

## **Przedmiotowy system oceniania WYCHOWANIE FIZYCZNE - GIM27**

### **KRYTERIA OCENY UCZNIĄ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.

#### **Ocenianie ma na celu:**

1. Poinformowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i postępach w tym zakresie.
2. Pomoc uczniowi w samodzielnym rozwoju poprzez poznanie własnej sprawności i umiejętności.
3. Motywowanie ucznia do dalszej pracy, wysiłku, samodoskonalenia się.
4. Dostarczanie rodzicom i nauczycielom rzetelnej i szczegółowej informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia.
5. Umożliwienie nauczycielowi kontroli rozwoju ucznia, doskonalenie organizacji i metod pracy dydaktyczno - wychowawczej.

#### **Ocenianie powinno być:**

1. rzetelne - oparte na godnych zaufania, stałych wynikach,
2. trafne - dostarczające informacje w ściśle określonym zakresie,
3. jasne i zrozumiałe - oparte na czytelnych kryteriach przedstawionych uczniom w formie standardów wymagań,
4. jawne - rodzice i uczniowie mają prawo do bieżącej informacji o uzyskanych ocenach i do ich uzasadnienia.

#### **Oceniane będą:**

1. sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków,
2. zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć,
3. aktywność fizyczna,
4. postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami,
5. osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadania i poziom zdobytej wiedzy.
6. Próby sprawności uwzględniające podstawowe cechy motoryczne ( siła ,skoczność ,szybkość, wytrzymałość)

#### **SKALA OCEN :**

- 1 - niedostateczny**
- 2 - dopuszczający**
- 3 - dostateczny**
- 4 - dobry**
- 5 - bardzo dobry**
- 6 - celujący**

#### **Ocena celująca - 6**

1. Uczeń całkowicie opanował materiał podstawy programowej.
2. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną.
3. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia.
4. Wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą, umiejętnościami.
5. Frekwencja na zajęciach wynosi powyżej 95 procent ( nieobecności usprawiedliwione)

### **Ocena bardzo dobra - 5**

1. Uczeń całkowicie opanował materiał podstawy programowej.
2. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia.
3. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie, dokładnie,
4. Zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.
5. Posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
6. Systematycznie doskonalą swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu.
7. Jego postawa, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.
8. Frekwencja na zajęciach wynosi powyżej 90 procent ( nieobecności usprawiedliwione)

### **Ocena dobra - 4**

1. Uczeń w zasadzie opanował materiał podstawy programowej.
2. Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną.
3. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi.
4. Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela.
5. Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie.
6. Jego postawa i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń.
7. Prowadzi higieniczny tryb życia.
8. Frekwencja na zajęciach wynosi powyżej 85 procent ( nieobecności usprawiedliwione )

### **Ocena dostateczna - 3**

1. Uczeń opanował materiał podstawowy programowej na przeciętnym poziomie.
2. Dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną. Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie z błędami technicznymi.
3. Wykazuje małe postępy w usprawnieniu motorycznym.
4. W jego wiadomościach zakresu kultury fizycznej są znaczne luki.
5. Wykazuje małe postępy w usprawnianiu.
6. Frekwencja na zajęciach wynosi powyżej 80 procent ( nieobecności usprawiedliwione)

### **Ocena dopuszczająca - 2**

1. Uczeń nie opanował materiału podstawy programowej w stopniu dostatecznym i ma poważne luki.
2. Jest mało sprawny fizycznie.
3. Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.
4. Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną.
5. Nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnieniu.
6. Na zajęciach wychowania fizycznego ma niechętny stosunek do ćwiczeń.
7. Frekwencja na zajęciach wynosi powyżej 50 procent ( nieobecności usprawiedliwione)

### **Ocena niedostateczna - 1**

1. Uczeń nie spełnienia wymagań stawianych przez założenia podstawy programowej.
2. Posiada bardzo niską sprawność motoryczną.
3. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i w dodatku z błędami.
4. Charakteryzuje się niewiedzą w zakresie kultury fizycznej.
5. Ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnieniu.
6. Na zajęciach wychowania fizycznego wykazuje duże braki w zakresie wychowania.

### **Strój sportowy :**

- uczeń nigdy nie zapomina stroju i ma usprawiedliwienia w przypadku jego braku .

**Uczeń ma prawo 3 razy w ciągu semestru do niećwiczenia bez usprawiedliwienia (brak stroju, lub inne okoliczności). W przypadku większej ilości braku stroju (bez usprawiedliwienia), uczeń za każdym razem otrzymuje ocenę niedostateczną.**

### **WARUNKI I TRYB UZYSKANIA WYŻSZEJ NIŻ PRZEWIDYWANA OCENY ŚRÓDROCZNEJ LUB KOŃCOWOROCZNEJ**

Na miesiąc przed terminem wystawienia proponowanych ocen śródrocznych lub rocznych nauczyciele informują uczniów o przewidywanych stopniach.

Uczeń lub jego rodzice/prawni opiekunowie mają prawo wnioskować (na piśmie) o podwyższenie oceny z wychowania fizycznego w terminie nie dłuższym niż dwa tygodnie od otrzymania informacji o proponowanej rocznej lub śródrocznej ocenie klasyfikacyjnej.

Wniosek musi zawierać uzasadnienie . Wnioski bez uzasadnienia nie będą rozpatrywane. We wniosku uczeń lub jego rodzice/prawni opiekunowie określają ocenę, o jaką uczeń się ubiega ( ocena ta może być wyższa tylko o jeden stopień od oceny przewidywanej).

Z wnioskiem o podwyższenie oceny może wystąpić uczeń lub jego rodzice/prawni opiekunowie jeśli spełnia następujące warunki :

- frekwencja na zajęciach nie może być niższa niż 90% (z wyjątkiem długotrwałej choroby)
- wszystkie godziny opuszczone są usprawiedliwione
- wszystkie próby sprawnościowe są zaliczone
- uczeń musi posiadać większą ilość ocen cząstkowych równych lub wyższych ocenie o którą się ubiega
- zawsze posiada strój sportowy, oprócz dopuszczonej ilości zgłoszeń o niedyspozycji.

Wniosek składa się u nauczyciela wychowania fizycznego .

Jeśli uczeń nie spełnia powyższych warunków, nie może ubiegać się o ocenę wyższą niż przewidywana.

### **ZASADY PODWYŻSZENIA OCENY:**

- Uzyskanie odpowiedniej ilości punktów w indeksie sprawności fizycznej prof. Zuchory dla grupy wiekowej 13-16 lat.
  1. **Szybkość** - Szybki bieg w miejscu przez 10 sek. z wysokim unoszeniem kolan i klaśnięciem pod uniesioną nogą. Liczymy liczbę klaśnień.
  2. **Skoczność** - Skok w dal z miejsca. Odległość mierzy skaczący własnymi stopami. (wynik zaokrągla się do "całej stopy")
  3. **Sila ramion** - Zwis na drążku.  
Wykonywanie ćwiczeń o narastającym stopniu trudności.
  4. **Gibkość** - Stanie w pozycji na baczność. Wykonanie ciągłym powolnym ruchem skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach.
  5. **Sila mięśni brzucha** - Leżenie tyłem, uniesienie NN tuż nad podłożem.  
Wykonywanie jak najdłużej ćwiczenia - "nożyce poprzeczne".
  6. **Wytrzymałość** - Bieg ciągły - dwa warianty przeprowadzenia próby:
    - bieg w miejscu w tempie około 120 kroków na minutę - mierzymy czas biegu
    - bieg na odległość - mierzymy przebiegnięty dystans.