PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA

Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I ZAJĘĆ DODATKOWYCH Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

DLA KLAS I – III
GIMNAZJUM

KRYTERIA OCENIANIA UCZNIÓW
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I ZAJĘĆ DODATKOWYCH Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

W KLASACH I-III GIMNAZJUM

PODSTAWA PRAWNA

1. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 10 czerwca 2015 r. w sprawie warunków oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych.
2. Statut Gimnazjum nr 3 w Promniku.

Skala ocen cząstkowych oraz śródrocznych i rocznych:

- Celujący (6)
- Bardzo dobry (5)
- Dobry (4)
- Dostateczny (3)
- Dopuszczający (2)
- Niedostateczny (1)

Przy ocenianiu bieżącym w klasach I-III stosuje się znaki „+” i „- ”

Ogólne zasady oceniania:

PODSTAWĄ OCENY JEST PRZEDE WSZYSTKIM WYSIŁEK WŁOŻONY PRZEZ UCZNIA W WYWIĄZYWANIE SIĘ Z OBOWIĄZKÓW WYNIKAJĄCYCH ZE SPECYFIKI ZAJĘĆ.

Miarą wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki wychowania fizycznego jest systematyczny udział w zajęciach, a także aktywność uczniów w trakcie ich trwania. Wskaźnikiem aktywności jest wykonywanie zadań w trakcie zajęć na miarę możliwości ucznia. Przy ustalaniu oceny brana jest także pod uwagę aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

Ocenianiu podlegają:

1. Sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu.
2. Zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć.
3. Stosunek do partnera i przeciwnika.
4. Stosunek do własnego ciała.
5. Aktywność fizyczna.
6. Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.
7. Osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadania i poziom zdobytej wiedzy.

Formy sprawdzania i oceniania uczniów z wychowania fizycznego

1. **Poziom umiejętności ruchowych** - nauczyciel ocenia ucznia z tych działów, które były przedmiotem nauczania w danym okresie (np. gimnastyka, p. nożna, p. siatkowa, koszykówka, lekka atletyka, itp.), uwzględniając przede wszystkim postęp i dokładność wykonania zadania testowego. Sprawdziany praktyczne: np. wykonanie określonego ćwiczenia, zestawu ćwiczeń, układu, elementu technicznego, itp.

2. **Poziom sprawności fizycznej** (zdolności motoryczne: siła, szybkość, skoczność, wytrzymałość, gibkość i zręczność.) sprawdzany jest bez wcześniejszej zapowiedzi i stanowi podstawę oceny poziomu sprawności.

3. **Wiadomości** - ocena stanu wiedzy z zakresu kultury fizycznej
   - wiadomości związane z zasadami funkcjonowania organizmu, regeneracji sił, czynnym odpoczynkiem, postawą ciała, kształtowaniem i oceną sprawności oraz zdrowia, wykorzystaniem przyborów i przyrządów oraz bazy sportowej,
   - wiadomości dotyczące organizowania i sędziowania zawodów sportowych, imprez rekreacyjnych i turystycznych, znajomość terminologii, przepisów gier sportowych i rekreacyjnych
   - przeprowadzenie rozgrzewki, inwencja w organizowaniu gier i zabaw oraz w doborze ćwiczeń.

4. Postawa ucznia na zajęciach - brana jest pod uwagę aktywność ucznia podczas lekcji oraz jego gotowość do zajęć. - zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń, inwencja twórcza, pomoc w organizacji lekcji, postawa „fair play”.

Standardy wymagań:

Klasa I

Uczeń

- Z pomocą nauczyciela potrafi dokonać oceny własnego poziomu aktywności fizycznej.

–Potrafi opanować i wykonać zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne i określone grupy mięśniowe.

–Potrafi wyjaśnić, co symbolizują flaga i znicz olimpijski.

–Potrafi prawidłowo ustawić się na boisku w ataku i obronie. (Piłka ręczna)

–Zna sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami.

–Potrafi rozpoznać czynniki zagrażające zdrowiu.

–Potrafi dobrać i wykonać ćwiczenia kształtujące prawidłową sylwetkę i ćwiczenia zapobiegające wadom postawy.

–Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się.

– Omawia zmiany zachodzące w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania.

–Ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. (Koszykówka)

–Rozpoznaje pozytywne czynniki wpływające na dobre samopoczucie.

–Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnym ciężarze i wielkości.

–Potrafi opracować i wykonać indywidualnie dowolny układ taneczny.

–Ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. (Piłka siatkowa).

–Potrafi zastosować poznane elementy w grze (odbicie oburącz sposobem górnym i dolnym, zagrywka).

–Stosuje w grze odbicia forhendowe i bekhendowe.

–Potrafi zastosować w grze wybrane elementy techniki (zwody).

–Planuje rozgrywki według systemu pucharowego.

Klasa II

Uczeń:

- Umie odmawiać i przeciwstawiać się presji otoczenia, jest asertywny.

–Wybiera i pokonuje trasę crossu.

–Zna miejsca, urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.

–Wie, jakie zmiany zachodzą w organizmie w czasie wysiłku fizycznego.

–Wie, na czym polega asertywne zachowanie i umie podać przykłady takiego zachowania.

–Zna szkodliwe skutki używania sterydów w celu zwiększenia masy ciała.

–Zna sposoby redukowania nadmiernego stresu i konstruktywne sposoby radzenia sobie w sytuacjach stresowych.

–Określa swoje słabe i mocne strony.

–Planuje rozkład dnia, z uwzględnieniem proporcji pomiędzy pracą, a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym, a fizycznym.

–Potrafi zaplanować sposoby rozwoju swoich mocnych stron i możliwości pracy nad poprawą słabych stron.

–Wymienia najczęstsze okoliczności oraz przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im.

–Wie, jakie znaczenie dla zdrowia mają dobre relacje z innymi ludźmi, w tym z rodzicami i rówieśnikami tej samej i innej płci.

–Dostrzega zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportowych.

–Potrafi opracować i wykonać w parze dowolny układ taneczny.

–Pełni role organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.

Klasa III

Uczeń:

- Rozumie, jakie szkody dla zdrowia własnego i otoczenia ma palenie papierosów i nadużywanie alkoholu.

–Zna korzyści płynące z aktywności fizycznej w terenie.

–Potrafi wykonać wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości.

–Potrafi przeprowadzić specjalistyczną rozgrzewkę przed zajęciami.

–Stosuje zasady czystej gry.

–Zachowuje się właściwie zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i przegranej.

–Potrafi przygotować i wykonać zestaw ćwiczeń kształtujących określone zdolności motoryczne.

–Umie zaplanować i wykonać prosty układ gimnastyczny.

–Potrafi dobrać właściwe formy aktywności fizycznej do okresów życia człowieka.

–Potrafi wyjaśnić, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.

–Potrafi opracować i wykonać w zespole dowolny układ taneczny.

–Potrafi dobrać odpowiedni rodzaj wypoczynku do wykonywanej pracy.

–Stosuje zasady czystej gry i niewykorzystywania przewagi losowej.

–Potrafi zaplanować szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”

–Umie pełnić rolę organizatora, zawodnika i kibica w szkolnych rozgrywkach sportowych.

Szczegółowe standardy wymagań zawarte są w poradniku: „Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie. Sport. Rekreacja” U. Kierczak, J. Janota, do wglądu u nauczycieli wychowania fizycznego.

Kryteria oceniania – oceny śródroczne i roczne:

Ocena celująca

Otrzymuje ją uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą, umiejętnościami i wiadomościami wykraczającymi poza program nauczania w danej klasie. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, chętnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły, bierze udział w konkursach, zawodach i olimpiadach reprezentując szkołę.

Ocena bardzo dobra

Otrzymuje ją uczeń, który całkowicie opanował zadania z poziomu rozszerzonego dla danej klasy. Jego staranność i sumienność w wykonywaniu zadań i zaangażowane w przebieg lekcji oraz stopień przygotowania się do zajęć są bardzo wysokie. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnianiu. Uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym.

Ocena dobra

Otrzymuje ją uczeń, który bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków, osiąga postęp w poszczególnych klasach w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym; przy pomocy nauczyciela realizuje zadania poziomu rozszerzonego. Jego staranność i sumienność w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg zajęć oraz przygotowanie się do lekcji są wysokie. Prowadzi higieniczny tryb życia, uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym.

Ocena dostateczna

Otrzymuje ją uczeń, który wywiązuje się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć, osiąga przynajmniej minimalny postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości. Potrafi wykonać najprostsze ćwiczenia przy pomocy nauczyciela, popełniając błędy.

Ocena dopuszczająca

Otrzymuje ją uczeń, który uczestniczy w zajęciach i wywiązuje się z powierzonych obowiązków. Uczeń ma duże braki w umiejętnościach i wiadomościach z zakresu treści programowych, biernie uczestniczy w zajęciach. Wykazuje wyraźny brak wiadomości i nawyków higienicznego i zdrowego trybu życia.

Ocena niedostateczna

Otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, nie bierze udziału w lekcji, swoim zachowaniem stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

Powyższe kryteria oceniania są podstawą do wystawienia oceny śródrocznej, rocznej i końcowej z zajęć wychowania fizycznego i zajęć fakultatywnych (do wyboru przez ucznia). Ocena ta jest średnią oceną z obydwu form zajęć i w razie wątpliwości, będzie wystawiana na korzyść ucznia. Ocena ustalana jest przez nauczycieli prowadzących zajęcia, natomiast ocenę śródroczną, roczną i końcową wystawia nauczyciel prowadzący zajęcia wychowania fizycznego.

Za 100% przygotowanie do zajęć (posiadanie stroju sportowego), aktywność na zajęciach, zaangażowanie uczeń na koniec półrocza (roku szkolnego) uzyskuje cząstkową ocenę celującą.

Za jednorazowe zgłoszenie przed lekcją nieprzygotowania do zajęć, brak aktywności, brak zaangażowania w przebieg zajęć, uczeń otrzymuje „-”. Trzy takie znaki w ciągu półrocza zamieniane są na cząstkową ocenę niedostateczną. Każde kolejne nieprzygotowanie do lekcji wiąże się z oceną niedostateczną.

Opracowali:
Zbigniew Płaneta
Sabina Skoczylas