

## **PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLASY I-III gimnazjum**

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

### **Obowiązki ucznia na lekcjach wychowania fizycznego:**

#### **Obowiązki ucznia na lekcjach wychowania fizycznego:**

- przynoszenie stroju sportowego (biała koszulka, spodenki sportowe lub dres oraz dwie pary obuwia sportowego - na salę gimnastyczną i na boisko) i przebranie się przed i po lekcji wychowania fizycznego
- przestrzeganie regulaminu korzystania z obiektów, przyrządów i przyborów sportowych
- wykonywanie poleceń nauczyciela

### **Kryteria oceny ucznia:**

#### I. Postawa ucznia:

1. Aktywność i zaangażowanie ucznia w procesie rozwijania własnej sprawności w czasie lekcji.

Uczeń może otrzymać:

- **ocenę pozytywną** (motywującą) za systematyczne, aktywne, bez zastrzeżeń nauczyciela uczestnictwo na lekcjach, a także za pomoc nauczycielowi (np. pokaz, przeprowadzenie rozgrzewki, propozycje ciekawych rozwiązań dotyczących tematu lekcji);

- **ocenę niedostateczną** za negatywny stosunek do przedmiotu (niezdyscyplinowanie, stwarzanie zagrożenia na lekcji, odmowa wykonania ćwiczenia)

2. Przygotowanie do lekcji

- uczeń dwa razy w semestrze może zgłosić nieprzygotowanie do lekcji z powodu braku stroju lub złego samopoczucia. Za każde kolejne, nieusprawiedliwione nieprzygotowanie uczeń otrzyma ocenę niedostateczną.

- Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego, na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia ucznia w tych zajęciach wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.

- zwolnienie pisane przez rodziców na bieżąco : w dzienniczku, data, powód niećwiczenia, podpis rodzica (inna forma nie będzie uwzględniana)

3. Aktywność pozalekcyjna

Uczeń może być gratyfikowany oceną bardzo dobrą lub celującą za udział w zajęciach pozalekcyjnych i reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych, osiągając dobre i bardzo dobre wyniki sportowe.

#### II. Umiejętności z zakresu programu nauczania

Ocenie podlegają:

1. Indywidualne predyspozycje, wysiłek, chęci i zaangażowanie

2. Umiejętności z zakresu programu nauczania:

- technika wykonywania ćwiczeń z gimnastyki

- wybrane elementy gier zespołowych, gier i zabaw ruchowych, lekkiej atletyki
- sprawność ogólna
- 3. Poziom cech motorycznych
  - sprawdziani: siły, szybkości, wytrzymałości, skoczności
- 4. Wiedza z zakresu programu nauczania
  - przepisy zespołowych gier sportowych
  - przepisy bhp na lekcjach wychowania fizycznego
  - znajomość zasad fair play
  - wybrane wiadomości o tematyce zdrowotnej
  - elementy higieny człowieka (związane z wych. fiz. )
  - prawidłowa terminologia w określaniu nazw przyrządów, przyborów oraz ćwiczeń

## **Ocena celująca**

### Uczeń:

- spełnia wszystkie wymagania przynajmniej na ocenę bardzo dobrą (5)
- regularnie bierze udział w lekcjach wychowania fizycznego, jest aktywny podczas lekcji, chętnie i z zaangażowaniem wykonuje powierzone mu zadania
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły lub też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną
- godnie reprezentuje szkołę w zawodach, zajmując punktowane miejsca
- zawsze posiada właściwy strój, dostosowany do wymogów lekcji wych. fiz. i ustaleń nauczyciela
- swoją postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń
- posiada prawidłowe nawyki higieniczno-zdrowotne
- szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy i potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem
- wykazuje się bardzo dobrą znajomością przepisów gier sportowych i umiejętnością pomocy przy ich organizacji

## **Bardzo dobra**

### Uczeń:

- całkowicie opanował materiał programowy
- ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie
- posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu
- systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu
- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń
- bierze aktywny udział w pozalekcyjnych zajęciach sportowych i zawodach sportowych, nie jest to jednak działalność systematyczna
- posiada prawidłowe nawyki higieniczno-zdrowotne
- szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy i potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem
- regularnie bierze udział w lekcjach wychowania fizycznego, jest aktywny podczas lekcji, chętnie i z zaangażowaniem wykonuje powierzone mu zadania

## **Dobra**

Uczeń:

- w dobrym stopniu opanował materiał programowy
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie, z małymi błędami technicznymi
- posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela
- nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wykazuje stałe, dość dobre postępy w tym zakresie
- szanuje i dba o sprzęt sportowy
- zawsze posiada właściwy strój na lekcji
- jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń
- nie bierze udziału lub sporadycznie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych

## **Dostateczna**

Uczeń:

- opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi brakami
- ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi
- wykazuje małe postępy w usprawnieniu motorycznym
- przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej; jest mało zdyscyplinowany
- często nie posiada właściwego stroju na lekcji
- nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych

## **Dopuszczająca**

Uczeń:

- nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma poważne braki
- ćwiczenia wykonuje niechętnie, z dużymi błędami technicznymi
- nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu
- ma niechętny stosunek do ćwiczeń
- nie uczestniczy w żadnych dodatkowych formach aktywności ruchowej w szkole
- bardzo często nie posiada właściwego stroju na lekcji

## **Niedostateczna**

Uczeń:

- jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program nauczania wych. fiz.
- odmawia wykonywania ćwiczeń
- charakteryzuje się niewiedzą w zakresie kultury fizycznej
- ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu
- nie uczestniczy w żadnych formach aktywności ruchowej w szkole
- regularnie nie posiada właściwego stroju na lekcji

**Nauczyciele wychowania fizycznego: Małgorzata Koperska, Paweł Kokosza**