

# PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Publiczne Gimnazjum Nr 1 w Czernicy

Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego został opracowany na podstawie programu o numerze DKW- 4014-172/00, dopuszczonego do realizacji w dniu 01.09.2009. Zakłada on, że uczeń , który wykaże się zaangażowaniem i dobrą wolą może udowodnić, że stać go na najwyższą ocenę.

Ocena z wychowania fizycznego na koniec semestru i na koniec roku szkolnego jest wypadkową takich składników jak:

## **1. Stopień opanowania wymagań programowych :**

podstawowych ponadpodstawowych

- Właściwe wykorzystanie zdolności koordynacyjno – kondycyjnych
- Poziom umiejętności ruchowych
- Poziom wiedzy
- Postęp w usprawnianiu

## **2. Aktywność**

- Zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń i zadań zbliżone do maksymalnych swoich możliwości
- Inwencję twórczą
- Aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji
- Reprezentowanie szkoły w zawodach
- Udział w zajęciach pozalekcyjnych ( SKS, kółka sportowe)
- Uprawianie sportu wyczynowo( uzyskanie znaczących osiągnięć)

## **3. Frekwencja – uczestnictwo w zajęciach**

- Spóźnienia
- Nieobecności nieusprawiedliwione
- Nieobecności usprawiedliwione
- Jednostkowe zwolnienia z ćwiczeń
- Ucieczki z zajęć

## **4. Postawa ucznia**

- Dyscyplina podczas zajęć
- Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas lekcji
- Przestrzeganie regulaminu korzystania z obiektów sportowych
- Postawa „fair play” podczas lekcji
- Higiena ciała i stroju
- Współpraca z grupą

Uczniowie którzy ze względu na stan zdrowia nie mogą w pełni brać udziału w zajęciach wychowania fizycznego , **zobowiązani są do przedstawienia odpowiedniego zaświadczenia lekarskiego nauczycielowi prowadzącemu.**

## UWAGI DO KRYTERIÓW OCENY UCZNIÓW

1. O jakości wystawionej oceny powinien decydować poziom jaki reprezentuje uczeń w zakresie poszczególnych kryteriów. Należy zwrócić uwagę na wysiłek jaki uczeń wkłada w czynione postępy oraz aktywną jego postawę.
2. Uczeń ma prawo zgłosić, że jest nieprzygotowany do zajęć ( brak stroju sportowego) 2 razy w danym semestrze. Każdy kolejny brak stroju skutkuje oceną niedostateczną.
3. Uczniowie zgłaszają swoje nieprzygotowanie do zajęć przed lekcją.
4. Dziewczęta w czasie niedyspozycji zwalniane są z wykonywania intensywnego wysiłku fizycznego, natomiast obowiązuje je aktywne uczestnictwo w zajęciach.
5. Uczniowie zwolnieni z ćwiczeń na podstawie zaświadczenia ( lekarskie, od rodziców) nie są zwalniani z obowiązku obecności na lekcji i udziału w niej.
6. Dopuszczalna ilość zwolnień w semestrze przez rodzica wynosi 5 godzin lekcyjnych.
7. Uczeń , który jest nieobecny na sprawdzianie, ma obowiązek przystąpić do niego w okresie 2 tygodni od przyścia do szkoły lub w terminie wyznaczonym przez nauczyciela. W przypadku nie przystąpienia do zaliczenia uczeń otrzymuje wpis do dziennika w postaci „nb”.
8. Należy zachęcać uczniów do oceny swoich zadań ( do samokontroli i kontroli wzajemnej)
9. W celu wywołania i wzmacniania pozytywnej motywacji uczniów do aktywności ruchowej należy eksponować ich sukcesy. Nieudane próby zaliczenia określonej formy aktywności ruchowej nie mogą być przedmiotem krytycznych uwag.
10. Nagradzać oceną bardzo dobrą lub dobrą nie tylko za wysiłek w wykonaniu zadań kontrolno ocenających , ale także za postępy w jednostce lekcyjnej lub za wykazane się specjalną inwencją twórczą.
11. Należy dążyć aby czynności kontroli i oceny przejmował stopniowo uczeń.
12. Uczniom trzeba stawiać konkretne wymagania, a w ocenianiu uwzględniać obiektywne możliwości fizyczne ucznia ( rozwój fizyczny i stan zdrowia).

### WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE NA POSZCZEGÓLNE OCENY

Poziom umiejętności ruchowych sprawności fizycznej podlega ocenie w skali sześciostopniowej (1-6).

#### Celująca(6)

- Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą . wyniki znacznie przewyższają normy cech motorycznych na ocenę bardzo dobrą.. Osiąga duży postęp w usprawnianiu się ( np. poprawa we wszystkich próbach). Poziom opanowania umiejętności technicznych znacznie przewyższa wymagania. Zastosowanie umiejętności w praktycznym działaniu: jest doskonały we wszystkich dyscyplinach i konkurencjach. Poziom wiedzy wykraczający poza program danej klasy. Potrafi praktycznie wykorzystać wiedzę w konkurencjach, zawodach, tworzeniu nowych rozwiązań. Jest bardzo zaangażowany na lekcjach. Rozwija swoje uzdolnienia. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły, bądź też w innych formach aktywności związanych z

wychowaniem fizycznym. Systematycznie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych. Osiąga sukcesy na szczeblu wojewódzkim i ogólnopolskim.

## **Bardzo dobra (5)**

- Uczeń jest bardzo sprawny fizycznie; osiąga wyniki wg norm na ocenę bardzo dobrą. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, zna przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. Osiąga wyniki lepsze od diagnozy. Osiąga poprawę w większości prób. Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu. Doskonale opanował większość umiejętności. Bardzo dobrze sobie radzi w większości dyscyplin, posiada ogromny zasób wiedzy. Umie zastosować wiedzę w samodzielnym rozwiązywaniu zadań. Podejmuje duży wysiłek, systematycznie stara się. Reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych, bierze udział w mistrzostwach szkoły, w zajęciach treningu SKS-u lub w innym klubie sportowym-osiągając dobre wyniki sportowe. Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć nie budzi najmniejszych zastrzeżeń.

## **Dobra (4)**

- Uczeń dysponuje dobrą sprawnością motoryczną. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo lecz nie dość dokładnie, z małymi błędami technicznymi. Wykazuje tendencje do poprawy wyników. Brak stałej poprawy ale pojedyncze próby poprawione. Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie. Opanował większość umiejętności lecz w różnym stopniu. Radzi sobie w różnych dyscyplinach sportowych. Zna większość zagadnień i pojęć. Sprawnie posługuje się wiedzą. Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń. Podejmuje wysiłek, stara się - jednak niesystematycznie.

## **Dostateczna (3)**

- Uczeń dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną. Osiąga wyniki wg norm na ocenę dostateczną. Posiada tylko podstawowe umiejętności. Ćwiczenia wykonuje niepewnie z większymi błędami technicznymi. Wykazuje małe postępy w usprawnianiu. Nie bardzo daje sobie radę w kilku dyscyplinach. Zna podstawowe pojęcia i zagadnienia. Nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych. Sporadycznie wykorzystuje wiedzę do rozwiązywania problemów. Uczestniczy w lekcji, mało się stara. Przeszkadza kolegom. Przejawia pewne braki w zakresie postawy społecznej i w stosunku do kultury fizycznej.

## **Dopuszczająca (2)**

- Uczeń posiada słabą sprawność fizyczną. Osiąga wyniki znacznie poniżej oceny dostatecznej. Opanował minimalną ilość wiadomości. Nie radzi sobie w większości dyscyplin. Ćwiczenia wykonuje niepewnie z dużymi błędami technicznymi. Wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu motorycznym. Ma minimalny zasób pojęć i wiadomości. Nie potrafi samodzielnie zastosować wiedzy w praktyce. Nie wkłada wysiłku, nie stara się. Sporadycznie ćwiczy. Przejawia duże braki w zakresie postawy społecznej i stosunku do wychowania fizycznego.

# Niedostateczna (1)

- Uczeń posiada bardzo słabą sprawność fizyczną. Nie przystępuje lub nie kończy prób mimo możliwości. Ćwiczenia wykonuje z bardzo dużymi błędami technicznymi lub nie potrafi ich wykonać. Nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu się. Nie posiada żadnych umiejętności wymaganych dla danej klasy. Nie umie wystąpić w żadnej z dyscyplin. Nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych, nie uczestniczy w życiu sportowym szkoły. Nie rozróżnia pojęć. Nawet przy pomocy nauczyciela nie potrafi rozwiązać problemu, zadania sprawnościowego. Nie wykonuje ćwiczeń i poleceń. Stosunek ucznia do kultury fizycznej i jego postawa społeczna są negatywne.

## OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W OBEJMUJĄ:

### 1. MOTORYCZNOŚĆ

- Skok w dal z miejsca
- Rzut piłką lekarską
- Beg szybkościowo- zwinnościowy 4 x 10mz przejściem pod płotkiem

### 2. UMIEJĘTNOŚCI

#### LEKKOATLETYKA

Ocenie podlegają dyscypliny:

- a) skok w dal
- b) pchnięcie kulą
- c) biegi:
  - 100m dziewczęta i chłopcy
  - 800m dziewczęta, 1000m chłopcy

#### Gry zespołowe

- a) piłka nożna – prowadzenie piłki, strzał na bramkę – ocena w dzienniku lekcyjnym;
- b) piłka siatkowa:
  - odbicia piłki sposobem dolnym
  - odbicia piłki sposobem górnym
  - zagrywka górna i dolna
- c) piłka koszykowa:
  - kozłowanie piłki RP i RL slalomem i po kopercie
  - rzut do kosza z dwutaktu
  - rzut do kosza po zatrzymaniu na jedno i dwa tempa

#### Gimnastyka

- Ocenie podlegają umiejętności:
- przewrót w przód i w tył z postawy stojącej
  - przerzut bokiem
  - stanie na rekach przy ścianie
  - ćwiczenie równoważne

NAUCZYCIEL WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
mgr ZBIGNIEW KAMIENIAK