

Przedmiotowe zasady oceniania z wychowania fizycznego

Przy ustalaniu oceny śródrocznej i końcoworocznej z wychowania fizycznego bierzemy pod uwagę przede wszystkim wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

Ocenie podlegają również:

Poziom osiągnięć edukacyjnych (umiejętności i wiadomości) oraz postęp w zdobywaniu i utrwalaniu umiejętności i sprawności.

KOMPONENTY OCENY:

I. WKŁAD PRACY UCZNIA W WYWIĄZYWNIE SIĘ Z OBOWIĄZKÓW WYNIKAJĄCYCH ZE SPECYFIKI ZAJĘĆ.

1. Aktywne uczestnictwo w zajęciach oraz postawę oceniamy znakami: „+” lub „-”.

a) „plus” otrzymuje uczeń, który wykonuje zadania z pełnym zaangażowaniem w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, podporządkowuje się określonym regułom działania, przestrzega określonych zasad i przepisów, współpracuje w zespole, postępuje uczciwie w czasie rywalizacji sportowej oraz wykazuje inne pozytywne zachowania przewidziane programem,

b) „minus” otrzymuje uczeń, który bez uzasadnionego powodu unika ćwiczeń lub wykazuje zachowania niepożądane, niesportowe lub aspołeczne adekwatnie do wymagań programowych.

Ocena aktywności wynika z zsumowania znaków „+” i „-”

++++++	6
+++++ -	5
++++ - -	4+
+++ - - -	4
++ - - - -	3
+ - - - - -	2
- - - - - -	1

Ocenie podlega sześć kolejnych znaków (+ i -). Ocena aktywności będąca wyrazem pracy ucznia w ciągu całego półrocza nie podlega poprawie.

2. Gotowość do uczestnictwa w zajęciach.

2a. Obowiązującym strojem na lekcji wychowania fizycznego są: spodenki gimnastyczne lub getry w jednolitym kolorze, biała koszulka typu T-shirt lub dres sportowy, obuwie wiązane, przeznaczone do ćwiczeń na hali (nieślizgające się). Długie włosy i grzywka zasłaniająca oczy muszą być spięte (frotka). **Brak jednego z wymaganych elementów stroju do ćwiczeń (z wykluczeniem obuwia) odnotowywany jest za pomocą kropki. Liczba pięciu kropek składa się na jeden brak stroju. Ze względu na podstawowe zasady higieny osobistej uczeń nieposiadający stroju sportowego nie będzie dopuszczony do aktywnego udziału w lekcji (ćwiczeń).**

2b. Uczeń nieposiadający stroju do ćwiczeń ma prawo dwa razy w półroczu zgłosić nieprzygotowanie do zajęć na wszystkich obowiązkowych lekcjach wf. Każdy następny przypadek nieprzygotowania traktowany jest jako niewywiązywanie się z obowiązków ucznia i zostaje odnotowany w postaci negatywnej uwagi z zachowania. W przypadku pisemnego zwolnienia przez rodziców, pielęgniarkę szkolną, uczeń nie jest zobowiązany do czynnego uczestnictwa w zajęciach.

2c. Systematyczność udziału ucznia w zajęciach:

Z wyjątkiem zwolnień lekarskich każdy przypadek niećwiczenia (uczeń nie bierze aktywnego udziału w lekcji) jest odnotowywany jako nieprzygotowanie (losówka, niećwiczenie, brak stroju, zwolnienia pisemne od rodziców). Ocenianie bieżące według poniższej tabeli dotyczy każdego półrocza:

Ilość nieprzygotowań	0	1np	2x np	3x np	4x np	5x np	6x np	7x np	8x np	9x np				
Ocena	6	+5	5	+4	4	+3	3	+2	2	1				

2d. Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego, na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.

Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia ucznia w tych zajęciach wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.

Jeżeli okres zwolnienia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego uniemożliwia ustalenie śródrocznej lub końcoworocznej oceny klasyfikacyjnej, w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony” albo „zwolniona”.

3. Za udział w życiu sportowym szkoły, a w szczególności za reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych uczeń otrzymuje ocenę cząstkową: „bardzo dobrą” za udział, lub „celującą” za zajęcie punkowanego miejsca lub uzyskanie awansu do wyższych etapów. Ponadto udział w zawodach sportowych premiowany jest pozytywną uwagą z zachowania. Nieusprawiedliwiona nieobecność na zawodach skutkuje negatywną uwagą z zachowania.

II. Poziom osiągnięć edukacyjnych (umiejętności i wiadomości) oraz postęp w zdobywaniu i utrwalaniu umiejętności i sprawności.

1. W ciągu całego roku szkolnego na zajęciach w systemie klasowo-lekcyjnym uczeń będzie wielokrotnie oceniany z elementów przewidzianych programem dla poszczególnych klas, zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami. Ocenianie dotyczy umiejętności, wiadomości, postępów w samousprawnieniu:
 - a. (UM) ocenianie umiejętności odbywa się zgodnie z wymogami programowymi w formie sprawdzianów umiejętności. Przy ocenie każdego sprawdzianu uwzględniane są indywidualne możliwości i predyspozycje ucznia.
 - a. (WI) poziom wiadomości oceniany jest w formie: odpowiedzi ustnych, referatów i prezentacji multimedialnych, praktycznego zastosowania wiedzy oraz innych form wynikających ze specyfiki zajęć.

- b. (SF) postęp sprawności fizycznej oceniany jest w oparciu o porównanie wyników uzyskanych w testach sprawności przez ucznia na początku, w trakcie i na koniec roku szkolnego. Ocena diagnozy wstępnej stanowi informacje o poziomie sprawności ucznia, nie wpływa na ustalenie oceny śródrocznej i rocznej.
2. Uczeń ma prawo do poprawy każdego sprawdzianu. Warunki i termin poprawy oceny ustala nauczyciel prowadzący.

Sposób ustalenia oceny klasyfikacyjnej:

Ocena śródroczna i końcoworoczna będzie wystawiana na podstawie ocen ze wszystkich obszarów oceniania.

Obszary oceniania	- aktywność na zajęciach w systemie klasowo-lekcyjnym AK - gotowość do zajęć GDZ - udział w życiu sportowym szkoły oraz udział w zawodach AS - poziom umiejętności UM - poziom wiadomości wynikających z programu WI - postęp sprawności fizycznej SF

Uczeń ma prawo do poprawy przewidywanej rocznej oceny klasyfikacyjnej z zajęć edukacyjnych:

- 1) W ciągu trzech dni po otrzymaniu informacji od wychowawcy klasy o przewidywanej dla ucznia rocznej ocenie z zajęć wychowania fizycznego, uczeń który chce poprawić ocenę zgłasza nauczycielowi uczącemu danego przedmiotu chęć poprawy oceny, ze wskazaniem na ocenę o jaką się ubiega. Nauczyciel wyznacza termin oraz formę sprawdzania wiedzy i umiejętności ucznia w celu ustalenia spełnienia wymagań na ocenę wyższą niż przewidywana. Prośbę o poprawę oceny z wychowania fizycznego można złożyć jeżeli są spełnione jednocześnie następujące warunki:
 - a) uczeń ma usprawiedliwione nieobecności na zajęciach edukacyjnych z danego przedmiotu,
 - b) uczeń w ciągu roku szkolnego nie otrzymał uwagi za niewywiązywanie się z obowiązków ucznia (brak stroju do ćwiczeń) oraz zachowania niepożądane,
 - c) uczeń otrzymał co najmniej ocenę dobrą z aktywności, której składowymi są: zaangażowanie i postawa ucznia.

Niespełnienie jednego warunku nie uruchamia procedury poprawy oceny.

Jeżeli uczeń nie osiągnie 50% obecności na lekcjach wf jest niesklasyfikowany z powodów usprawiedliwionych lub nieusprawiedliwionych.

KRYTERIA OCEN WYCHOWANIE FIZYCZNE

OCENA CELUJĄCA

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- Systematycznie i aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego,
- jest zawsze właściwie przygotowany do zajęć, posiada odpowiedni strój sportowy,
- wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w przebieg zajęć,
- wykazuje inicjatywę w podejmowaniu różnorodnych zadań związanych z realizowanymi treściami nauczania. Jest inicjatorem różnych form aktywności fizycznej dla swoich rówieśników,
- zawsze przestrzega zasad bezpiecznego udziału w różnych formach aktywności, zapewniając bezpieczeństwo sobie i innym,
- opanował wszystkie wymagania określone w standardach wymagań. Stosuje opanowane umiejętności ruchowe w konkurencjach indywidualnych i zespołowych,
- posiada wiadomości przewidziane programem nauczania w danej klasie. Stosuje zasady i przepisy sportów indywidualnych i zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- prowadzi sportowy tryb życia. Aktywnie i systematycznie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez szkołę. Bierze udział w konkursach i zawodach jako współorganizator, zawodnik reprezentując szkołę,
- przestrzega zasad fair play w sporcie,
- swą wzorową postawą i zaangażowaniem wyróżnia się na lekcjach wychowania fizycznego,
- wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

OCENA BARDZO DOBRA

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- Systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, jest zawsze właściwie przygotowany do zajęć, posiada odpowiedni strój sportowy,
- z dużą starannością i sumiennością wykonuje wszystkie zadania. Opanował wymagania określone w standardach wymagań,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry w trakcie zajęć,
- dba o bezpieczeństwo swoje i innych. Przestrzega zasad fair play w czasie wszystkich gier i zabaw,
- systematycznie doskonalą swoją sprawność fizyczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu,
- zna i stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- ma godną naśladowania postawę społeczną i sportową, wykazuje duże zaangażowanie w przebieg lekcji,
- uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym organizowanych przez szkołę, angażuje się w życie sportowe szkoły.

OCENA DOBRA

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- Jest właściwie przygotowany do większości zajęć, posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach,
- bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć,
- wykonuje zadania z dużą starannością i sumiennością,
- jego postawa społeczna i sportowa, zaangażowanie w przebieg lekcji nie budzą zastrzeżeń,
- stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie wszystkich zajęć ruchowych, nie stwarza swoim postępowaniem zagrożenia dla innych,
- osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań oraz niewielki postęp w osobistym usprawnieniu,
- nie bierze udziału w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez szkołę, nie angażuje się w życie sportowe szkoły.

OCENA DOSTATECZNA

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- Niesystematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do zajęć, w których uczestniczy z niewielkim zaangażowaniem,
- nie zawsze przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się na zajęciach,
- osiąga niewielki postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań oraz w osobistym usprawnieniu,
- w wykonywaniu zadań jest mało staranny,
- nie bierze udziału w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez szkołę, wykazuje brak zainteresowania życiem sportowym szkoły. Jego postawa społeczna i sportowa czasami budzi zastrzeżenia.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- Często bywa nieprzygotowany do zajęć i nie wywiązuje się ze swoich obowiązków,
- uczestniczy w zajęciach sporadycznie, z małym zaangażowaniem,
- często nie przestrzega zasad bezpiecznego zachowania, swoim zachowaniem stwarza sytuacje niebezpieczne dla innych,
- zadania wykonuje niedokładnie i niechętnie. Jego postawa społeczna i sportowa budzi zastrzeżenia,
- wykazuje bardzo małe postępy w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań oraz w osobistym usprawnieniu.

OCENA NIEDOSTATECZNA

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

- wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu,
- nie bierze czynnego udziału w lekcji,
- swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych,
- jest bardzo często nieprzygotowany do zajęć,
- nie spełnia wymagań stawianych przez program.

STANDARDY WYMAGAŃ

KLASA 7

I. 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.

II. 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, zabicie 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.

III. 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.

IV. 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.

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).