

ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

(zgodne ze szkolnym systemem oceniania)

1. Skala ocen:

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

2. Przedmiot oceny:

W skład oceny semestralnej i końcoworocznej wchodzi:

1) **aktywność i frekwencja:** oceniamy aktywność i frekwencję ucznia na lekcjach wychowania fizycznego, udział w zajęciach nieobowiązkowych, rozgrywkach klasowych, szkolnych i środowiskowych, podejmowane działania organizatorskie: organizacja rozgrywek, sędziowanie, działania popularyzatorskie itp.

2) **postęp poziomu umiejętności sportowych:** oceniamy opanowanie elementów techniki nauczanych dyscyplin, stopień zaangażowania w trakcie sprawdzianów, umiejętność wykorzystania sprawności w praktyce (grze, pokazach, sprawdzianach,), stosowanie skutecznych rozwiązań taktycznych w grach.

3) **wiedomości:** oceniamy zasób wiedzy (przepisy, metody osiągnięcia celów, systemy taktyczne, terminologia, znajomość bieżących wydarzeń itp.) poprzez zadawanie pytań w trakcie zajęć, testy, referaty, opracowania, udział w konkursach itp.

Przedmiotowy System Oceniania ucznia polega na rozpoznawaniu przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia umiejętności i wiadomości z wychowania fizycznego.

Uczeń zobowiązany jest mieć na lekcji odpowiedni strój sportowy -obuwie, koszulkę, spodenki, dres.

Podstawą oceniania z wychowania fizycznego uczniów ze szczególnymi potrzebami edukacyjnymi jest czynne uczestnictwo w lekcji, sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przedmiotu, zaangażowanie w przebieg lekcji.

Bardzo ważne jest przygotowanie do zajęć, właściwy stosunek do współwiczących i przestrzeganie zasad fair-play.

Opanowanie wiadomości i umiejętności przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.

Dla uczniów uzdolnionych ruchowo dokonywanie samooceny i samokontroli własnej sprawności fizycznej i aktywność na lekcji.

Udział w konkursach sportowych szkolnych i poza szkolnych oraz w zajęciach SKS lub klubu sportowego.

3. Kryteria ocen z wychowania fizycznego:

Ocena celująca

- uczeń spełnia wszystkie wymogi na ocenę bardzo dobrą
- reprezentuje szkołę w zawodach międzyszkolnych, środowiskowych
- aktywnie uczestniczy w zajęciach SKS, klubach sportowych
- z wykonanych sprawdzianów i aktywności otrzymał w większości oceny celujące
- uczeń posiadał sprawności, umiejętności i wiedzę ponad stawiane wymagania zgodnie z treściami programowymi, aktywnie uczestniczył we wszystkich lekcjach w-f,
- zna przepisy i zasady mini gier sportowych, potrafi współorganizować i sędziować imprezę rekreacyjno - sportową,
- posiadał nawyki dbałości o higienę stroju, osobistą i estetykę miejsca ćwiczeń,
- uczęszcza na zajęcia pozalekcyjne o charakterze sportowym i godnie reprezentuje szkołę na zawodach sportowych

Ocena bardzo dobra

- uczeń opanował pełny zakres umiejętności i wiedzy wynikający z programu dla danej klasy
- systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcjach WF i zajęciach nieobowiązkowych
- z wykonanych sprawdzianów i aktywności otrzymał w większości oceny bdb i cel.

Ocena dobra

- uczeń opanował zakres umiejętności i wiedzy wynikający z programu dla danej klasy w stopniu przekraczającym wymagania zawarte w minimum programowym
- z co najmniej połowy wykonanych sprawdzianów i aktywności otrzymał oceny dobre i lepsze
- regularnie i z zaangażowaniem uczestniczy w zajęciach WF

Ocena dostateczna

- uczeń opanował umiejętności i wiedzę na poziomie minimum programowego określonego w programie nauczania dla danej klasy
- z wykonanych sprawdzianów i aktywności otrzymał przeważnie oceny dostateczne
- sporadycznie nie ćwiczy na zajęciach WF

Ocena dopuszczająca

- uczeń ma nieduże braki w opanowaniu minimum programowego, ale umożliwiające dalsze zdobywanie umiejętności i wiedzy
- z wykonanych sprawdzianów i aktywności otrzymał przeważnie oceny dopuszczające
- brał czynny udział w co najmniej 50 % zajęć WF

Ocena niedostateczna

- uczeń nie opanował umiejętności i wiadomości określonych w minimum programowym
- wykazuje lekceważące podejście do obowiązków
- przeważnie nieobecny lub nie ćwiczący na zajęciach WF

Ocena może ulec podwyższeniu o jeden stopień, gdy uczeń reprezentuje szkołę w zawodach międzyszkolnych lub gdy wykazuje aktywność przy organizacji imprez sportowych, lub w działaniach prozdrowotnych.

4. Zadania kontrolno – sprawdzające klasa 8

GIMNASTYKA:

- ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne → stanie na rękach, przerzut bokiem, piramida dwójkowa, trójkowa
- dowolny układ gimnastyczny
- przeskok przez kozła, wyskok kuczny na skrzynię

LEKKOATLETYKA:

- Marszowo - biegowy test Coopera
- Skok w dal sposobem naturalnym
- Bieg na 50m
- Bieg na 600m (dz.) i na 1000m (chł.).
- Umiejętność przekazania pałeczki wybraną techniką w biegu sztafetowym

PIŁKA KOSZYKOWA:

- Podania i chwytty przed klatki piersiowej, kozłowanie piłki
- Rzuty do kosza
- Atak szybki.
- Obrona strefowa

**Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gier i zabaw.*

PIŁKA SIATKOWA:

- Odbicia piłki sposobem dolnym i górnym
- wystawianie, zbiecie i odbiór piłki
- zagrywka dolna i górna z odległości 9 m
- sędziowanie

**Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gier i zabaw.*

PIŁKA NOŻNA:

- strzał na bramkę z biegu
- prowadzenie piłki w dwójkach, trójkach,
- zwody, ustawienie na boisku w ataku i w obronie
- Sędziowanie
- Wykorzystanie umiejętności taktycznych w grze właściwej
- Gra bramkarza

**Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gier i zabaw.*

PIŁKA RĘCZNA:

- podania i chwyt piłki w ruchu (półgórne)
- zwody
- rzut do bramki
- wykorzystanie nabytych umiejętności w grze właściwej

**Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gier i zabaw.*

GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA:

- opracowanie i wykonanie indywidualnie, w parze lub w zespole dowolnego układu tanecznego z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej

STANDARDY WYMAGAŃ W ZAKRESIE POSTAW I WIADOMOŚCI

- korzysta bezpiecznie ze sprzętu i przyborów sportowych
- zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w większości form aktywności ruchowej
- ma przyswojone podstawowe nawyki higieniczne i je przestrzega
- bezpiecznie korzysta ze sprzętu i przyborów sportowych
- rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną

- wykonuje ćwiczenia z pełnym zaangażowaniem i na miarę swoich maksymalnych możliwości
- oddziela rywalizację sportową od sytuacji życia codziennego
- przestrzega zasad czystej sportowej walki, zasad fair play
- uzyskuje postęp w rozwoju swoich cech motorycznych
- właściwie zachowuje się w roli kibica, rozumie co oznacza kulturalny doping
- stara się pomagać słabszym
- zna zasadę „wygrywać bez pychy, przegrywać bez pokory”
- stara się troszczyć o prawidłową postawę ciała
- potrafi dokonać wyboru zdrowego żywienia, nie ulega reklamom
- zna zasady zdrowego żywienia
- zna różnorodne formy spędzania czasu wolnego
- zna przepisy różnorodnych zabaw rekreacyjnych i sposoby czynnego wypoczynku
- zna podstawowe przepisy ruchu drogowego
- zna numery telefonów alarmowych – straży pożarnej, policji i pogotowia
- wie, w jaki sposób może sprawdzić swoją sprawność fizyczną
- umie się posługiwać stoperem i taśmą mierniczą
- zna podstawowe zasady i przepisy poznanych gier i zabaw
- zna najważniejszych sportowców i ich osiągnięcia (region, kraj).