

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE W LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCACYM IM. STEFANA BANACHA W ŻAGANIU.

Przedmiotowy system oceniania wychowania fizycznego jest zgodny z obowiązującym wewnątrzszkolnym systemem oceniania.

<http://www.lozagan.pl/wp-content/uploads/2015/03/Wsonew2015marz.pdf>

I Cele wychowania fizycznego

- wszechstronny rozwój sprawności fizycznej i motorycznej, podniesienie poziomu wydolności fizycznej, powiększenie potencjału zdrowotnego młodzieży,
- rozbudzenie zainteresowań różnymi formami aktywności ruchowej, zdrowotnej, użytecznej, sportowej, rekreacyjnej oraz wyposażenie uczniów w wiedzę i umiejętności umożliwiające im aktywne uczestnictwo w tych formach ruchu,
- kształtowanie pozytywnej postawy wobec zdrowego stylu życia przez podniesienie poziomu świadomości wobec odpowiedzialności za własny rozwój fizyczny oraz potrzeby ustawicznego działania na rzecz zachowania i pomnażania zdrowia.

II Cele przedmiotowego systemu oceniania z wychowania fizycznego

- sprawdzenie stopnia przyswojenia wiadomości i umiejętności ruchowych ucznia
- poinformowanie ucznia poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i postępach w tym zakresie
- dostarczenie rodzicom i nauczycielom rzetelnej i szczegółowej informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia,
- wdrożenie uczniów do efektywnej samooceny, rozwijanie poczucia odpowiedzialności za osobiste postępy w edukacji szkolnej,
- pobudzenie rozwoju umysłowego ucznia,
- pomoc uczniom w samodzielnym planowaniu własnego rozwoju,
- przedstawienie uczniom jasno określonego celu oceniania,
- dążenie do rzetelności i trafności oceniania,
- potraktowanie oceniania jako integralnej części planu nauczania,

- przedstawienie uczniom zrozumiałych i jasnych kryteriów oceniania,
- ujednoczenie kryteriów oceniania stosowanych przez nauczycieli wychowania fizycznego,
- dostarczenie rodzicom, opiekunom informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia.

III. Przedmiot kontroli i oceny ucznia z wychowania fizycznego.

Wystawiając oceny, nauczyciele wychowania fizycznego kierują się następującymi zasadami:

- indywidualizacji
- obiektywizmu
- jawności
- motywującego i wychowawczego wpływu na postawę wobec kultury fizycznej.

A. Obszary podstawowe.

1. Umiejętności ruchowe oceniane na podstawie przeprowadzanych sprawdzianów zgodnych z wymaganiami programowymi z zakresu indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej.
2. Ogólna sprawność fizyczna mierzona testem sprawności fizycznej.
3. Wiadomości z zakresu
 - doskonalenia własnej sprawności,
 - dbałości o własne zdrowie i higienę osobista,
 - dbałości o prawidłową postawę ciała,
 - indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej o charakterze rekreacyjno-sportowym.
4. Postawa ucznia i jego stosunek do przedmiotu:
 - przejawy zaangażowania, wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych z maksymalnym wykorzystaniem swoich możliwości,
 - inwencja twórcza, aktywny udział w zajęciach, pomoc w ich organizacji,
 - dbałość o zdrowie i prawidłową postawę ciała,
 - systematyczne usprawnianie, właściwa postawa społeczna i kultura osobista,
 - frekwencja
 - zdyscyplinowanie, dbanie o higienę ciała i czystość, systematyczny udział w lekcjach.

B. Obszary dodatkowe.

1. Zaangażowanie społeczne w krzewieniu kultury fizycznej:

- wykonanie gazetki, projektu na wybrany temat związany ze sportem, rekreacja, edukacja prozdrowotna,
- pomoc w przygotowaniu i przeprowadzeniu szkolnej imprezy sportowej,
- samodzielne prowadzenie i sędziowanie zawodów sportowych o charakterze rekreacyjnym,

2. Udział w zawodach sportowych i zajęciach nadobowiązkowych:

- aktywna postawa na zajęciach pozalekcyjnych
- udział w zawodach: w ramach SIS, miejskich, powiatowych, strefowych, wojewódzkich, ogólnopolskich,
- wyniki sportowe- np. pobicie rekordu szkoły, zwycięstwo w biegu, turnieju,
- udział w masowych imprezach rekreacyjno-sportowych,
- uczestniczenie w zajęciach sekcji klubu sportowego.

IV. Kryteria kontroli i oceny ucznia.

A. Obszary podstawowe.

Umiejętności

- aktualny poziom ogólnej sprawności fizycznej badany przy pomocy indeksu sprawności fizycznej,
- postęp w rozwoju sprawności ogólnej fizycznej mierzony po przeprowadzeniu prób dwa razy w roku (siła, skoczność, szybkość, zwinność, wytrzymałość, gibkość) próby przeliczane są na punkty zgodnie z tabelami, uczeń powinien wykazać się postępem w rozwoju sprawności motorycznej, otrzymuje jedną ocenę zgodnie ze zdobytą ilością punktów,
- posiadane umiejętności ruchowe oceniane na podstawie sprawdzianów, które mogą dotyczyć pojedynczych ćwiczeń lub całych zestawów, (test sprawności, gimnastyka, lekkoatletyka, gry zespołowe).

Wiadomości

- wiedza ucznia i umiejętność jej wykorzystania w praktycznym działaniu.
- stosunek ucznia do przedmiotu,

B. Obszary dodatkowe.

Postawy

- zaangażowanie społeczne w krzewieniu kultury fizycznej,
- udział w zawodach sportowych i zajęciach nadobowiązkowych.

V. Oceny cząstkowe z wychowania fizycznego.

Waga ocen:

- Sprawdziany ruchowe punktowane na 5 przyjmują wagę 1,
- Sprawdziany wiadomości punktowane na 5 przyjmują wagę 1
- Aktywność (Postawy) nagradzana jest punktami „na górkę” i zapisywana jest ocenami 5,6 z wagą 1
- Brak stroju lub nieuczestniczenie w zajęciach oznaczane jest jako 0/2 i wpisywane do dziennika „po dwóch” zgłoszonych wcześniej nieprzygotowaniach jako 1 z wagą 1.

1. Zadania kontrolno – oceniające:

ocenie podlega poziom i postęp sprawności fizycznej

- a. technika (estetyka, płynność, poprawność) wykonanego ćwiczenia podlegającego sprawdzianowi
- b. skuteczność wykonywanego ćwiczenia (celność, ilość, odległość)
- c. zagadnienia pisemne o tematyce sportowej (jeśli względy zdrowotne lub inne przyczyny usprawiedliwione uniemożliwiają zaliczenie sprawdzianu praktycznego)

Uczniowie zobowiązani są do wykonania wszystkich zaplanowanych przez nauczyciela sprawdzianów z wyżej wymienionych dyscyplin.

Każdy uczeń zobowiązany jest do zaliczenia wszystkich zadań sprawdzających wyznaczonych przez nauczyciela prowadzącego:

- w przypadku przystąpienia ucznia do sprawdzianu, nie może on otrzymać oceny niedostatecznej,
- ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie przystąpi do sprawdzianu i nie wykorzysta możliwości zaliczenia w dodatkowym terminie.

Z działu Umiejętności uczniowie mogą przystąpić do sprawdzianów sprawności specjalnej, testu sprawności ogólnej. W zależności od przejawianych form aktywności, otrzymają oceny z działu Postawy w każdym semestrze.

Wiadomości uczniów w klasach będą oceniane na bieżąco.

Wszystkie sprawdziany będą zapowiedziane, przećwiczone i omówione.

2. Aktywność na zajęciach.

Każdą nieobecność na zajęciach uczeń ma obowiązek usprawiedliwić w porozumieniu z wychowawcą klasy, u nauczyciela wychowania fizycznego na najbliższej lekcji. W przypadku choroby lub kontuzji wymagane jest zwolnienie pisemne z ćwiczeń wypisane przez rodzica lub lekarza. Przy zwolnieniu lekarskim uczeń ma obowiązek posiadania zmiennego obuwia sportowego. Natomiast przy każdym innym zwolnieniu uczeń ma obowiązek być przygotowany do lekcji (kompletny strój sportowy),

Uczeń niećwiczący:

- pomaga w sędziowaniu
- organizuje lub pomaga w organizacji zajęć ruchowych
- wywiązuje się z roli kibica
- angażuje się i pomaga w przygotowaniu imprezy sportowej na terenie szkoły lub poza nią
- uczeń pomaga w redagowaniu ściennej gazetki sportowej.

Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte choroby, urazy).

Z obecności na lekcji wychowania fizycznego nauczyciel zwalnia na podstawie zwolnienia lekarskiego i dostarczonej do niego pisemnej prośby rodziców (na czas określony w opinii lekarza). Dotyczy to tylko pierwszych i ostatnich godzin lekcyjnych.

W przypadku niedyspozycji spowodowanej menstruacją u dziewcząt, ewentualnego złego samopoczucia z tym związanego – uczennica zgłasza dany fakt nauczycielowi. Forma udziału dziecka w zajęciach zależy od samopoczucia uczennicy.

Ocena cząstkowa za aktywność na zajęciach wystawiana jest na koniec danego semestru.

3. Przygotowanie do zajęć z wychowania fizycznego.

Strój gimnastyczny wymagany na zajęciach wychowania fizycznego:

- koszulka sportowa z krótkim rękawkiem, której długość sięga co najmniej do linii bioder (tak by można było ją włożyć w spodenki),
- spodnie dresowe – sportowe długie lub krótkie,
- obuwie do wyboru: typu „ adidas” , trampki, tenisówki. Bezpieczne i zdrowe jest obuwie sznurowane lub zapinane na przylepce, podeszwa jest miękka, tępa.

Wymagany jest czysty i schludny strój sportowy. Każdorazowo należy zmienić strój po zajęciach.

Dopuszczalna jest nie większa liczba nieprzygotowań jak 2 razy w semestrze.

Uczeń, który zawsze w semestrze był przygotowany do zajęć i brał aktywny udział we wszystkich zajęciach otrzymuje na koniec semestru bądź roku szkolnego ocenę cząstkową celującą (aktywność – 100%).

4. Zaangażowanie , postawa społeczna, wiadomości.

Uczeń:

- aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego prowadzonych w różnych warunkach
- wykazuje duży wysiłek do podnoszenia sprawności, zdobywania umiejętności i wiadomości w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości fizycznych, kondycyjnych i koordynacyjnych
- pomaga w sędziowaniu
- organizuje lub pomaga w organizacji zajęć ruchowych
- prowadzi ćwiczenia kształtujące
- samodzielnie przeprowadza zabawy
- wywiązuje się z roli kibica
- angażuje się pomaga w przygotowaniu imprezy sportowej na terenie szkoły lub poza nią
- ma pozytywny stosunek do przedmiotu i właściwą postawę wobec ćwiczeń ruchowych
- jest życzliwy w stosunku do innych a swoją postawą zachęca innych do ćwiczeń ruchowych
- stosuje zasady „fair play”
- jest zdyscyplinowany
- podporządkowuje się ustalonym zasadom i regułom

- przestrzega zasad bezpieczeństwa, regulaminów i obowiązków uczniowskich
- nie spóźnia się na zajęcia
- pomaga w redagowaniu ściennej gazetki sportowej

5. Działalność sportowa pozalekcyjna.

Na podniesienie oceny z wychowania fizycznego wpływ ma aktywność pozalekcyjna i pozaszkolna w zakresie wychowania fizycznego i sportu gdy:

- uczeń reprezentuje szkołę w różnego rodzaju zawodach i imprezach sportowych
- uczeń bierze aktywny i systematyczny udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych na terenie szkoły lub poza nią.

VI. Kryteria oceny śródrocznej i rocznej.

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego będzie szczególnie brany pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a nie kompetencje ruchowe.

Ocena z wychowania fizycznego na koniec semestru i na koniec roku szkolnego jest wypadkową oceny z zajęć obowiązkowych i zajęć do wyboru.

Elementy składowe oceny z zajęć obowiązkowych

- aktywność
- osiągnięcia

postęp sprawności (ma wpływ na podniesienie oceny, natomiast jego brak nie może wpłynąć na jej obniżenie)

Elementy składowe oceny z zajęć do wyboru

- aktywność
- postęp sprawności

WYTYCZNE DOTYCZĄCE OCENIANIA W WYCHOWANIU FIZYCZNYM NA POZIOMIE LICEUM

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego

Ocena celująca.

Uczeń:

- spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły bądź też w innych formach działalności związanej z wychowaniem fizycznym,
- reprezentuje szkołę na różnego rodzaju zawodach i imprezach sportowych,
- bierze aktywny udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych na terenie szkoły lub poza nią, jest to działalność systematyczna,
- aktywność ucznia na zajęciach mieści się w przedziale 99-100% obecności,
- wykazał wysoki poziom z zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji wychowania fizycznego otrzymując stopnie celujące z aktywności,
- jest zawsze przygotowany do zajęć z wychowania fizycznego

Ocena bardzo dobra.

Uczeń:

- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć nie budzą najmniejszych zastrzeżeń (uzyskując oceny cząstkowe bardzo dobre),
- systematycznie doskonalili swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu,
- przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – oceniających,
- posiada duże wiadomości z zakresu wychowania fizycznego i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu,
- aktywność ucznia na zajęciach mieści się w przedziale 89% - 98% obecności,
- bierze aktywny udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych i zawodach sportowych (nie jest to jednak działalność systematyczna),
- całkowicie opanował materiał programowy.
- jest sprawny fizycznie, ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim

tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.

Ocena dobra.

Uczeń:

- wykazał się średnim poziomem z poszczególnych zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji wychowania fizycznego (oceny dobre),
- swoją postawą społeczną, stosunkiem do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń,
- wykazał się średnim poziomem opanowania wiadomości,
- przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – sprawdzających,
- aktywność ucznia na zajęciach mieści się w przedziale 76% - 88% obecności.
- podczas sprawdzianów wykazał się średnim opanowaniem elementów technicznych, które tylko w większej części potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu,
- z drobnymi niedociągnięciami potrafi zdiagnozować własny rozwój fizyczny, wydolność fizyczną i sprawność fizyczną za pomocą testu obowiązującego na lekcji wychowania fizycznego i z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.

Ocena dostateczna.

Uczeń:

- wykazał się przeciętnym poziomem z zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji wychowania fizycznego (oceny dostateczne),
- wykazał się przeciętnym poziomem opanowania wiadomości z zakresu wychowania fizycznego,
- aktywność ucznia na zajęciach mieści się w przedziale 63% - 75% obecności,
- przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – oceniających,
- opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie.

Ocena dopuszczająca.

Uczeń:

- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć budzą duże zastrzeżenia,
- przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – sprawdzających,
- aktywność ucznia na zajęciach mieści się w przedziale 50% - 62% obecności,
- podczas sprawdzianów wykazał się niskim poziomem opanowani umiejętności technicznych,

których nie potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu.

- Wykazał się niskim poziomem opanowania wiadomości z zakresu wychowania fizycznego.

Ocena niedostateczna.

Uczeń:

- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć budzą duże zastrzeżenia

(uzyskując oceny cząstkowe niedostateczne),

- jest nieprzygotowany do zajęć więcej niż dwa razy w semestrze,

- nie przystąpił do zadań kontrolno – sprawdzających,

- nie przywiązuje wagi do własnej sprawności fizycznej,

- wykazał się bardzo słabym poziomem opanowania wiadomości z zakresu wychowania fizycznego

Zadania kontrolno-oceniające

Klasa I

Pomiar wysokości, masy ciała i tętna , umiejscowienie własnej wysokości i masy na siatce centylowej.

Dobór i wykonanie ćwiczeń kształtujących poszczególne zdolności motoryczne (co najmniej po dwa ćwiczenia kształtujące).

Wykonanie podstawowych elementów technicznych dwóch wybranych zespołowych gier sportowych.

Wykonanie podstawowych elementów technicznych (ćwiczeń) w wybranej dyscyplinie sportu (gimnastyka, lekka atletyka, aerobik).

Praktyczna znajomość jednej z technik relaksacyjnych (np. elementów: jogi, muzykoterapii, treningu autogennego itd.)

Klasa II

Określenie poziomu własnej wydolności wybraną próbą

Przygotowanie organizmu do wysiłku – organizacja i prowadzenie rozgrzewki.

Dobór i wykonanie prób z testów sprawności fizycznej określających poziom wybranych zdolności motorycznych (siła, szybkość, zwinność, wytrzymałość, gibkość).

Wykonanie podstawowych elementów technicznych dwóch wybranych zespołowych gier sportowych.

Wykonanie podstawowych elementów technicznych (ćwiczeń) w wybranej dyscyplinie sportu (gimnastyka , lekka atletyka , aerobik).Organizacja i sędziowanie wewnątrz klasowych lub szkolnych zawodów w wybranej zespołowej grze sportowej.

Klasa III

Znajomość zasad „zdrowego stylu życia”

Dobór i wykonanie kilku ćwiczeń kompensacyjno - korekcyjnych zapobiegających występowaniu określonej wady postawy ze szczególnym uwzględnieniem własnych potrzeb.

Wykonanie podstawowych elementów technicznych dwóch wybranych zespołowych gier sportowych.

Wykonanie podstawowych elementów technicznych (ćwiczeń) w wybranej dyscyplinie sportu (gimnastyka, lekka atletyka, aerobik).

Organizacja i sędziowanie wewnątrz klasowych lub szkolnych zawodów w wybranej zespołowej grze sportowej.

Znajomość podstawowych zasad udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.

Wykonanie automasażu określonej partii ciała (grupy mięśniowej).

Umiejętność prawidłowego stosowania techniki i taktyki w wybranej dyscyplinie sportu.
Udzielanie pierwszej pomocy.

Ocena za postęp sprawności:

Przez postęp sprawności fizycznej rozumie się poprawę wyników w przynajmniej dwóch próbach bez obniżenia wyników pozostałych prób, lub utrzymanie wyników na tym samym poziomie zbliżonym do maksymalnych możliwości ucznia.

Oceniane zdolności motoryczne :

Szybkość i zwinność.

Gibkość

Moc

Siła

Wymienione zdolności motoryczne proponujemy zbadać przy pomocy następujących prób testu Zuchory

1. Bieg w miejscu
2. Skłon
4. Skok w dal z miejsca
5. Siła mięśni brzucha – nożyce poprzeczne w leżeniu

Możliwy jest wykonanie innych prób określających te zdolności motoryczne.

Deklaracja uczestnictwa w zajęciach fakultatywnych – wychowanie fizyczne

Nazwisko Imię

Klasa

Zajęcia fakultatywne z wychowania fizycznego w wymiarze - 1 godzina tygodniowo, są zajęciami obowiązkowymi i podlegającymi ocenie zgodnie z PSO. Wyboru dokonujemy w obrębie grupy na cały semestr. Większość głosów decyduje o wyborze zajęć.

UWAGA - dopuszcza się możliwość łączenia godzin fakultatywnych w okresie nie dłuższym niż 4 tygodnie.

Po dokładnym zastanowieniu, proszę zaznaczyć za pomocą X wybraną dyscyplinę.

Chciałabym/chciałbym uczestniczyć w następujących obowiązkowych zajęciach fakultatywnych w roku szkolnym 2012/2013 – semestr I:

LP	RODZAJ ZAJĘĆ DO WYBORU	WYBRANA DYSCYPLINA
1.	Piłka siatkowa	
2.	Piłka Koszykowa	
3.	Zajęcia muzyczno- ruchowe /aerobic i jego odmiany/	
4.	Piłka nożna	
5.	Badminton	
6.	Tenis stołowy	
7.	Gry rekreacyjne(kwadrant, ringo, bule)	

Data

Podpis ucznia.....