PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Przedmiot oceny z wychowania fizycznego:

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

Cele kształcenia – wymagania ogólne

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całożyciowej aktywności fizycznej.

Treści kształcenia – wymagania szczegółowe w klasach IV-VIII

Klasy VII

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.
    1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
        1. wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
        2. wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;
        3. wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.
    2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
        1. dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;
        2. wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
        3. ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;
        4. demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;

        5. demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.
2. Aktywność fizyczna.
    1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
        1. omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
        2. wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;
        3. wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
        4. charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);
        5. opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;
        6. wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.
    2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
        1. wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
        2. uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;
        3. planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
        4. uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;
        5. wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);
        6. planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;
        7. opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
        8. wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
        9. wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
        10. wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;
        11. diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
        12. przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.
3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.
    1. W zakresie wiedzy. 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.
    2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
        1. stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
        2. potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.
4. Edukacja zdrowotna.
    1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1. wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
2. omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
3. omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
4. wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
5. wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
    1. opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;
    2. dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
    3. demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

5.Kompetencje społeczne. Uczeń:

1. uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
2. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
3. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
4. wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
9. współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
10. motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

KRYTERIA OCENIANIA

POSTAWA – uczeń jest oceniany za :

Przygotowanie do lekcji – systematyczne noszenie stroju (uczeń po drugim braku stroju i za każdy następny otrzymuje ocenę niedostateczną)
Uczestnictwo w lekcji – ocena wybranego ucznia za zaangażowanie i aktywność na lekcji; uczniowie otrzymują „ plusy” za przejawy zaangażowania, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach i współzawodnictwo w ich realizacji; uczniowie otrzymują „ minusy” za niechętny lub negatywny stosunek do uczestnictwa w zajęciach, brak dyscypliny, w przypadku ewidentnego lekceważenia swoich obowiązków uczeń może otrzymać ocenę niedostateczną; trzy „ plusy” ocena bdb, trzy „ minusy” ocena ndst.

SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA – poziom zdolności motorycznych oceniany za pomocą prób:
szybkość – dziewczęta bieg na 60m, chłopcy bieg na 60m
wytrzymałość – dziewczęta bieg na 300m, 800m, chłopcy bieg na 300m, 1000m
siła MM brzucha – czas utrzymania NN nad podłożem w leżeniu tyłem
siła RR – tylko chłopcy
Oceniając sprawność motoryczną oceniamy postęp, jaki wykazuje uczeń w trakcie swojej edukacji

UMIEJĘTNOŚCI – poziom umiejętności ucznia z zakresu realizowanych form aktywności ruchowej z uwzględnieniem postępu; w semestrze obowiązują ucznia:

cztery sprawdziany z umiejętności, które dotyczą aktualnie realizowanego materiału opracowanie i przeprowadzenie w klasie ćwiczeń kształtujących poszczególne partie mięśni (ramion, nóg, tułowia, brzucha, grzbietu)

WIADOMOŚCI – uczniowie powinni wykazać się wiadomościami z zakresu kultury fizycznej, olimpiad, przepisów dyscyplin sportowych, aktualności sportowych, tematyki dotyczącej zdrowego stylu życia.

FREKFENCJA– frekwencja i przegotowanie do zajęć wpływa w zdecydowany sposób na ocenę półroczną i roczną z wychowania fizycznego:

- uczeń ma obowiązek usprawiedliwienia każdej nieobecności na zajęciach u nauczyciela w-f.
- uczeń może być nieklasyfikowany, jeżeli brak jest podstaw ustalenia oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na zajęciach przekraczającej połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania
- uczeń może przed zajęciami zgłosić trzy razy w ciągu półrocza nie przegotowanie do lekcji bez konsekwencji – kolejny brak stroju oznacza ocenę niedostateczną.

Kryteria oceny semestralnej lub rocznej z wychowania fizycznego.

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

1. Jest aktywny na lekcji.
2. Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
3. Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów.
4. Ma godna naśladowania postawę koleżeńską i sportowa (pomoc słabszym i mniej sprawnym).
5. Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę bardzo dobrą i celującą.
6. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły, bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Jest aktywny na lekcji.

2. Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
3. Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów.
4. Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym).
5. Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę dobrą i bardzo dobrą.
6. Uczeń robi systematyczne postępy.
7. Jego postawa, zaangażowanie i stosunek do wf-u nie budzi najmniejszych zastrzeżeń.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Jest aktywny na lekcji.
2. Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
3. Ma właściwą postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym).
4. Wykonuje elementy nauczane na ocenę, co najmniej dostateczną lub dobrą.
5. Uczeń robi systematyczne postępy na miarę swoich możliwości.
6. Mało angażuje się w życie sportowe szkoły i klasy.
7. Jego postawa społeczna i stosunek do wf-u nie budzi większych zastrzeżeń.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Jest mało aktywny na lekcji i ma kłopoty z dyscypliną.
2. Poprawnie wykonuje elementy nauczane na ocenę dobrą i dostateczną.
3. Wykazuje małe postępy w usprawnianiu osobistym.
4. Wykazuje znaczne luki w wiadomościach z zakresu kultury fizycznej, a posiadane nie potrafi wykorzystać w praktyce.
5. Przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej.
6. Dysponuje przeciętną sprawność fizyczną.
7. Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

1. Jest mało aktywny, nie zdyscyplinowany, ma nieobecności nie usprawiedliwione oraz lekceważący stosunek do zajęć.
2. Słabo wykonuje nauczane elementy (na ocenę dopuszczającą i dostateczną).
3. Narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.
4. Jest mało sprawny fizycznie.
5. Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.
6. Posiada mały zakres wiedzy z kultury fizycznej i nie potrafi wykonywać prostych zadań związanych z samooceną.
7. Nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu.
8. Na zajęciach wf-u przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Ma lekceważący stosunek do przedmiotu, wykazuje brak aktywności na lekcji.
2. Rażąco narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.
3. Posiada bardzo niską sprawność fizyczną.
4. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i w dodatku z rażącymi błędami.
5. Charakteryzuje się praktyczną niewiedzą w zakresie kultury fizycznej.
6. Na zajęciach wf-u wykazuje duże i rażące braki w zakresie wychowania społecznego.

Uczeń ma prawo poprawić otrzymaną ocenę cząstkową w ustalonym prze nauczyciela terminie.

Na ocenę semestralną lub roczną dodatni wpływ mogą mieć:

- wzorowa postawa na wszystkich zajęciach lekcyjnych, pozalekcyjnych (w tym zawodach sportowych),
- propagowanie zdrowego stylu życia w szkole i poza szkołą,

- uczestnictwo w pozaszkolnych formach kultury fizycznej (kluby sportowe, towarzystwa związane z kulturą fizyczna),
- pomoc w organizacji pozaszkolnych imprez rekreacyjno – sportowych,
- prace na rzecz szkoły (plakaty, gazetki, kronika, plansze).

Na ocenę semestralną lub roczną ujemny wpływ mogą mieć:
- niepożądane zachowania w obrębie kultury fizycznej i zdrowia (np.: stosowanie różnego rodzaju używek, niewłaściwe zachowanie (np.: kibicowanie) na imprezach rekreacyjno – sportowych w szkole lub poza szkołą,
- nieusprawiedliwione nieobecności na zajęciach (wagary),
- nadużywanie zwolnień z czynnego uczestnictwa w lekcji.

Obniżenie wymagań edukacyjnych, zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego, egzaminy sprawdzające i poprawkowe

1. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii stosownej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikającym z programu nauczania.
2. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza specjalistę lub poradnię psychologiczno - pedagogiczną albo inną poradnię specjalistyczną. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się "zwolniony(a)”.

3. Uczeń ma prawo do składania egzaminów sprawdzających i poprawkowych.

CZĘSTOTLIWOŚĆ OCENIANIA.

1. Minimalna ilość ocen w semestrze (zgodnie z WSO).
2. Aktywność na każdej lekcji (udział w zajęciach pozalekcyjnych na koniec semestru lub roku).
3. Frekwencja sprawdzana na każdej lekcji (ocena na koniec semestru lub roku).
4. Postęp sprawności fizycznej (2 razy w roku).
5. Umiejętności, nie mniej niż jeden raz w miesiącu.
6. Wiadomości, na bieżąco.

Ocenianie odbywa się za pomocą:

1. Sprawdzianów wiadomości.

2. Odpowiedzi ustnych

3. Sprawdzianów umiejętności ruchowych.

4. Aktywności.

5. Udziału w konkursach i zawodach sportowych.

6. Udziału w zajęciach klubu sportowego i zajęciach pozalekcyjnych.

Sposób informowania o ocenach:

Nauczyciel, na początku roku szkolnego, informuje uczniów i rodziców/opiekunów prawnych o wymaganiach edukacyjnych, wynikających z realizowanej podstawy programowej oraz sposobach sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczniów.

O uzyskanych ocenach uczniowie są informowani na bieżąco, zaś rodzice/opiekunowie prawni na spotkaniach z rodzicami – „otwartych drzwiach", w czasie indywidualnych rozmów.

O przewidywanych ocenach rocznych, czy semestralnych oraz zagrożeniu oceną niedostateczną uczeń informowany jest ustnie, a jego rodzice/opiekunowie prawni w formie pisemnej na miesiąc przed posiedzeniem klasyfikacyjnej rady pedagogicznej. Za pisemne poinformowanie rodzica/opiekuna prawnego odpowiada wychowawca.

KONTRAKT Z UCZNIEM.

1. Uczeń ma obowiązek poznać zasady bhp na lekcji wychowania fizycznego i przestrzegać je.
2. Uczeń ma obowiązek posiadać na lekcji wychowania fizycznego strój sportowy, obuwie sportowe (dostosowane tylko do ćwiczeń na sali gimnastycznej).
3. Wstęp na salę gimnastyczną tylko w obuwiu sportowym.
4. W czasie lekcji w sali gimnastycznej mogą przebywać jedynie uczniowie, którzy mają w tym czasie lekcje wychowania fizycznego lub zajęcia sportowe.
5. Dwa razy w semestrze uczeń może zgłosić brak stroju. Każdy następny brak stroju, to ocena niedostateczna.
6. Zwolnienie z ćwiczeń na lekcji wychowania fizycznego nie zwalnia ucznia z obecności na tej lekcji.
7. Uczeń, który ma zwolnienie lekarskie może być zwolniony z lekcji, jeżeli jest to jego pierwsza lub ostatnia lekcja, po uprzednim przedstawieniu nauczycielowi i dyrekcji oświadczenia rodziców, że w tym czasie biorą za niego odpowiedzialność.
8. Zwolnienia krótkotrwałe muszą być przedstawione na lekcji w dniu, którego dotyczą.
9. Konsekwencją podrobienia lub przedstawienia niezgodnego z faktycznym stanem fizycznym zwolnienia lekarskiego jest powiadomienie wychowawcy i rodziców.
10. Konsekwencją podrobienia zwolnienia od rodziców jest powiadomienie wychowawcy.
11. Za rzeczy wartościowe pozostawione przez ćwiczących w szatni dyrekcja szkoły oraz prowadzący zajęci a nie odpowiadają.
12. Uczeń ma zakaz wnoszenia na lekcję wychowania fizycznego: odtwarzaczy, teczek, telefonów komórkowych oraz artykułów spożywczych i ich spożywania.
13. Uczeń ma obowiązek zaliczania poszczególnych elementów obejmujących program nauczania. Na uzupełnienie lub poprawę danego elementu uczeń ma dwa tygodnie. Jeżeli uczeń przebywał na zwolnieniu lekarskim, czas ten liczony jest od momentu pojawienia się ucznia w szkole po zwolnieniu lekarskim. Po upływie tego czasu, w wyniku nie przystąpienia do zaliczenia uczeń dostaje ocenę niedostateczną.
14. Uczeń ma prawo odwołać się od każdej oceny i możliwość jej poprawy.
15. Uczeń, którego frekwencja na lekcji wychowania fizycznego jest mniejsza niż 50 % (mowa o aktywnym uczestnictwie w lekcji w danym semestrze) jest niesklasyfikowany.
16. Uczniowie, niećwiczący mają obowiązek pomagać w organizacji lekcji nauczycielowi.
17. Uczniowie nie mają prawa przebywać na sali gimnastycznej w czasie przerwy bez opieki nauczyciela.

18. Spóźnienie na lekcję wychowania fizycznego ucznia powyżej 15 min. bez usprawiedliwienia traktowane jest jako nieobecność.
19. Wychodzenie ucznia z lekcji możliwe jest jedynie za zgodą nauczyciela.
20. Uczniowie mają obowiązek dbać o sprzęt sportowy, jak i o ład i porządek w szatniach.