

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH Liceum, Technikum, Szkoły Branżowej

Informacje wstępne:

1. Przedmiotowy System Oceniania reguluje zasady oceniania z wychowania fizycznego uczniów PCEiKZ
2. Podstawą prawną do utworzenia PSO jest Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 kwietnia 2007r. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych z późniejszymi zmianami, które określają, że *ustalając ocenę z wychowania fizycznego, nauczyciel winien przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.*
3. Program nauczania wychowania fizycznego w PCEiKZ w Szczucinie oparty jest na programie autorstwa Urszuli Kierczak: „Zdrowie. Sport.Rekreacja”.
4. PSO jest integralną częścią Wewnątrzszkolnego Systemu Oceniania.

I. OCENIANIE ODBYWA SIĘ ZA POMOCĄ:

1. Obserwacji ucznia.
2. Testów sprawności fizycznej.
3. Sprawdzianów umiejętności ruchowych.
4. Sprawdzianów wiadomości.
5. Odnotowywania przejawów aktywności uczniów poza zajęciami wychowania fizycznego (udział w konkursach, imprezach sportowych).

II. OCENA JEST WYPADKOWĄ CZTERECH SKŁADOWYCH:

1. **Chęci** – wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z zadań.

2. **Postępu** – poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy początkowej.
3. **Postawy** – stosunku do partnera, przeciwnika, zaangażowania w przebieg zajęć i stosunku do własnej aktywności.
4. **Rezultatu** – informacji o osiągniętych wynikach, dokładności wykonywania zadań, poziomu zdobytej wiedzy.

III. FORMY AKTYWNOŚCI PODLEGAJĄCE OCENIE

Forma aktywności	Liczba ocen
Postawa: strój, zaangażowanie podczas zajęć.	1 w semestrze
Postęp w zakresie rozwoju fizycznego: testy sprawności fizycznej.	na początku i na końcu roku szkolnego
Umiejętności ruchowe: sprawdziany umiejętności ruchowych.	2-3 w zależności od liczby dyscyplin sportowych realizowanych w semestrze.
Wiadomości: sprawdziany ustne i pisemne.	1 -2 w semestrze.
Aktywność: -na lekcji - udział w zawodach - udział w zajęciach klubu sportowego	(3 plusy – ocena bardzo dobra) 1 ocena za każdorazowy udział 1 ocena w semestrze
Stosunek do współwiczających, współpraca w zespole.	1-2 w semestrze

IV. SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCEN W POSZCZEGÓLNYCH OBSZARACH AKTYWNOŚCI

POSTAWA

<p>Uczeń nie opuścił ani jednej lekcji wychowania fizycznego bez usprawiedliwienia.</p> <p>Jego przygotowanie do zajęć jest bez zarzutu: nie wykorzystaliśmy jednej możliwości nieprzygotowania do zajęć w semestrze, przygotowanie do zajęć jest kompletne i na czas (brak spóźnień, schludny, odpowiedni strój sportowy, brak biżuterii, związane włosy, obcięte paznokcie).</p> <p>Stanowi wzór do naśladowania w zakresie zachowania dyscypliny.</p>	<p>OCENA CELUJĄCA</p>
<p>Uczeń nie opuścił ani jednej lekcji wychowania fizycznego bez usprawiedliwienia.</p> <p>Systematycznie nosi odpowiedni strój sportowy (wykorzystał 1 z 3 możliwości zgłoszenia braku przygotowania do zajęć w semestrze).</p> <p>Zachowuje należyłą dyscyplinę przed, w trakcie i po lekcji wf.</p>	<p>OCENA BARDZO DOBRA</p>
<p>Uczeń nie opuścił ani jednej lekcji wychowania fizycznego bez usprawiedliwienia.</p> <p>2 razy wykorzystał możliwość zgłoszenia nieprzygotowania do zajęć w semestrze.</p> <p>Jego stosunek do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń.</p>	<p>OCENA DOBRA</p>
<p>Uczeń posiada nieusprawiedliwione nieobecności na lekcjach wf.</p> <p>Wykorzystał 3 możliwości zgłoszenia braku przygotowania do zajęć wf w semestrze.</p> <p>Przejawia niechętny stosunek do wykonywania ćwiczeń, brak dyscypliny przed, w trakcie i bezpośrednio po zajęciach, brak poszanowania sprzętu sportowego.</p>	<p>OCENA DOSTATECZNA</p>
<p>Uczeń często opuszcza lekcje wychowania fizycznego i nie jest w stanie usprawiedliwić tych nieobecności.</p> <p>Wykorzystał więcej niż 3 zgłoszenia braku przygotowania do zajęć w semestrze (każde kolejne skutkuje częściową oceną niedostateczną) .</p> <p>Niechętnie podejmuje aktywność podczas zajęć, nie wykonuje poleceń nauczyciela, nie szanuje sprzętu</p>	<p>OCENA DOPUSZCZAJĄCA</p>

sportowego.	
<p>Uczeń bardzo często opuszcza lekcje wf nie usprawiedliwiając ich.</p> <p>Bardzo rzadko jest przygotowany do zajęć.</p> <p>Nie przestrzega żadnych norm przyjętych podczas zajęć wychowania fizycznego.</p>	<p>OCENA NIEDOSTATECZNA</p>

POSTĘP W ZAKRESIE ROZWOJU FIZYCZNEGO

<p>Uczeń osiągnął sprawność fizyczną znacznie przekraczającą stawiane wymagania na ocenę bardzo dobrą.</p> <p>Uczeń potrafi samodzielnie dokonać samooceny sprawności fizycznej na podstawie wykonanych testów.</p> <p>Uczeń poczynił znaczne postępy w osobistym usprawnianiu. Osiąga wyniki wyższe od wymagań stawianych na lekcjach.</p>	<p>OCENA CELUJĄCA</p>
<p>Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę bardzo dobrą.</p> <p>Uczeń wykorzystuje testy sprawności fizycznej do określenia postępu w zakresie rozwoju własnych cech motorycznych.</p> <p>Uczeń pracuje nad podniesieniem poziomu własnej sprawności.</p>	<p>OCENA BARDZO DOBRA</p>
<p>Uczeń osiągnął poziom sprawności fizycznej spełniający wymagania stawiane na uzyskanie oceny dobrej.</p> <p>Uczeń potrafi wykorzystać wyniki 4 prób testów sprawności fizycznej dla określenia jej poziomu.</p> <p>Uczeń pracuje nad osobistym usprawnianiem.</p>	<p>OCENA DOBRA</p>
<p>Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą wymagania na ocenę dostateczną.</p> <p>Potrafi wykorzystać 2 próby z testów sprawności dla wykonania oceny poziomu własnej sprawności fizycznej.</p> <p>Uczeń wykazuje małe postępy w osobistym usprawnianiu się.</p>	<p>OCENA DOSTATECZNA</p>
<p>Uczeń w nikłym stopniu spełnił wymagania sprawnościowe na ocenę dostateczną.</p>	<p>OCENA DOPUSZCZAJĄCA</p>

<p>Nie wykonuje żadnych testów w celu dokonania samooceny sprawności fizycznej. Uczeń nie pracuje nad podniesieniem poziomu swojej sprawności fizycznej.</p>	
<p>Uczeń nie spełnia wymagań nie spełnia wymagań sprawnościowych stawianych przez szkołę. Nie potrafi dokonać samooceny i samokontroli sprawności fizyczne. Nie wykazuje postępów w usprawnianiu fizycznym.</p>	<p>OCENA NIEDOSTATECZNA</p>

UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE

<p>Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone jako wymagania ponadpodstawowe oraz wykraczające poza te wymagania Ćwiczenia wykonuje prawidłowo technicznie, lekko, Ekonomicznie, pewnie i wykorzystuje podczas gry. Uczeń w dużym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę. Uczeń potrafi sędziować rozgrywki klasowe.</p>	<p>OCENA CELUJĄCA</p>
<p>Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania ponadpodstawowe. Ćwiczenia wykonuje zachowując ich właściwą technikę. Prawidłowo realizuje założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w wymaganiach ponadpodstawowych. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe. Przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę.</p>	<p>OCENA BARDZO DOBRA</p>
<p>Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania ponadpodstawowe w stopniu dobrym z małymi błędami. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość</p>	<p>OCENA DOBRA</p>

lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi.	
Uczeń opanował umiejętności ruchowe na poziomie podstawowym. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z błędami technicznymi. Ma trudności z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.	OCENA DOSTATECZNA
Uczeń w małym stopniu spełnia umiejętności na poziomie podstawowym. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	OCENA DOPUSZCZAJĄCA
Uczeń nie spełnia wymagań podstawowych. Nie wykonuje prostych ćwiczeń. Nie wykazuje postępu w zakresie umiejętności.	OCENA NIEDOSTATECZNA A

WIADOMOŚCI

Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania ponadpodstawowe oraz wykraczające ponad poza te wymagania. Uczeń bezbłędnie zna przepisy i technikę sygnalizacji sędziowskiej, taktykę gier sportowych nauczanych w szkole podstawowej. Posiada szeroką wiedzę z zakresu wychowania fizycznego, sportu, zdrowia.	OCENA CELUJĄCA
Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania ponadpodstawowe. Na pytania nauczyciela odpowiada samodzielnie, prawidłowo, wyczerpująco. Zna przepisy, sędziowanie, taktykę gier nauczanych na danym etapie edukacyjnym. Zna podstawowe zasady treningu sportowego.	OCENA BARDZO DOBRA
Uczeń opanował wiadomości z zakresu ponadpodstawowego w stopniu dobrym. Zna podstawowe zasady gry w zespołowe obowiązujące na określonym etapie edukacyjnym.	OCENA DOBRA

Zna dwie zasady treningu sportowego: regulacja oddechu, odpoczynek po wysiłku.	
Uczeń opanował wiadomości określone jako podstawowe. Wiedza z zakresu przepisów, sędziowania jest na niskim poziomie. Wypowiedzi ucznia są niesamodzielne, zdawkowe.	OCENA DOSTATECZNA
Uczeń w bardzo małym stopniu opanował wiadomości określone jako podstawowe. Na pytania nauczyciela odpowiada z bardzo dużą pomocą. Nie zna zasad gier obowiązujących w szkole podstawowej.	OCENA DOPUSZCZAJĄCA
Uczeń nie opanował wiadomości określanych jako wymagania podstawowe.	OCENA NIEDOSTATECZNA

AKTYWNOŚĆ

Uczeń aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły (SKS) i poza nią (kluby sportowe). Zajmuje punktowane miejsca podczas zawodów rangi powiatowej i wyższej. Potrafi w czasie wolnym zorganizować sobie i innym różne formy aktywności sportowej, rekreacyjnej.	OCENA CELUJĄCA
Uczeń aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły(lekcje, zajęcia pozalekcyjne). Czasem bierze udział w zawodach gminnych. Preferuje czynny wypoczynek. Pomaga nauczycielowi w organizacji lekcji. Chętnie przygotowuje rozgrzewkę, grę, zabawę.	OCENA BARDZO DOBRA

<p>Uczeń korzysta z organizowanych przez szkołę imprez rekreacyjnych.</p> <p>Potrafi aktywnie zagospodarować swój czas wolny.</p> <p>Angażuje się w organizowanie różnych form sportowej rywalizacji podczas zajęć szkolnych.</p>	<p>OCENA DOBRA</p>
<p>Uczeń rzadko bierze udział w życiu sportowym szkoły.</p> <p>Nie wykazuje aktywności na lekcjach , biernie w nich uczestniczy.</p> <p>W wydarzeniach sportowych uczestniczy najczęściej w charakterze kibica.</p>	<p>OCENA DOSTATECZNA</p>
<p>Uczeń bardzo słabo interesuje się sportem i rekreacją ruchową.</p> <p>Nie podejmuje żadnych działań na lekcji.</p> <p>Unika czynnego spędzania wolnego czasu.</p> <p>Niechętnie pomaga w organizacji lekcji(rozłożenie sprzętu, sprzątnięcie sprzętu).</p>	<p>OCENA DOPUSZCZAJĄCA</p>
<p>Uczeń nie interesuje się w ogóle sportem i rekreacją.</p> <p>Unika wszelkiej aktywności ruchowej.</p> <p>Odmawia pomocy w organizacji lekcji.</p>	<p>OCENA NIEDOSTATECZNA</p>

STOSUNEK DO WSPÓŁWICZĄCYCH

<p>Uczeń potrafi współpracować podczas wykonywania zadań w parach i dużych zespołach uczniowskich.</p> <p>Wykazuje zdolności organizacyjne.</p> <p>Jest dobrym mediatorem w sytuacjach groźących wybuchem konfliktu w zespole.</p> <p>Rozumie i propaguje zasady fair play.</p>	<p>OCENA CELUJĄCA</p>
<p>Uczeń bierze odpowiedzialność za bezpieczeństwo współwiczającego podczas ćwiczeń.</p> <p>Potrafi współpracować w zespole.</p> <p>Przestrzega zasad fair play.</p> <p>Szanuje wysiłek zespołu własnego, jak i przeciwnego.</p>	<p>OCENA BARDZO DOBRA</p>

Uczeń chętnie współpracujący w grupie. Potrafi podporządkować się zasadom działania przyjętym przez zespół. Zna zasady fair play i stara się wprowadzać je w życie.	OCENA DOBRA
Uczeń rzadko przejawiający chęć współpracy. W sytuacjach sportowej rywalizacji wykazuje niski poziom zainteresowania sytuacją zespołu. Nie przejawia agresji wobec przeciwnika.	OCENA DOSTATECZNA
Uczeń nie lubi współpracować w zespole. Często działa na niekorzyść swojego zespołu.	OCENA DOPUSZCZAJĄCA
Uczeń dopuszcza się aktów agresji wobec współwiczających, wobec zespołu przeciwnego. Nie zna i nie stosuje zasad fair play.	OCENA NIEDOSTATECZNA

VI. WYMAGANIA PODSTAWOWE

POSTAWY:

Uczeń:

- zna i stosuje zasady bezpiecznego poruszania się po drodze i w terenie naturalnym,
- bezpiecznie zachowuje się podczas zajęć wychowania fizycznego, przestrzega zasad samoasekuracji,
- zna i stosuje zasady higieny osobistej,
- szanuje sprzęt sportowy,
- wie, co oznacza zasada „czystej gry” będąc w roli zawodnika i widza.

UMIEJĘTNOŚCI:

Uczeń:

- próbuje prawidłowo wykonywać umiejętności ruchowe przewidziane programem nauczania dla danej klasy określone jako wymagania podstawowe
- osiąga sprawność fizyczną mieszczącą się w poziomie podstawowym,
- umie dokonać dwóch prób sprawności fizycznej i porównać je ze swoimi,
- próbuje wykorzystać podstawowe elementy techniki z zakresu dyscyplin sportowych uprawianych w szkole w zabawach ruchowych,
- opanował jedną z technik relaksacji: dwa ćwiczenia oddechowe lub dwa ćwiczenia typu stretching,
- potrafi posługiwać się stoperem, taśmą mierniczą.

WIADOMOŚCI

Uczeń:

- wie co robić, aby utrzymać zdrowie i zapobiegać jego utracie(zdrowy tryb życia, aktywny wypoczynek),
 - zna prawidłową terminologię kilku podstawowych ćwiczeń fizycznych,
 - prawidłowo rozumie pojęcia: szybkość, siła, zwinność, zręczność,
 - potrafi wymienić dwie wady postawy,
 - wie, jak dbać o prawidłową sylwetkę,
 - zna trzy próby sprawdzające poziom sprawności fizycznej,
 - zna kilka dyscyplin letnich i zimowych,
- Zna podstawowe zasady i przepisy poznanych na lekcjach gier i zabaw,
- zna podstawowe przepisy dwóch zespołowych gier sportowych .

VII. WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE

POSTAWY:

Uczeń:

- stosuje zasady bezpieczeństwa, potrafi asekurować kolegę w czasie wykonywania ćwiczeń,
- umie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki oraz przestrzega zasad fair play,
- potrafi podporządkować się ustalonym przepisom i regułom pracy w zespole,
- dostrzega występujące na co dzień sytuacje oraz zachowania zagrażające zdrowiu i życiu ludzkiemu,
- umie ochronić się przed przegrzaniem, przemarznięciem, nadmiernym promieniowaniem słonecznym,
- umie dobrać strój do pogody,
- potrafi udzielić pomocy przy zranieniach i omdleniach.

UMIEJĘTNOŚCI:

Uczeń:

- wykonuje prawidłowo i samodzielnie umiejętności ruchowe przewidziane programem nauczania dla danej klasy określone jako wymagania ponadprogramowe,
- potrafi ocenić stan swojego rozwoju fizycznego (wzrost, waga) oraz sprawność fizyczną za pomocą sprawdzianów sprawności fizycznej,
- rozwija i wykorzystuje umiejętności techniczne i taktyczne z zakresu dyscyplin sportowych uprawianych w szkole we współzawodnictwie sportowym,
- opanował kilka technik relaksacji np. stretching,
- potrafi samodzielnie zainicjować i bezpiecznie przeprowadzić z rówieśnikami zabawę, grę, konkurs,
- umie dobrać i przeprowadzić ćwiczenia kształtujące przygotowujące organizm do wysiłku,
- czynnie uczestniczy w zajęciach dodatkowych,

- reprezentuje szkołę na zewnątrz uczestnicząc w zawodach sportowych,
- potrafi sędziować rozgrywki klasowe.

WIADOMOŚCI

Uczeń:

- określa wpływ ruchu na organizm,
- wie co zrobić, aby utrzymać i doskonalić swoje zdrowie,
- określa znaczenie stosowania ćwiczeń oddechowych,
- stosuje zasadę stosowania odpoczynku po wysiłku fizycznym,
- zna przepisy gier sportowych, rekreacyjnych uprawianych w szkole,
- prawidłowo i samodzielnie nazywa ćwiczenia gimnastyczne, pozycje wyjściowe do ćwiczeń oraz zadania ruchowe,
- wie, jak dbać o prawidłową postawę ciała i przeciwdziałać powstawaniu wad postawy,
- zna wiadomości sportowe lokalne, krajowe, światowe,
- zna znaczenie kształtowania cech motorycznych.

VIII. Zwolnienia lekarskie

- Uczeń posiadający zwolnienie lekarskie z wychowania fizycznego ma obowiązek przebywać ze swoją klasą na lekcji wychowania fizycznego
- Respektowane będą zwolnienia napisane i podpisane osobiście przez rodzica lub opiekuna prawnego, dotyczące ważnych powodów dla których uczeń nie może aktywnie uczestniczyć w lekcji wychowania fizycznego (jedenrazowo)
- Uczeń może zgłosić jedenrazowo niedyspozycję z powodu złego samopoczucia
- zwolnienie ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń dokonuje lekarz (zwolnienie lekarskie częściowe lub całkowite)