PRZEDMIOTOWE OCENIANIE

Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

w L Liceum Ogólnokształcącym

z Oddziałami Integracyjnymi

im. Ruy Barbosy w Warszawie

**PRZEDMIOTOWE OCENIANIE**

W wychowaniu fizycznym młodzieży, nie chodzi wyłącznie o sam poziom sprawności i umiejętności, czyli o wynik uzyskany na sprawdzianach   
i próbach testu. Ważny jest głównie postęp w usprawnianiu, który uwarunkowany jest uzdolnieniami ruchowymi, pracowitością i pilnością ucznia, jak również warunkami z jakimi spotyka się uczeń w szkole i poza nią.

Dla nauczyciela nie powinno być obojętne jaki poziom motoryczności uczeń reprezentuje, z jakim zasobem wydolności fizycznej i koordynacyjnej rozpoczął kształtowanie cech motorycznych, jak również z jakim uporem dąży do podniesienia swojej sprawności ruchowej i ewentualnego wyrównania swoich braków.

Ważnym kryterium oceny jest postawa społeczna ucznia. Pod pojęciem postawy należy rozumieć zespół subiektywnych i często trudno uchwytnych elementów, jak: obowiązkowość, zdyscyplinowanie, poszanowanie mienia społecznego, przestrzeganie przepisów i regulaminów, zachowanie nawyków zdrowotno – higienicznych, a przede wszystkim systematyczność i pilność   
w zdobywaniu umiejętności i sprawności fizycznej.

Oceniając umiejętności, wiadomości uczniów, należy wykorzystać takie rozwiązania, które w największym stopniu przyczyniają się do odczucia przez młodzież satysfakcji z osiągnięć oraz zachęcą ją do dalszych wysiłków. Ocena powinna być dokonywana w warunkach naturalnych, które stwarzają okazję do zastosowania posiadanych umiejętności i wiadomości w działaniu,   
np. przystępując do oceny umiejętności z gier sportowych lub rekreacyjnych, lepiej będzie ocenić ucznia w grze, niż organizować sprawdzian umiejętności technicznych.

**Przy ustaleniu oceny z wychowania fizycznego brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia i wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.**

Przedmiotowe ocenianie oparte jest na WO.

\* częściowo wykorzystano PO ZS nr1 w Tychach

**I. Cele Wychowania Fizycznego**

Przygotowanie do aktywności fizycznej przez całe życie oraz ochrona   
i doskonalenie zdrowia własnego oraz innych, w szczególności:

- uświadomienie potrzeby aktywności fizycznej przez całe życie,

- stosowanie w życiu codziennym zasad prozdrowotnego stylu życia,

- działanie jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu,

- umiejętności sprzyjające zapobieganiu chorobom i doskonaleniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.

**II. Kryteria oceniania**

1. Postawa wobec Kultury Fizycznej – uczestnictwo w różnych formach Kultury Fizycznej (sport, rekreacja, turystyka, fitness) organizowanych przez szkołę   
i inne ośrodki. Rozumienia potrzeby zdrowego stylu życia (zachowania prozdrowotne, hartowanie organizmu) dyscyplina i aktywność na lekcji, wzorowa frekwencja oraz postępowanie według zasady „fair play”. Posiadanie umiejętności samooceny.

2. Sprawność motoryczna – poziom sprawności ucznia z uwzględnieniem postępu na danym etapie kształcenia (rozwoju).

3. Umiejętności – poziom umiejętności ucznia z zakresu realizowanych form aktywności ruchowej (z uwzględnieniem postępu).

4. Wiadomości – stan wiedzy dotyczący sprawności motorycznej, troski   
o zdrowie, umiejętności sędziowania i olimpizmu. Znajomość przepisów gry   
i zachowań.

**III. Wymagania programowe**

1. ***Niedostateczny***

Uczeń ma lekceważący stosunek do przedmiotu, nauczyciela i kolegów.

Na zajęciach ćwiczy wybiórczo, często jest nieprzygotowany.

Nie chce wykonywać żadnych ćwiczeń, prób i testów mimo zachęty ze strony nauczyciela. Wykazuje znaczne braki w opanowaniu treści programowych.

1. ***Dopuszczający***

Uczeń nie wykazuje zainteresowania poprawą swojej sprawności fizycznej   
i umiejętności. Nie stosuje zasad zdrowego stylu życia.

W zajęciach uczestniczy niesystematycznie, opuszcza lekcje (duża ilość

nieobecności nieusprawiedliwionych).

Wykonuje niechętnie najprostsze ćwiczenia. Wykazuje duże braki w opanowaniu treści programowych, ograniczając się tylko do treści koniecznych.

1. ***Dostateczny***

Uczeń niesystematycznie podejmuje działania na rzecz poprawy swojej sprawności fizycznej i nabycia umiejętności.

Zajęcia opuszcza sporadycznie (ma nieobecności nieusprawiedliwione).

Zadania i ćwiczenia wykonuje niepewnie i z dużymi błędami.

Opanował treści programowe w zakresie podstawowym.

1. ***Dobry***

Uczeń podejmuje działania na rzecz poprawy swojej sprawności fizycznej   
i umiejętności, rozumie potrzebę zdrowego stylu życia.

Jest obecny na zajęciach - dopuszcza się nieobecności nieusprawiedliwione.

Chętnie uczestniczy w lekcjach oraz zajęciach pozalekcyjnych.

Opanował materiał programowy w zakresie dobrym.

1. ***Bardzo dobry***

Uczeń systematycznie działa na rzecz poprawy swojej sprawności fizycznej   
i umiejętności, biorąc czynny udział w zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych. Zna zasady zdrowego stylu życia i świadomie samodzielnie próbuje je wdrażać   
w życiu codziennym.

Jego zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzi zastrzeżeń. Swoją postawą zachęca innych do udziału w zajęciach.

1. ***Celujący***

Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą. Jest wzorem   
do naśladowania na zajęciach w szkole i środowisku.

Reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych.

Świadomie i systematycznie stosuje zasady zdrowego stylu życia   
oraz je promuje.

Opanował materiał programowy z elementami treści wykraczających.

***Za podejście do sprawdzianu, testu itp. uczeń dostaje co najmniej ocenę – dopuszczający*.**

**UWAGA!**

**W przypadku uczniów wysoce niezdyscyplinowanych, agresywnych**

**i aroganckich stosuje się upomnienia!**

**Pierwsze upomnienie to wykluczenie na 3 minuty.**

**Drugie upomnienie to wykluczenie do końca lekcji i ocena niedostateczna.**

**Treści nauczania – wymagania szczegółowe**

1.Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.

Uczeń: - wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej;

-wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej.

2. Trening zdrowotny.

Uczeń: - ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności;

-wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia;

- wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem   
i dobrym samopoczuciem oraz omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia;

- wykonuje proste ćwiczenia relaksacyjne;

- wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia i sportu oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie;

- wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkiem ruchu,   
w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im;

- wylicza oraz interpretuje własny wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI).

3. Sporty całego życia i wypoczynek.

Uczeń stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej.

4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista.

Uczeń: - wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy   
w pozycji siedzącej i przy komputerze;

- wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka związanego   
z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.

5. Sport.

Uczeń: - wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem   
dla wszystkich a zdrowiem;

- omawia etyczne i zdrowotne konsekwencje stosowania środków dopingujących;

- wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.

6. Edukacja zdrowotna.

Uczeń: - wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem   
dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w okresie młodości   
i wczesnej dorosłości;

- wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi;

- omawia konstruktywne, optymistyczne sposoby wyjaśniania trudnych zdarzeń i przeformułowania myśli negatywnych na pozytywne;

- wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji;

- wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie   
z krytyką;

- omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem;

- wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia.

- wyjaśnia, jaki jest związek między zdrowiem i środowiskiem oraz co sam może zrobić, aby tworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu.

**IV. Częstotliwość oceniania**

1. Minimalna ilość ocen w semestrze 3 (trzy).

2. Aktywność na każdej lekcji (dodatkowo udział w zajęciach pozalekcyjnych, zawodach sportowo-rekreacyjnych na koniec semestru lub roku).

3. Frekwencja sprawdzana na każdej lekcji (ocena co 10 godzin lekcyjnych).

4. Postęp sprawności fizycznej (2-3 razy w roku).

5. Umiejętności, około raz w semestrze (w zależności od umiejętności grupy ćwiczącej).

6. Wiadomości, na bieżąco.

**V. Sposób oceniania.**

Zgodnie z WO wg skali 1-6.

-Ocena za postęp sprawności i umiejętności ruchowych.

Ocena za postęp jest wynikiem analizy postępu określonych cech motorycznych lub poprawą poziomu umiejętności ruchowych.

Uczeń może przystąpić do okresowych sprawdzianów własnych możliwości   
w ramach samokontroli postępów. Udział w sprawdzianach premiowany oceną cząstkową.

-Ocena za wiadomości i poziom umiejętności ruchowych.

***Wiadomości:***

6 – uczeń posiada bardzo duże wiadomości programowe z zakresu kultury fizycznej i wykorzystuje je w praktyce,

5 – uczeń posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i wykorzystuje je w praktycznym działaniu,

4 – uczeń posiada wiadomości, umie wykorzystywać je w praktyce inspirowany przez nauczyciela,

3 – uczeń posiada liczne braki w wiadomościach, a tych, które posiada nie umie wykorzystać w praktyce,

2 – uczeń posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej,

1 – uczeń charakteryzuje się niewiedzą z zakresu kultury fizycznej.

***Umiejętności ruchowe:***

6 – Uczeń wykonał bezbłędnie i płynnie dodatkowe elementy techniczne.

5 – Uczeń wykonał elementy techniczne bezbłędnie i płynnie.

4 – Uczeń wykonał ćwiczenie z małymi błędami i płynnie.

3 – Uczeń wykonał elementy techniczne z wyraźnymi błędami w miarę płynnie.

2 – Uczeń wykonał ćwiczenie w sposób niedbały z dużymi błędami   
w nienaturalnym tempie.

- Ocena za aktywność.

„Pozytywne” oceny uczniowie zdobywają za: przejawy zaangażowania, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich realizacji, pracę na rzecz swojego zdrowia, stosowanie zabiegów higienicznych, zdyscyplinowanie i udział w rozgrywkach szkolnych.

Udział w zawodach szkolnych, udokumentowany start w zawodach masowych lub systematyczne treningi w organizacjach pozaszkolnych dodatkowo premiowane oceną cząstkową celującą.

„Negatywne” oceny uczniowie otrzymują za: niechętny lub negatywny stosunek   
do uczestnictwa w zajęciach (brak stroju sportowego), brak dyscypliny, brak stosowania zabiegów higienicznych.

***OCENA AKTYWNOŚCI CO 10 LEKCJI*:**

**1pkt** – obecny ćwiczący

**1/2pkt** - obecny niećwiczący usprawiedliwiony ( zwolnienie lekarskie,

zwolnienie od rodziców Librusem lub w dzienniczku)

**1/2pkt** - nieobecny usprawiedliwiony

**0pkt** – nb nieusprawiedliwiony (np. ucieczka)

**0pkt** – obecny niećwiczący (brak stroju)

**Nieprzygotowanie** np. brak stroju, stanowi informację o zaangażowaniu ucznia i jego stosunku do przedmiotu wychowania fizycznego

10 pkt. – celujący

9 pkt. – bardzo dobry

7-8 pkt. – dobry

5-6 pkt. – dostateczny

2-4pkt. – dopuszczający

1pkt. – niedostateczny

**\* osoby z całorocznymi lub częściowymi zwolnieniami lekarskimi   
są zobowiązane do udziału w zajęciach rehabilitacyjnych / lekcjach wf   
z uwzględnieniem ich ograniczeń ruchowych**

Uczeń ma obowiązek usprawiedliwienia wszystkich swoich nieobecności   
na zajęciach wychowania fizycznego bezpośrednio u nauczyciela prowadzącego! Uczeń może mieć obniżony poziom wymagań ze względu   
na predyspozycje zdrowotne określone przez lekarza specjalistę zgłoszone   
do końca września (w wyjątkowych przypadkach w późniejszym terminie). Jeżeli okres zwolnienia uniemożliwia ustalenie śródrocznej lub rocznej oceny   
w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony” lub „zwolniona”.

**VI.**  **Ustalanie ocen śródrocznych i rocznych**

Ocena śródroczna i roczna ustalana jest ze wszystkich ocen cząstkowych   
i wyliczana na zasadzie średniej arytmetycznej:

Ocena: dopuszczająca- min. 1.51,

dostateczna - min. 2.51,

dobra - min. 3.51,

bardzo dobra - min. 4.51,

celująca - min. 5.0

**VII. Zasady egzaminu poprawkowego i klasyfikacyjnego**

Ocenę z przedmiotu można poprawić tylko z oceny niedostatecznej na dopuszczającą. Egzamin poprawkowy przeprowadzony jest w terminie wyznaczonym przez dyrekcję szkoły (do 31 sierpnia). Jest to egzamin komisyjny w skład, której wchodzi dwóch nauczycieli i dyrektor. Uczeń chcąc uzyskać ocenę pozytywną musi wykazać się umiejętnościami i wiadomościami na ocenę dostateczną obejmującą zakres podstawowy (minimum). Egzamin klasyfikacyjny i poprawkowy z wychowania fizycznego ma formę zadań praktycznych uzupełnianych wiedzą teoretyczną.

1. Zasady przeprowadzenia egzaminu z wychowania fizycznego są jednakowe dla wszystkich jego form (egzamin klasyfikacyjny i egzamin poprawkowy).

2. Egzamin przeprowadza nauczyciel danych zajęć edukacyjnych w obecności wskazanego przez dyrektora szkoły nauczyciela takich samych lub pokrewnych zajęć edukacyjnych.

3. Z uwagi na formę egzaminu z wychowania fizycznego, w czasie jego trwania nie jest oceniana taka sfera aktywności ucznia jak: postawa, zaangażowanie, stosunek do przedmiotu, przestrzeganie zasad regulaminów i obowiązków ucznia, sumiennego przygotowania do zajęć, wysiłku wkładanego w rozwój sprawności oraz działalność sportowa pozalekcyjna. Są to, bowiem zadania realizowane przez ucznia, a oceniane przez nauczyciela podczas systematycznej pracy w ciągu całego semestru.

4. Zakres materiału na egzaminie obejmuje treści zawarte w podstawie programowej dla danego etapu nauczania z uwzględnieniem treści nauczanych w danym roku nauki.

5. Podczas egzaminu ocenie podlega:

teoria - czyli wiadomości z zakresu wychowania fizycznego,

oraz praktyka - technika i skuteczność ćwiczeń.

a) Część teoretyczna zawiera pytania z zakresu:

- rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej,

- techniki i taktyki,

- edukacji zdrowotnej

- zasad bezpieczeństwa, asekuracji podczas wykonywania ćwiczeń,

- przepisów i sędziowania,

- zasad czystej gry (fair play) i sportowego kibicowania.

b) Część praktyczna powinna zawierać sześć zadań z różnych dyscyplin sportowych, które znajdują się w podstawie programowej z wychowania fizycznego dla danego poziomu nauczania. Ocenia się technikę wykonywania ćwiczenia. Uczeń na wykonanie zadania ma dwie próby.

6. Ustalając ocenę z wychowania fizycznego, komisja egzaminacyjna może posiłkować się informacjami zawartymi w dzienniku lekcyjnym, bądź dokumentacji nauczyciela prowadzącego dane zajęcia z wychowania fizycznego na temat dotychczasowej działalności ucznia w sferze postawy wobec przedmiotu, a także działalności sportowej pozalekcyjnej.