

CEZARY BEDNARSKI
PUBLICZNE GIMNAZJUM W ŁASZCZOWIE

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

OGÓLNE KRYTERIA OCENY UCZNIĄ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Celująca (6)

- Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.
- Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły.
- Reprezentuje szkołę w zawodach sportowych i zajmuje punktowane miejsca.

Bardzo dobra (5)

- Uczeń całkowicie opracował materiał programowy, na sprawdzianach otrzymuje przynajmniej oceny dobre.
- Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, w sposób maksymalnie zbliżony do swoich możliwości.
- Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu.
- Posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej umiejętnie wykorzystuje je w praktyce.
- Współuczestniczy w organizacji zajęć, pełni rolę sędziego, dba o sprzęt sportowy.
- Dbą o własne zdrowie i stosuje zabiegi higieniczne.
- Swoim zachowaniem potwierdza codzienną dbałość o prawidłową postawę ciała.
- Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą żadnych zastrzeżeń.
- Umie przyjąć pożądane postawy jako zawodnik i kibic sportowy.
- Jest koleżeński, pomaga słabszym, przestrzega zasad fair play.

Dobra (4)

- Uczeń w większości opanował materiał programowy, na sprawdzianach otrzymuje przynajmniej oceny dostateczne.
- Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi.
- Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie.
- Posiada spore wiadomości i potrafi je wykorzystać z niewielką pomocą nauczyciela.
- Współuczestniczy w organizacji lekcji, dba o sprzęt sportowy.
- Dbą o własne zdrowie i stosuje zabiegi higieniczne.
- Stara się kształtować wycucie prawidłowej postawy ciała.
- Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą większych zastrzeżeń.
- Umie przyjąć pożądane postawy jako zawodnik i kibic sportowy.
- Jest koleżeński, pomaga słabszym, przestrzega zasad fair play.

Dostateczna (3)

- Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami, na sprawdzianach otrzymuje przynajmniej oceny dopuszczające.
- Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi.
- Wykazuje małe postępy w usprawnianiu motorycznym.
- W jego wiadomościach są znaczne luki, a tych które ma nie potrafi wykorzystać w praktyce.

- Przejawia pewne braki i niechęć w zakresie organizacji zajęć, nie szanuje sprzętu sportowego.
- W niewielkim stopniu dba o zdrowie i higienę osobistą.
- Odruch prawidłowej postawy ciała kształtuje tylko z pomocą nauczyciela.
- Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego budzą zastrzeżenia.
- Jest niekoleżeński, niekulturalny.

Dopuszczająca (2)

- Uczeń nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma poważne braki.
- Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.
- Nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu motorycznym.
- Posiada bardzo mało wiadomości z zakresu kultury fizycznej.
- Przejawia niechęć w zakresie organizacji zajęć, nie szanuje sprzętu sportowego.
- Nie dba o zdrowie i higienę osobistą.
- Potrafi przyjąć prawidłową postawę ciała na krótko i tylko na polecenie nauczyciela.
- Ma niechętny stosunek do wychowania fizycznego, brak zaangażowania.
- Jest niekoleżeński, niekulturalny, niezdyscyplinowany.

Niedostateczna (1)

- Uczeń jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program.
- Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i w dodatku z rażącymi błędami.
- Ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu.
- Charakteryzuje się niewiedzą w zakresie kultury fizycznej.
- Przejawia niechęć w zakresie organizacji zajęć, nie szanuje sprzętu sportowego, czasami wręcz go niszczy.
- Nie dba o zdrowie i higienę osobistą.
- Nie dba o wyrobienie u siebie nawyku prawidłowej postawy ciała, lekceważy uwagi jej korekcji.
- Ma niechętny, lekceważący stosunek do wychowania fizycznego, wykazuje brak zaangażowania.
- Stwarza sytuacje zagrażające bezpieczeństwu i zdrowiu swojemu i współwiczających.
- Jest niekoleżeński, niekulturalny, niezdyscyplinowany, arogancki.

W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony na czas określony z zajęć wychowania fizycznego.

Decyzję o zwolnieniu podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestnictwa w tych zajęciach, wydanej przez lekarza. W dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony”.

WIADOMOŚCI

Dokonując kontroli i oceny wiadomości w zakresie kultury fizycznej zwracamy uwagę na stopień opanowania i stosowania wiadomości w różnych formach aktywności ruchowej. Uczeń może otrzymać następujące oceny, jeżeli:

Celująca (6)

- Spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz ma wiadomości wykraczające poza program i potrafi je wykorzystać.

Bardzo dobra (5)

- Zna przepisy gier drużynowych i dyscyplin indywidualnych zawartych w programie.
- Zna bieżące, najważniejsze osiągnięcia polskich sportowców.
- Potrafi zorganizować i przeprowadzić wewnątrzklasowe zawody sportowe.
- Wie jak dbać o własne zdrowie i stosuje zabiegi higieniczne.
- Zna i wykorzystuje walory zdrowotne, rekreacyjne nauczonych dyscyplin w organizacji czasu wolnego.
- Dbą o prawidłową postawę ciała.
- Potrafi samodzielnie dokonać samooceny.
- Umie przyjąć pożądane postawy jako zawodnik i kibic sportowy.
- Przyjmuje właściwe postawy wobec uczniów mniej sprawnych fizycznie.
- Zna i stosuje zasadę „fair play”, szanuje przeciwnika.

Dobra (4)

- Zna podstawowe przepisy gier drużynowych i dyscyplin indywidualnych.
- Orientuje się w najważniejszych osiągnięciach polskich sportowców.
- Z niewielką pomocą nauczyciela potrafi zorganizować i przeprowadzić wewnątrzklasowe zawody sportowe.
- Wie jak dbać o własne zdrowie i stosuje zabiegi higieniczne.
- Zna i wykorzystuje walory zdrowotne, rekreacyjne nauczonych dyscyplin w organizacji czasu wolnego.
- Stara się kształtować wycucie prawidłowej postawy ciała.
- Potrafi z niewielką pomocą nauczyciela dokonać samooceny
- Umie przyjąć pożądane postawy jako zawodnik i kibic sportowy.
- Przyjmuje właściwe postawy wobec uczniów mniej sprawnych fizycznie.
- Zna i stosuje zasadę „fair play”, szanuje przeciwnika.

Dostateczna (3)

- Zna przepisy tylko niektórych gier drużynowych i dyscyplin indywidualnych.
- Nie zna osiągnięć polskich sportowców.
- Przeprowadzi zawody sportowe tylko z pomocą nauczyciela, ale nie umie ich zorganizować.
- Przejawia braki w dbałości o zdrowie i higienę osobista.
- Rzadko wykorzystuje walory zdrowotne i rekreacyjne nauczonych dyscyplin w organizacji czasu wolnego.
- Odruch prawidłowej postawy ciała kształtuje tylko z nauczycielem.
- Tylko z pomocą nauczyciela umie dokonać samooceny.
- Czasami nie umie przyjąć pożądanej postawy jako zawodnik bądź kibic sportowy.
- Nie szanuje uczniów mniej sprawnych fizycznie.
- Zna i czasami stosuje zasady „fair play”, szanuje przeciwnika.

Dopuszczająca (2)

- zna pojedyncze przepisy gier drużynowych i dyscyplin indywidualnych.
- Nie zna żadnych osiągnięć polskich sportowców.
- Nie potrafi zorganizować i przeprowadzić wewnątrzklasowych zawodów sportowych.
- Niechętnie i w bardzo małym stopniu dba o własne zdrowie i stosuje zabiegi higieniczne.
- Nie wykorzystuje walorów zdrowotnych, rekreacyjnych nauczonych dyscyplin w organizacji czasu wolnego.
- Prawidłową postawę ciała potrafi przyjąć tylko na krótki czas, na polecenie nauczyciela.
- Nie umie dokonać samooceny.
- Nie umie przyjąć pożądanej postawy jako zawodnik bądź kibic sportowy.
- Nie szanuje uczniów mniej sprawnych fizycznie.
- Nie zna i nie stosuje zasad „fair play”, nie szanuje przeciwnika.

Niedostateczna (1)

- Nie zna żadnych przepisów sportowych.
- Nie zna żadnych osiągnięć polskich sportowców.
- Nie potrafi zorganizować i przeprowadzić wewnątrzklasowych zawodów sportowych.
- Nie dba o zdrowie i higienę osobistą.
- Nie wykorzystuje walorów zdrowotnych, rekreacyjnych nauczonych dyscyplin w organizacji czasu wolnego.
- Nie umie przyjąć prawidłowej postawy ciała nawet na polecenie nauczyciela.
- Nie umie dokonać samooceny.
- Nie umie przyjąć pożądanej postawy jako zawodnik bądź kibic sportowy.
- Nie szanuje uczniów mniej sprawnych fizycznie.
- Nie zna i nie stosuje zasad „fair play”, nie szanuje przeciwnika.

UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE

Dokonując kontroli i oceny umiejętności ruchowych zwracamy uwagę na opanowanie indywidualnych i zespołowych umiejętności niezbędnych w kształtowaniu aktywności ruchowej.

Zadania:

Klasa I

Semestr I

- Przekazywanie pałeczki sztafetowej sposobem od góry lub od dołu – LA.
- Łączenie przewrotów w przód i w tył w układ – G.

Semestr II

- Rzut do kosza jednorącz znad głowy – PK.
- Skok zawrotny przez skrzynię z rozbiegu skośnego – G.

Klasa II

Semestr I

- Rzut z wyskoku po kozłowaniu – PR.
- Przewrót w tył z postawy przez siad o nogach prostych, do rozkroku – G.

Semestr II

- Prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę – PN.
- Skok rozkroczny przez kozioł wszerz – G.

Klasa III

Semestr I

- Zagrywka tenisowa w oznaczone części boiska – PK.
- Łączone przerzuty bokiem – G.

Semestr II

- Zestaw kontrolny z elementami techniki piłki koszykowej – PK.
- Układ gimnastyczny z zastosowaniem ćwiczeń kształtujących i elementów akrobatycznych – G.

Za wykonanie tych zadań uczeń może otrzymać następujące oceny:

- **Celujący** (6) -----
- **Bardzo dobry** (5) – bezbłędne wykonanie zadania z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie, dokładnie.
- **Dobry** (4) – zadanie wykonane prawidłowo, lecz nie dość dokładnie, z małymi błędami technicznymi.
- **Dostateczny** (3) – zadanie wykonane niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi.
- **Dopuszczający** (2) – zadanie wykonane niechętnie, z dużymi błędami technicznymi.
- **Niedostateczny** (1) – zadanie wykonane z rażącymi błędami lub odmowa wykonania zadania.

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

Dokonując kontroli i oceny sprawności motorycznej, zwracamy uwagę na postęp rozwoju motoryczności. Określenie postępu sprawności możliwe jest dzięki powtarzaniu tych samych prób w określonym czasie. Jest to najbardziej obiektywny sposób oceny, który jednocześnie mobilizuje ucznia do rzetelnej pracy.

TEST ZDZISŁAWA CHROMIŃSKIEGO

Na test składają się trzy próby mierzące podstawowe cechy motoryczne:

- **Szybkość** – bieg na dystansie 60 m.
- **Siła** – rzut piłką lekarską 3kg. oburącz w tył ponad głowę.
- **Wytrzymałość** – bieg na dystansie 600 m. (dz.) / 1000 m. (ch.).

Wyniki dla uczniów szkół gimnazjalnych.

	Bieg – 60 m.		Rzut piłką lekarską		Bieg – 600/1000 m.		
I klasa	DZ	CH	DZ	CH	DZ	CH	I klasa
6	9,4	8,7	6,80	8,00	2,20	3,45	6
5	9,9	9,3	5,50	6,70	2,32	3,59	5
4	10,4	9,8	5,00	6,10	2,47	4,11	4
3	10,9	10,3	4,50	5,50	3,02	4,23	3
2	11,9	11,3	3,50	4,50	3,45	5,05	2
1	n.zl.	n.zl.	n.zl.	n.zl.	n.zl.	n.zl.	1
II klasa	DZ	CH	DZ	CH	DZ	CH	II klasa
6	9,0	8,0	7,80	9,50	2,15	3,40	6
5	9,7	8,6	6,50	8,20	2,30	3,51	5
4	10,2	9,2	6,00	7,60	2,45	4,03	4
3	10,7	9,7	5,50	7,00	3,00	4,15	3
2	11,7	10,7	4,50	6,00	3,40	4,55	2
1	n.zl.	n.zl.	n.zl.	n.zl.	n.zl.	n.zl.	1
III klasa	DZ	CH	DZ	CH	DZ	CH	III klasa
6	8,8	7,9	9,00	11,50	2,10	3,35	6
5	9,5	8,6	7,50	10,00	2,28	3,40	5
4	10,0	9,0	7,00	9,50	2,42	3,51	4
3	10,5	9,4	6,80	9,00	2,56	4,05	3
2	11,5	10,4	5,80	8,00	3,35	4,45	2
1	n.zl.	n.zl.	n.zl.	n.zl.	n.zl.	n.zl.	1

n.zl. – ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który bez podania ważnego powodu nie chciał przystąpić do sprawdzianu.

KONTROLI I OCENIE PODLEGA:

- Sprawność motoryczna.
- Umiejętności ruchowe.
- Wiadomości.

KRYTERIA KONTROLI I OCENY:

- Osiągnięcia uczniów związane z pracą na rzecz wszechstronnego kształtowania sprawności fizycznej oraz postępu rozwoju ogólnej motoryczności.
- Osiągnięcia uczniów związane z opanowaniem indywidualnych i zespołowych umiejętności niezbędnych w kształtowaniu aktywności ruchowej.
- Osiągnięcia uczniów w opanowaniu i stosowaniu wiadomości w różnych przejawach aktywności ruchowej.

FORMY KONTROLI I OCENY:

- Kontrola i ocena bieżąca.
- Ocena okresowa – semestralna.
- Ocena roczna – końcowa.

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego w szczególności należy brać pod uwagę:

**WYSIŁEK WKŁADANY PRZEZ UCZNIĄ W WYWIĄZYWANIE SIĘ
Z OBOWIĄZKÓW WYNIKAJĄCYCH ZE SPECYFIKI TYCH ZAJĘĆ.**