĄCY

- uczeń samodzielnie wykonuje wymagane ćwiczenia na bardzo wysokim poziomie i potrafi je wykorzystać w praktyce /rozgrzewka, zawody, czynnie pomaga nauczycielowi/;
- sprawność fizyczna i koordynacja ruchowa bardzo dobra, łatwość wykonywania dowolnych ruchów, elastyczność i plastyczność ruchów;
- systematycznie podnosi poziom swojej sprawności;
- wiedza z zakresu kultury fizycznej wykracza poza wymagane zagadnienia.

BARDZO DOBRY

- uczeń opanował wymagane ćwiczenia bardzo dobrze pod względem technicznym nie popełniając błędów podczas poszczególnych faz ruchu;
- wiedza teoretyczna opanowana na bardzo wysokim poziomie lecz nie wykraczająca poza obowiązujące ramy;
- dba o utrwalenie nawyku prawidłowej postawy ciała w warunkach zbliżonych do życia codziennego.

DOBRY

- uczeń wymagane ćwiczenia wykonuje dobrze, zdarzają się mu jednak błędy techniczne podczas poszczególnych faz ruchu;
- wiadomości z zakresu kultury fizycznej opanowane lecz nie utrwalone, trudności z samodzielnym wykorzystaniem wiedzy podczas zajęć praktycznych;
- stara się kształtować wyczucie prawidłowej postawy ciała w różnych pozycjach, np. w marszu, w ruchu.

DOSTATECZNY

- uczeń wykonuje ćwiczenia na średnim poziomie, cechuje je duża liczba błędów technicznych podczas poszczególnych faz ruchu;
- ucznia cechuje słaba koordynacja ruchowa, ogólne obniżenie sprawności fizycznej;
- wiedza z zakresu kultury fizycznej, pozwalająca w stopniu minimalnym na czynny udział ucznia w rozgrywkach klasowych;
- stara się za pomocą nauczyciela kształtować odruch prawidłowej postawy ciała.

DOPUSZCZAJĄCY

- uczeń opanował ćwiczenia w zakresie minimalnym, popełnia rażące błędy techniczne podczas wykonania określonych ćwiczeń;
- cechuje go bardzo słaba sprawność fizyczna i koordynacja ruchowa;
- wiedza z zakresu kultury fizycznej minimalna, nie pozwalająca na czynny udział ucznia w rozgrywkach;
- potrafi przyjąć prawidłową postawę ciała na polecenie nauczyciela.

NIEDOSTATECZNY

- uczeń odmawia wykonywania ćwiczeń, cechuje go pasywność i arogancja;
- uczeń nie opanował wiadomości z zakresu kultury fizycznej nawet w stopniu minimalnym;
- cechuje go brak zainteresowania przedmiotem, nie przywiązuje wagi do własnej sprawności fizycznej.

Ocena ta ma stanowić mocny bodziec dla ucznia, mobilizować go do pojęcia działań w celu osiągnięcia wymaganego minimum.

Zakres wymagań na poszczególne oceny semestralne/końcowe.

CELUJĄCY

Uczeń:

- systematycznie uczestniczy w zajęciach;
- czynnie pomaga nauczycielowi, np. rozgrzewka, sędziowanie;
- posiada rozszerzoną wiedzę z zakresu kultury fizycznej;
- na zajęciach zdyscyplinowany, ambitny, koleżeński, postępuje według zasady fair play;
- umiejętności ruchowe opanował na bardzo wysokim poziomie, uzyskując z zaliczeń ocenę celującą, ponadto potrafi wykorzystać swoją wiedzę i umiejętności w praktyce;
- jest wzorem na zajęciach w szkole i środowisku propagując zdrowy styl życia.

BARDZO DOBRY

Uczeń:

- aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach;
- systematycznie poprawia swoją sprawność lub utrzymuje ją na tym samym wysokim poziomie;
- rozwija swoje umiejętności lub posiada wysokie, uzyskuje z zaliczeń ocenę bardzo dobry;
- wykazuje dużą samodzielność i pomysłowość;
- dokonuje samooceny.

DOBRY

Uczeń:

- jest prawie zawsze obecny na zajęciach – 80% obecności;
- aktywnie uczestniczy w zajęciach;
- mimo dużych możliwości nie wykazuje poprawy poziomu sprawności motorycznej i umiejętności ruchowych, uzyskując ocenę dobry z zaliczeń;
- podejmuje próbę oceny własnej sprawności;
- sprawność motoryczna utrzymana na stałym poziomie.

DOSTATECZNY

Uczeń:

- opuszcza zajęcia sporadycznie – ok. 70% obecności;
- spadek sprawności motorycznej;
- ma braki w wymaganych umiejętnościach, wykonuje je na średnim poziomie uzyskując z zaliczeń ocenę dostateczny;
- nie potrafi określić poziomu swojej sprawności.

DOPUSZCZAJĄCY

Uczeń:

- niesystematycznie uczestniczy w zajęciach – ok.60% obecności;
- brak przygotowania do zajęć, np. stroju sportowego;
- ma obniżoną sprawność motoryczną i nie jest zainteresowany jej poprawą;
- ma podstawowe braki w zakresie umiejętności ruchowych wymaganych w danej klasie;
- przy pomocy nauczyciela jest w stanie zaliczyć ćwiczenia na ocenę dopuszczającą;
- wykazuje duże braki w zakresie wymaganych wiadomości z kultury fizycznej w danej klasie.

NIEDOSTATECZNY

Ocena ta nie jest przewidziana w systemie oceniania.

Sposoby informowania o ocenie ucznia i rodziców.

Uczeń:

- na początku roku szkolnego zapoznany jest z systemem oceniania, wymogami odnośnie stroju, sposobie zliczeń poszczególnych ćwiczeń, liczbie zwolnień z ćwiczeń bez konsekwencji wyrażonej oceną a także konsekwencjach zbyt słabej frekwencji na zajęciach;
- podczas lekcji zaliczeniowych jasno i wyraźnie określone są wymagania na poszczególne oceny cząstkowe / oceny są uzasadnione i jawne/.

Rodzic:

- jest zapoznany z przedmiotowym systemem oceniania na wywiadówce przez nauczyciela wychowania fizycznego lub wychowawcę po uprzednich konsultacjach.

Opracowała: mgr Dorota Błądek