

Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego.

- I. Cele wychowania fizycznego,**
- II. Obszar oceniania i przedmiot oceny,**
- III. Kryteria kontroli i oceny ucznia,**
- IV. Formy kontroli i oceny ucznia,**
- V. Zasady oceniania,**
- VI. Sposoby poprawy ocen ucznia,**
- VII. Wymagania na poszczególne oceny,**

Przedmiotowy System Oceniania oparty jest na Wewnątrzszkolnym Systemie Oceniania. Wszystkie pozostałe elementy PSO, czyli: egzamin klasyfikacyjny i poprawkowy, sposoby informowania rodziców o proponowanych ocenach, tryb i warunki uzyskania wyższej niż przewidywana roczna ocena z zajęć, zwolnienia z lekcji WF zawarte zostały w Wewnątrzszkolnym Systemie Oceniania.

I. Cele Wychowania Fizycznego

1. Wszechstronny rozwój fizyczny i motoryczny, ogólne usprawnienie ruchowe i uodpornienie na niekorzystne bodźce środowiska.
2. Rozbudzenie zainteresowań różnymi formami aktywności ruchowej: zdrowotnej, użytecznej, sportowej, rekreacyjno-hedonistycznej oraz wyposażenie uczniów w wiedzę i umiejętności umożliwiające im aktywne uczestnictwo w tych formach ruchowych.
3. Ukształtowanie postawy odpowiedzialności za rozwój i sprawność oraz potrzeby ustawicznego działania dla zachowania i pomnożenia zdrowia, harmonijnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej.

II. Obszar oceniania i przedmiot oceny.

1. Postawa ucznia:

- aktywność i zaangażowanie

- przygotowanie do zajęć
- systematyczność udziału w zajęciach
- postawa wobec przedmiotu
- wywiązywanie się z postawionych zadań

- udział w zajęciach pozalekcyjnych, pozaszkolnych i zawodach sportowych
- praca na rzecz szkolnego wychowania fizycznego

2. Zachowanie na zajęciach:

- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa
- stosunek do nauczyciela / prowadzącego i innych uczniów
- przestrzeganie ustalonych reguł i przepisów
- kultura słowa

3. Poziom umiejętności ruchowych:

- postęp w opanowaniu umiejętności : utylitarnych, rekreacyjnych i sportowych, wymaganych w podstawie programowej wychowania fizycznego

4. Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej i fizycznej:

- znajomość zasad zdrowego stylu życia
- podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i zespołowych
- podstawowe przepisy drogowe
- wiadomości odnoszące się do zdrowia, rozwoju fizycznego, psychicznego, społecznego i sprawności
- podstawowe wiadomości z olimpizmu
- znajomość nazwisk zasłużonych polskich sportowców.

III. Kryteria kontroli i oceny ucznia.

Kryteria podstawowe:

1. Zaangażowanie i wysiłek wkładany przez ucznia w zdobywaniu sprawności, umiejętności i wiadomości w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, postawa wobec przedmiotu, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa.
2. Osiągnięcia uczniów związane z pracą na rzecz wszechstronnego kształtowania sprawności fizycznej oraz postęp w rozwoju ogólnej motoryczności.
3. Osiągnięcia uczniów związane z opanowaniem indywidualnych i zespołowych umiejętności niezbędnych w kształtowaniu aktywności rekreacyjno - sportowej.
4. Osiągnięcia uczniów w opanowaniu i stosowaniu wiadomości w różnych przejawach aktywności ruchowej, znajomość zasad zdrowego stylu życia, podstawowe wiadomości z olimpizmu.

Kryteria dodatkowe:

1. Udział i osiągnięcia ucznia w innych formach aktywności związanych z wychowaniem fizycznym, praca na rzecz szkolnego wychowania fizycznego oraz reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych.

Z obszaru poziom umiejętności ruchowych uczniowie na każdym poziomie klas przystąpią do 8 sprawdzianów sprawności specjalnej oraz ogólnej (gimnastyka, lekkoatletyka, tenis stołowy, gry zespołowe, zajęcia rekreacyjno- sportowe, siłownia oraz wiedza ucznia i umiejętność jej wykorzystania w praktycznym działaniu) , z obszaru postawa ucznia 5 ocen w I i II półroczu. Każdy uczeń otrzyma 13 lub więcej ocen w półroczu, w zależności od przejawianych form aktywności w obszarach w pkt. 2 i 4.

IV. Formy kontroli i oceny ucznia :

- sprawdzian – działalność ruchowa właściwa dla danego sprawdzianu z zakresu sprawności motorycznej,
- sprawdzian – ocena stopnia opanowania wybranej umiejętności ruchowej z obszaru umiejętności (wybrane ćwiczenie lub element techniczny, taktyczny),
- kontrola i ocena bieżąca,

- ocena półroczna,
- ocena roczna.

Podstawą oceny ucznia będzie systematyczna i konsekwentna kontrola jego pracy. Szczególnie ważny będzie postęp w rozwoju sprawności motorycznej oraz umiejętności ruchowych, co czyni ocenę bardziej obiektywną i mobilizuje ucznia do rzetelnej pracy. Bardzo ważnym elementem przy wystawianiu oceny dla ucznia ma jego postawa i stosunek do przedmiotu.

Wszystkie sprawdziany będą zapowiedziane, przećwiczone i omówione. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego będzie szczególnie brany pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu.

V. Zasady oceniania:

- obowiązuje sześciostopniowa skala oceniania zgodnie z WSO,
- nauczyciele na początku każdego roku szkolnego informują uczniów oraz ich rodziców o wymaganiach edukacyjnych niezbędnych do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych, sposobach sprawdzania osiągnięć, warunkach trybie uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej z obowiązkowych i dodatkowych zajęć edukacyjnych,
- uczeń ma obowiązek posiadać na lekcji wychowania fizycznego strój sportowy: białą koszulkę i spodenki sportowe lub dres oraz obuwie sportowe zamienne na miękkiej jasnej podeszwie (dostosowane tylko do ćwiczeń na sali gimnastycznej),
- uczeń z aktywności i postawy do przedmiotu otrzymuje za miesiąc ocenę,
- oceniając ucznia z wychowania fizycznego brany jest pod uwagę jego postęp w zdobywaniu sprawności, umiejętności i wiadomości oraz wysiłek wkładany przez niego w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć,
- umiejętności ruchowe oceniane będą na podstawie zadań kontrolno – oceniających pozwalających na ustalenie poziomu opanowania umiejętności,
- uczeń ma prawo w semestrze do jednokrotnego nie przygotowania do lekcji, uczniowie zgłaszają nie przygotowanie na początku lekcji.

VI. Sposoby poprawy ocen ucznia:

- jeżeli uczeń z przyczyn losowych nie będzie obecny na sprawdzianie, to powinien go zaliczyć w ciągu dwóch tygodni od powrotu do szkoły. W szczególnych przypadkach termin zostaje ustalony z nauczycielem. Po upływie tego czasu w wyniku nie przystąpienia do zaliczenia uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną,
- uczeń może poprawić każdą ocenę ze sprawdzianu w ciągu dwóch tygodni od upływu sprawdzianu, po tym terminie traci takie prawo,
- zwolnienia od rodziców/opiekunów honorowane są tylko na okres 1 tygodnia,
- długotrwałe zwolnienia lekarskie muszą być dostarczone do dyrektora szkoły, który podejmuje decyzję o zwolnieniu ucznia z wychowania fizycznego na określony czas,
- w przypadku otrzymania oceny niedostatecznej na koniec roku szkolnego egzamin poprawkowy przeprowadzany jest w terminie wyznaczonym przez dyrekcję szkoły i na zasadach określonych w Wewnątrzszkolnym Systemie Oceniania.

VII. Wymagania na poszczególne oceny:

Celująca (6)

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- stale podnosi poziom swojej sprawności motorycznej,
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły, bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną,
- zajmuje punktowane miejsca w zawodach sportowych,

Bardzo dobra (5)

- uczeń opanował materiał programowy,
- ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką,
- zna przepisy dyscyplin sportowych przewidzianych programem,
- posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w życiu codziennym,
- systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże zaangażowanie w osobistym usprawnianiu,
- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do kultury fizycznej nie budzą najmniejszych zastrzeżeń
- bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych i zawodach sportowych,

Dobra (4)

- uczeń opanował materiał programowy,
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi,
- posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce,
- wykazuje stałe zaangażowanie i dość dobre postępy w pracy nad osobistym usprawnieniem
- jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń,

Dostateczna (3)

- uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami,
- ćwiczenia wykonuje niepewnie,
- wykazuje małe postępy w usprawnianiu motorycznym,
- w jego wiadomościach są znaczne luki, a te, które ma nie potrafi wykorzystać w praktyce,
- przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej,

Dopuszczająca (2)

- uczeń ma poważne braki w opanowanym materiale,
- ćwiczenia wykonuje niechętnie z dużymi błędami,
- posiada mały zasób wiadomości z zakresu kultury fizycznej,
- nie jest pilny i systematyczny,
- wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu,
- ma niechętny stosunek do ćwiczeń
- przejawia braki w zakresie wychowania społecznego,

Niedostateczna (1)

- charakteryzuje się brakiem wiedzy z zakresu kultury fizycznej,
- ma lekceważący stosunek do zajęć,
- nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu,
- wykazuje duże i rażące braki w zakresie wychowania społecznego,
- z własnej winy nie uczęszcza na zajęcia lub nie brał w nich czynnego udziału,
- nie wykazuje chęci poprawienia ocen niedostatecznych.

Opracował zespół nauczycieli wychowania fizycznego Gimnazjum nr7:

Ewa Gołębiowska

Teresa Stachowiak –Przybył

Agnieszka Wieczorek

Jarosław Przybył

Przemysław Mielcarek

Kryteria oceny ucznia:

1. Postawy

Osiągnięcia	Formy aktywności	klasa	Propozycje oceny
diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego	- z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje określone przez nauczyciela zadanie, - samodzielnie doskonali własną sprawność.	1-3	bez oceny
trening zdrowotny	- aktywnie ćwiczy na lekcji wf prowadzonych w różnych warunkach	1-3	ocena cząstkowa
sporty całego życia i wypoczynek	- chętnie doskonali i rozwija umiejętności rekreacyjno- sportowe podczas zajęć wf - aktywna postawa w zajęciach pozalekcyjnych	1-3	ocena cząstkowa
bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista	- przygotowuje się do każdej lekcji zgodnie z regulaminem, przestrzegając higieny osobistej - jest obecny i aktywnie ćwiczy na każdej lekcji wf	1-3	ocena cząstkowa
sport	- chętnie pomaga w organizacji zawodów, zabaw i gier sportowych	1-3	ocena cząstkowa
taniec	- aktywnie uczestniczy w zajęciach muzyczno- ruchowych	1-3	ocena cząstkowa
edukacja zdrowotna	- chętnie uczestniczy w zajęciach edukacji zdrowotnej, aktywnie bierze udział w zajęciach		ocena cząstkowa

2. Wiadomości

Osiągnięcia	propozycje	klasa	Propozycje oceny
diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego	-wymień znane ci testy sprawności fizycznej -wymień ćw. przy pomocy których będziesz doskonalił określone właściwości kondycyjne i koordynacyjne	1-3	bez oceny
trening zdrowotny	-jake zmiany zachodzą w organizmie w czasie wysiłku fizycznego, -opracuj rozkład dnia (praca – wypoczynek, wysiłek umysłowy – wysiłek fizyczny)	1-3	ocena częściowa
sporty całego życia i wypoczynek	-przepisy gier sportowych, -miejsca i obiekty gdzie można rozwijać i doskonalić swoją sprawność fizyczną	1-3	ocena częściowa
bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista	-najczęstsze urazy w czasie zajęć ruchowych, sposoby zapobiegania jake znasz zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportowych -wymogi higieny w okresie dojrzewania	1-3	ocena częściowa
sport	-co symbolizuje flaga i znicz olimpijski, jakie są zasady „czystej gry”	1-3	ocena częściowa
taniec	-tańce narodowe i regionalne	1-3	ocena częściowa
edukacja zdrowotna	- jakie czynniki wpływają na zdrowie, zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu	1-3	ocena częściowa

	<p>-jak radzić sobie z negatywnymi emocjami,</p> <p>-co to są zachowania asertywne</p> <p>-jake szkody wywołuje palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu, używanie innych substancji psychoaktywnych</p>		
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

3. Umiejętności

osiągnięcia	kl.	poziom opanowania umiejętności podstawowy	poziom opanowania umiejętności rozszerzony
diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego	1	uczeń: -dokona pomiaru właściwości kondycyjnej, koordynacyjnej z pomocą nauczyciela,	uczeń: - dokona pomiaru właściwości kondycyjnej, koordynacyjnej samodzielnie
	2	- dokona pomiaru właściwości kondycyjnej, koordynacyjnej samodzielnie,	- z pomocą nauczyciela zastosuje jeden z testów do oceny własnej sprawności fizycznej
	3	-z pomocą nauczyciela zastosuje jeden z testów do oceny wł. sprawności fiz.	-samodzielnie zastosuje jeden z testów do oceny własnej sprawności fizycznej
trening zdrowotny	1-3	- z pomocą nauczyciela przygotowuje i poprowadzi rozgrzewkę,	- samodzielnie przygotowuje i poprowadzi rozgrzewkę
	2	-z pomocą nauczyciela przygotowuje zestaw ćw. kształtujących wybrane zdolności motoryczne,	- samodzielnie przygotowuje zestaw ćw. kształtujących wybrane zdolności motoryczne,
	3	- z pomocą nauczyciela	- samodzielnie przygotowuje ćw. rozwijające gibkość,

		przygotuje ćw. rozwijające gibkość, wytrzymałość, ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała,	wytrzymałość, ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała
sporty całego życia i wypoczynek	1-2	piłka siatkowa: - odbicia piłki sposobem górnym i dolnym nad sobą,	- odbicia piłki sposobem górnym i dolnym nad sobą w kole o promieniu 3m.
	2-3	- odbicia sposobem górnym i dolnym w parach	- odbicia w parach sposobem dolnym
	1-3	-zagrywka dowolnym sposobem	- zagrywka sposobem górnym
		piłka koszykowa:	
	1-2	- podania piłki w w parach, - rzut z biegu do kosza po kozłowaniu -zademonstruje prawidłową pracę rr. i nn. w obronie, - prowadzenie piłki parami zakończone dowolnym rzutem z biegu	- podania piłki w parach zakończone rzutem do kosza - rzut z biegu do kosza po podaniu - stosuje prawidłową obronę (krycie każdy swego) we fragmentach gry - prowadzenie piłki parami zakończone rzutem z biegu z podania partnera
	3	- rzuty osobiste	-rzuty osobiste (celność)
		piłka ręczna:	
	1-2	-rzut z wyskoku z marszu	- rzut z wyskoku po kozłowaniu
	2-3	-rzut do bramki po podaniu	-prowadzenie piłki w parach zakończone rzutem do bramki
	3	- zademonstruje prawidłową pracę rr. nn w obronie strefą	-stosuje obronę strefą we fragmentach gry,
	unihokej:		
1-3	- prowadzenie piłeczki slalomem	-prowadzenie piłeczki slalomem z wykorzystaniem bandy	

		<p>-prowadzenie piłeczki w parach</p> <p>- strzał karny</p> <p>piłka nożna:</p> <p>-prowadzenie piłki</p> <p>- podania w parach zakończone strzałem</p> <p>- rzut karny</p>	<p>-prowadzenie piłeczki w parach zakończone strzałem do bramki</p> <p>-potrafi prawidłowo wykonać strzał karny</p> <p>-potrafi prowadzić piłkę slalomem, w parach zakończyć strzałem do bramki</p> <p>-potrafi przeprowadzić turniej</p>
	1-3	<p>tenis stołowy:</p> <p>-w ustawieniu 1 x 1 przebija piłeczkę sposobem bekhendowym</p> <p>-w ustawieniu 1 x 1 przebija sposobem bekhendowym i forhendowym</p> <p>-zna zasady i stosuje w grze 2 x 2</p>	<p>- w grze 1 x 1 stosuje poznane elementy</p> <p>-w grze deblowej stosuje poznane elementy</p> <p>potrafi przeprowadzić turniej klasowy</p>
	1-3	<p>lekkoatletyka i atletyka terenowa:</p> <p>- start niski i bieg na dystansie 50m.</p> <p>- z pomocą nauczyciela przygotowuje zestaw ćw. kształtujących wybrane zdolności motoryczne</p> <p>-bieg wytrzymałościowy na dystansie 800/1000m.(marszobieg)</p> <p>- skok w dal, skok wzwyż</p> <p>- zna technikę pokonywania płotków</p>	<p>komendy do startu niskiego(wystartuje współwiczającego), sam wykona start niski i bieg na dystansie</p> <p>-samodzielnie przygotowuje zestaw ćw. kształtujących wybrane zdolności motoryczne</p> <p>- bieg wytrzymałościowy na dystansie 800/1000m.</p> <p>- pchnięcie kulą, rzut oszczepem</p> <p>- potrafi zademonstrować bieg przez płotki</p>

	1-3	<p>gimnastyka</p> <ul style="list-style-type: none"> -przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu -przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu -łączone przewroty z przysiadu do przysiadu, o nn prostych - leżenie przewrotne i przerzutne -mostek z leżenia - stanie na r i na głowie -układ ćwiczeń na przyrządzie równoważnym -układ ćwiczeń na ścieżce gimnastycznej 	<ul style="list-style-type: none"> - przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku - przewrót w przód z przysiadu podpartego do rozkroku - łączone przewroty w przód i w tył z przysiadu do rozkroku -mostek ze stania - stanie na r i na głowie z samoasekuracją <p>potrafi zastosować elementy gimn. z samoasekuracją</p>
	1-3	<p>gry i zabawy</p> <ul style="list-style-type: none"> -aktywnie uczestniczy w zajęciach 	<ul style="list-style-type: none"> -potrafi prawidłowo i skutecznie wykorzystać poznane elementy gier i zabaw
	1-3	<p>rekreacja</p> <ul style="list-style-type: none"> -uczestniczy w zajęciach i wykonuje ćwiczenia przygotowujące do jazdy na łyżwach -potrafi jeździć na wprost przodem, -zna sposoby bezpiecznego zatrzymywania się - wie jak prawidłowo trzymać kulę i ją wyrzucać - zna zasady bezpiecznego 	<ul style="list-style-type: none"> -potrafi jeździć przekładanką po łukach - potrafi jeździć tyłem -potrafi hamować <p>potrafi stosować poznane elementy w grze</p> <ul style="list-style-type: none"> -potrafi wykonać ćwiczenia określonej grupy mięśniowej

		wykonywania ćwiczeń na przyrządach	
bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista	1-3	-dokona wyboru właściwego ubioru i obuwia sportowego w zależności od rodzaju zajęć, w których uczestniczy - zna wymogi higieniczne i sam je stosuje	- przestrzega regulaminu bezpieczeństwa na zajęciach wf w różnych warunkach i zachęca do tego innych uczniów
sport	1-3	- przestrzega zasad czystej gry, właściwie zachowuje się w czasie zwycięstwa i porażki - pomaga przeprowadzić szkolne zawody w różnych dyscyplinach, pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica	- prawidłowo i kulturalnie zachowuje się wobec przeciwnika - planuje organizuje szkolne rozgrywki
taniec	1-3	- zaprezentuje podstawowy krok i jedną figurę	- zaprezentuje układ tańca
edukacja zdrowotna	1-3	- wyjaśnia czym jest zdrowie -identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz nad czym musi pracować - zaprezentuje kilka ćw. relaksacyjnych	-rozumie, że zdrowie to nie tylko brak choroby -zachęca innych do prowadzenia zdrowego stylu życia - zaprezentuje scenkę, w której będzie mógł się wykazać asertywnością