

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W ZESPOLE SZKÓŁ PONADGIMNAZJALNYCH W MALACHINIE

1. Kryteria brane pod uwagę przy wystawianiu oceny:

a) aktywność i postawa wobec kultury fizycznej

- aktywność i postawa wobec kultury fizycznej - 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,) lub zrzeszenie w klubach sportowych, reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych.

b) umiejętności i wiadomości

- 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 prób. 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 terminologii związanej z wychowaniem fizycznym, kulturą fizyczną i sportem.

c) frekwencja:

celujący	- powyżej 96% obecności i każdorazowe podjęcie ćwiczeń
bardzo dobry	- 90% - 95%
dobry	- 80% - 89%
dostateczny	- 70% - 79%
dopuszczający	- 60% - 69%
niedostateczny	- poniżej 60%

2. Zasady oceniania

1. *Oceny za postawę i aktywność oraz frekwencję* są wystawiane jednorazowo na koniec I i II semestru.
2. *Umiejętności ruchowe i wiadomości* oceniane są systematycznie za pomocą ocen cząstkowych na poszczególnych lekcjach.

3. Przy ocenie ucznia mniej uzdolnionego ruchowo, szczególną uwagę zwracamy na jego postawę.
4. Za udział w zawodach pozaszkolnych lub zajęcie I miejsca w zawodach szkolnych w grach zespołowych lub 1,2,3 miejsca w szkolnych zawodach indywidualnych uczeń uzyskuje ocenę częściową celującą.
5. KAŻDEGO UCZNIĄ OBOWIĄZUJE STRÓJ SPORTOWY: **koszulka, zamienne obuwie sportowe z jasną podeszwą, spodenki.**
6. W ciągu semestru uczeń może być 2 razy nieprzygotowany do lekcji bez konsekwencji. Za każdy następny brak stroju uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną (częściową), która ma wpływ na ocenę końcową z wychowania fizycznego
7. Uczniowie z wadami (postawy, wzroku, układu krążenia, oddechowego lub inne) mają obowiązek w pierwszym miesiącu nauki (do końca września) dostarczyć nauczycielowi w formie zwolnienia od lekarza specjalisty zarówno z poszczególnych ćwiczeń jak i okresowe.
8. Uczeń ma prawo przynieść w semestrze 2 zwolnienia od rodziców, kolejne zwolnienia z zajęć są zwolnieniami lekarskimi i dostarczane są na daną lekcję.
9. Uczeń ma prawo do jednokrotnego poprawienia oceny w formie ustalonej przez nauczyciela, 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 (np. z uwagi na warunki pogodowe) , nauczyciel może odmówić uczniowi prawa poprawienia uzyskanej oceny.
10. Przystąpienie do sprawdzianów lub testów sprawnościowych jest obowiązkowe , a ich nie zaliczenie w wyznaczonym terminie jest równoznaczne z częściową oceną niedostateczną.
11. Uczeń może poprawić ocenę ze sprawdzianu w ciągu 2 tygodni.
12. Ocena semestralna i końcowa jest średnią ocen wymienionych w pierwszym punkcie kryteriów oceniania (aktywność, umiejętności i wiadomości, frekwencja).
13. Poprawa proponowanej oceny semestralnej lub rocznej jest możliwa, o maksymalnie jeden stopień, w przypadku gdy uczeń z zaangażowaniem realizuje w ostatnim miesiącu przed radą klasyfikacyjną plan zajęć z WF i stosuje się do PSO. Proponowana ocena może ulec także obniżeniu w przypadku braku zaangażowania i nierealizowania wymagań określonych w PSO i planie zajęć z WF.

3. Wymagania na poszczególne oceny

OCENĘ CELUJĄCĄ (6) , otrzymuje uczeń, który

- 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 ła, 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 ła,

gimnastycznych i innych.

- Czynn timer 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 DOBRA (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 się 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.

OCENĘ DOSTATECZNA (3) , otrzymuje uczeń, który :

- 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 DOPUSZCZAJACA (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 ła, 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 NIEDOSTATECZNA (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 ła, 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.

4. Sposoby informowania uczniów i rodziców o postępach i niedociągnięciach oraz o PSO

- 1) Ustne uzasadnienie każdej oceny ze wskazaniem drogi i sposobu poprawy wyników.
Kontakty indywidualne z rodzicami.
Wywiadówki
Listy pochwalne, nagrody
- 2) PSO i rozkłady materiału (plany nauczania) z WFu są:
prezentowane uczniom na pierwszych lekcjach roku szkolnego, a rodzicom na wywiadówkach, co jest udokumentowane odpowiednim zapisem w dzienniku lekcyjnym znajdują się do wglądu w sekretariacie szkoły
umieszczone w gablocie szkolnej
umieszczone są na stronie internetowej szkoły www.malachin.szkolnictwo.pl

Kamila Cierzan-Czapiewska
Marcin Czapiewski
Dariusz Ossowski
Justyna Rokita
Tomasz Rolbiecki
Janusz Sękowski