

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA

Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

I. ZAŁOŻENIA OGÓLNE

1. *Celem głównym wychowania fizycznego jest zaszczepienie nawyków systematycznego uczestnictwa przez całe życie w różnorodnych formach zajęć ruchowych, poprzez zwiększenie aktywności fizycznej i ruchowej.*
2. *Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciel w szczególności bierze pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.*
3. *Długotrwałego zwolnienia ucznia z wychowania fizycznego dokonuje dyrektor szkoły na podstawie zwolnienia lekarskiego i pisemnej prośby rodzica.*
4. *Uczeń może być zwolniony przez nauczyciela w przypadku chwilowej niedyspozycji.*
5. *Uczeń może być zwolniony z pewnych zadań ruchowych po przedłożeniu zaświadczenia lekarskiego.*
6. *Uczeń może być zwolniony ćwiczeń (całkowicie lub częściowo) z powodu choroby przez rodzica (okres do 7 dni) lub lekarza.*
7. *Uczennica w czasie menstruacji uczestniczy w zajęciach z wyłączeniem ćwiczeń sprawiających jej dyskomfort chyba, że lekarz zaleci inaczej w indywidualnych przypadkach.*
8. *W przypadku opuszczenia ponad 50% lekcji uczeń może zdawać egzamin klasyfikacyjny. Zgodę na egzamin wyraża Rada Pedagogiczna.*
9. *Ocena jest jawna oraz uzasadniona dla ucznia jak i dla rodziców.*
10. *Uczniowie są na bieżąco informowani o uzyskiwanych ocenach.*
11. *Nauczyciel wymaga tylko tego czego nauczył.*
12. *Uczeń powinien być poinformowany o przewidywanym sprawdzianie z postępu w usprawnianiu, umiejętności oraz wiadomości na co najmniej 7 dni wcześniej. Treść w/w sprawdzianów musi być znana uczniom.*
13. *Jeżeli uczeń nie był obecny na sprawdzianie z progresji sprawności, umiejętności lub wiadomości z powodu :*
 - przyczyn losowych (choroba, złe samopoczucie na lekcji, nieobecność w szkole)
 - braku stroju
 - zwolnienia pochorobowego*ma obowiązek zaliczyć sprawdzian w terminie 14 dni od powrotu do szkoły, zakończenia leczenia lub terminu sprawdzianu (zależnie od przyczyn absencji)*
14. *Uczeń może poprawiać ocenę niedostateczną z zaliczeń częściowych, w przeciągu 14 dni od momentu jej uzyskania. Przysługuje mu jedna próba poprawy.*
15. *W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania fizycznego na semestr i koniec roku szkolnego zamiast oceny wpisuje się „zwolniony”.*
16. *Egzamin poprawkowy z wychowania fizycznego jest przeprowadzany zgodnie z procedurą przewidzianą w WSO i ma formę zadań specjalnych.*
17. *Bieżąca ocena osiągnięć edukacyjnych odbywa się wg skali ocen :*

- 1- niedostateczna
- 2- dopuszczająca
- 3- dostateczna
- 4- dobra
- 5- bardzo dobra
- 6- celująca

WYMAGANIA EDUKACYJNE
WYNIKAJĄCE Z PODSTAWY PROGRAMOWEJ
I REALIZOWANEGO W SZKOLE PROGRAMU NAUCZANIA

Ocenę celującą- otrzymuje uczeń , który:

- spełnia wszystkie wymagania na stopień bardzo dobry
- jego uczestnictwo i postawa na lekcji są wzorem dla innych uczniów (maksymalnie jednokrotne w semestrze nie uczestniczenie w zajęciach bez usprawiedliwienia ,przez co należy rozumieć: brak stroju, nieusprawiedliwioną absencję , spóźnienie uniemożliwiające przystąpienie do zajęć)
- aktywnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych, reprezentuje szkołę na zawodach powiatowych, rejonowych, wojewódzkich lub ogólnopolskich
- posiada duże wiadomości w zakresie wychowania fizycznego i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu (jego umiejętności wykraczają często poza podstawę programową)
- permanentnie podnosi swoje umiejętności, wiadomości i sprawność w zakresie wychowania fizycznego

Ocenę bardzo dobrą- otrzymuje uczeń który:

- spełnia wszystkie wymagania na stopień dobry
- jego uczestnictwo i postawa na lekcjach w-f nie budzą zastrzeżeń (maksymalnie dwukrotne w semestrze nie uczestniczenie w zajęciach bez usprawiedliwienia)
- uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo- rekreacyjnych, reprezentuje klasę na zawodach wewnątrzszkolnych i szkołę na zawodach gminnych
- posiada duże wiadomości w zakresie wychowania fizycznego i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu
- przejawia duże zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się ,podnoszeniu umiejętności i zasobu wiadomości z wychowania fizycznego

Ocenę dobrą- otrzymuje uczeń który:

- spełnia wszystkie wymagania na stopień dostateczny
- jego uczestnictwo i postawa na lekcjach nie budzą większych zastrzeżeń (maksymalnie czterokrotne w semestrze nie uczestniczenie w zajęciach bez usprawiedliwienia)
- nie bierze udziału w pozalekcyjnych zajęciach sportowo- rekreacyjnych, ale incydentalnie startuje na zawodach szkolnych i gminnych
- posiada spore wiadomości w zakresie wychowania fizycznego i potrafi je wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela
- wykazuje postępy w osobistym usprawnianiu się, podnoszeniu umiejętności i zasobu wiadomości z wychowania fizycznego

Ocenę dostateczną- otrzymuje uczeń który:

- spełnia wszystkie wymagania na stopień dopuszczający
- jego uczestnictwo i postawa na lekcjach wychowania fizycznego budzą wiele zastrzeżeń (maksymalnie pięciokrotne w semestrze nie uczestniczenie w zajęciach bez usprawiedliwienia)

- *nie bierze udziału w pozalekcyjnych zajęciach sportowo- rekreacyjnych, nie startuje w żadnych zawodach w jego wiadomościach z zakresu wychowania fizycznego są znaczne braki , a te które posiada nie potrafi wykorzystywać w praktyce*
- *wykazuje małe postępy w osobistym usprawnianiu się, podnoszeniu umiejętności i zasobu wiadomości z wychowania fizycznego*

Ocenę dopuszczającą- otrzymuje uczeń który:

- *jego uczestnictwo i postawa na lekcjach wychowania fizycznego są najczęściej nieodpowiednie(maksymalnie sześciokrotne w semestrze nie uczestniczenie w zajęciach bez usprawiedliwienia)*
- *nie bierze udziału w pozalekcyjnych zajęciach sportowo- rekreacyjnych ,ma do nich lekceważący stosunek*
- *posiada małe wiadomości z zakresu wychowania fizycznego, nie potrafi wykonać prostych zadań, nie potrafi współpracować w grupie*
- *nie wykazuje postępów w osobistym usprawnianiu się, podnoszeniu umiejętności i zasobu wiadomości z wychowania fizycznego*
- *ćwiczenia wykonuje niechętnie, poniżej swoich możliwości*

Ocenę niedostateczną- otrzymuje uczeń który:

- *jego uczestnictwo i postawa na lekcjach wychowania fizycznego są ustawicznie niedopuszczalne (siedmiokrotne i więcej, w semestrze nie uczestniczenie w zajęciach bez usprawiedliwienia)*
- *nie bierze udziału w pozalekcyjnych zajęciach sportowo- rekreacyjnych ,ma do nich negatywny stosunek*
- *uczeń jest daleki od stawianych przez program wymagań, nie opanował niezbędnego minimum podstawowych wiadomości i umiejętności*
- *wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i w dodatku z rażącymi błędami*
- *odnotowuje regres postępów w osobistym usprawnianiu się, podnoszeniu umiejętności i zasobu wiadomości z wychowania fizycznego*

SPOSOBY OCENIANIA OSIĄGNIĘĆ UCZNIĄ

Ocenianie ucznia odbywa się na bieżąco w czasie trwania dwóch semestrów.

Ocenianie ma na celu:

- poinformowanie ucznia o poziomie osiągnięć edukacyjnych i postępach tym zakresie pomoc uczniowi w samodzielnym rozwoju
- motywowanie ucznia do dalszej pracy, wysiłku, samodoskonalenia się
- dostarczenie rodzicom i nauczycielom rzetelnej i szczegółowej informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia
- umożliwienie nauczycielowi kontroli rozwoju ucznia, doskonalenie organizacji i metod pracy dydaktyczno- wychowawczej

Ocenie będzie podlegać:

- postęp sprawności (progresja sprawności) - 1 ocena w semestrze
 - umiejętności- co najmniej 3 oceny w semestrze
 - wiadomości- co najmniej 1 ocena w semestrze
 - frekwencja i przygotowanie do zajęć- 1 ocena w semestrze
 - aktywność- 1 ocena w semestrze
 - reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych, udział w pozalekcyjnych zajęciach sportowo- rekreacyjnych- podniesie oceny o jeden stopień
- Minimalna liczba ocen dla każdego ucznia w semestrze wynosi 7*

Postęp sprawności (progresja sprawności)

Formy sprawdzania

Uczniowie w każdym semestrze wykonują 6 prób sprawnościowych oceniających wybrane(najważniejsze) cechy motoryczne

- siła- rzut piłeczką palantową jednorącz z rozbiegu
- wytrzymałość- bieg na dystansie 600 m (dz) i 1000 m (chł.)
- szybkość- bieg na dystansie 60 m
- moc- skok w dal z rozbiegu (odbicie ze strefy o szer. 1 m)
- gibkość- skłon w przód o nogach prostych
- zwinność- bieg wahadłowy 4 x10 m

Sposób oceniania

Ocenie podlega postęp dokonany przez ucznia w dwóch kolejno następujących po sobie semestrach . Wyjątkowych przypadkach , jeżeli nie dokonano prób sprawności w poprzednim semestrze , oceniany jest postęp w ciągu semestru. Na koniec każdego semestru wystawiana jest ocena wg następujących kryteriów :

- celujący (6) - poprawa wyników ,bądź ten sam ich poziom ,we wszystkich próbach
- bardzo dobry (5) - poprawa wyników ,bądź ten sam ich poziom ,w co najmniej 4 próbach.
- dobry (4) - poprawa wyników ,bądź ten sam ich poziom , co najmniej 2 próbach.
- dostateczny (3) - poprawa wyników w 1 próbie .
- dopuszczający (2) - pogorszenie wyników we wszystkich próbach
- niedostateczny (1) - uczeń nie chce wykonywać prób bez uzasadnionego powodu, a w wykonanych osiągnął drastyczne pogorszenie wyników

Umiejętności

Formy sprawdzania

Poziom umiejętności ruchowych to stopień przyswojenia czynności ruchowych oraz elementów taktyki właściwych danej dyscyplinie sportowo- rekreacyjnej.

Umiejętności ruchowe oceniamy na podstawie :

- obserwacji ucznia podczas uczestnictwa w danej dyscyplinie sportowo- rekreacyjnej lub konkurencji (np. mecz piłki nożnej, przewroty łączone, bieg na dystansie 60 m itp.)
- zadań kontrolno- ocenających

Sposób oceniania

Obserwacje i sprawdziany prowadzone są zgodnie z kryteriami znanymi wcześniej uczniowi.

Kryteria określają jak powinna zostać wykonana dana czynność na odpowiednią ocenę.

Wyznaczają ilość i jakość błędów dopuszczalnych w odpowiedniej ocenie.

Ustalając kryteria stosujemy zasadę, że ocena celująca jest za bezbłędne wykonanie zadania a niedostateczna za odmowę jego wykonania lub nie zaliczenie jego w ustalonym przez niniejsze PSO terminie w przypadku absencji

Wiadomości

Wiadomości z zakresu wychowania fizycznego dotyczą znajomości:

- podstaw medycyny sportu (higiena wysiłku fizycznego, hartowanie, rozwój fizyczny, zasady odżywiania podczas wysiłku)
- zasadniczych przepisów popularnych dyscyplin sportowych
- zasad BHP na wychowaniu fizycznym
- zasad „ fair play” i sportowego kibicowania
- poprawnego nazewnictwa
- podstaw techniki i taktyki dyscyplin sportowych

Wiadomości oceniamy głównie na podstawie ustnych wypowiedzi, ale także niekiedy pisemnych lub samodzielnie zaplanowanej i przeprowadzonej rozgrzewki.

Za krótkie wypowiedzi stawiamy plusy i minusy (3 plusy to ocena bdb (5), 3 minusy to ocena dop (2). Taka sama liczba plusów i minusów ulega skreśleniu.

Frekwencja i przygotowanie do zajęć

Frekwencja oznacza systematyczne, punktualne i aktywne uczestnictwo w zajęciach.

Uczeń nie uczestniczy w lekcji gdy :

- nie posiada stroju gimnastycznego
- nie usprawiedliwił nieobecności na lekcji,
- nie przystępuje do zajęć bez stosownego usprawiedliwienia,
- spóźnił się w sposób uniemożliwiający mu przystąpienie do zajęć.

Uwagi:

- strój gimnastyczny to koszulka, spodenki i buty sportowe używane tylko na w/w zajęciach
- nieobecność na lekcji musi być usprawiedliwiona przez rodzica, opiekuna lub lekarza
- zasady zwolnienia z zajęć znajdują się w założeniach ogólnych niniejszego PSO.
- przybycie na lekcję po rozgrzewce uniemożliwia uczniowi przystąpienie do zajęć.

Ocena za frekwencję stawiana jest jeden raz w semestrze wg następujących kryteriów: celująca- maksymalnie jednokrotne nie uczestniczenie w zajęciach w semestrze

bardzo dobra- maksymalnie dwukrotne nie uczestniczenie w zajęciach w semestrze
dobra - maksymalnie czterokrotne nie uczestniczenie w zajęciach w semestrze
dostateczna- maksymalnie pięciokrotne nie uczestniczenie w zajęciach w semestrze
dopuszczająca- maksymalnie sześciokrotne nie uczestniczenie w zajęciach w semestrze
niedostateczna- siedmiokrotne i więcej nie uczestniczenie w zajęciach w semestrze.
Uwaga! Dwugodzinna lekcja to „jedna” nieobecność. Jeżeli uczeń nie uczestniczy tylko w jednej z dwugodzinnych lekcji otrzymuje ½ nieobecności

Aktywność

Aktywność na zajęciach przejawia się :

- zaangażowaniem w wykonywaniu ćwiczeń i zadań
- zdyscyplinowaniem
- systematycznym przygotowywaniem się do zajęć
- współdziałaniem w organizacji przeprowadzaniu lekcji
- stosunkiem do przedmiotu i nauczyciela
- dużym zasobem wiedzy i umiejętności
- inwencją twórczą

Ocena za aktywność jest wystawiana jeden raz na koniec semestru. Nauczyciel dokonuje oceny na podstawie całosemestralnej obserwacji i notatek. Skala ocen od 6 do 1.

Reprezentowanie szkoły i udział w pozalekcyjnych zajęciach

Uczniowie którzy reprezentowali szkołę i brali udział w pozalekcyjnych zajęciach sportowych mogą mieć podwyższoną ocenę semestralną lub końcoworoczną o jeden stopień w zakresie ocen od bardzo dobrej do dopuszczającej

Informacja końcowa

- ocena semestralna i końcoworoczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych
- oceny cząstkowe posiadają rangę ważności; najwyższą mają oceny za umiejętności i progresję sprawności a niższą w kolejności za wiadomości, aktywność i frekwencję
- najważniejszym kryterium przy ustalaniu ocen semestralnych i końcoworocznej jest wysiłek wkładany przez ucznia, postęp i przyrost jego umiejętności.
- Nauczyciel wpisuje oceny z poszczególnych sprawdzianów do dziennika dopiero po wyczerpaniu przez ucznia wszystkich możliwości poprawy. Do tego momentu wszystkie oceny ucznia znajdują się w notesie nauczyciela wych. fiz. i są do wglądu.

