

# **System oceniania semestralnego i rocznego z wychowania fizycznego**

## **w I Liceum Ogólnokształcącym im. Tadeusza Kościuszki w Turku.**

Przedmiotowe Ocenianie z wychowania fizycznego jest zgodne z Wewnątrzszkolnym Systemem Oceniania (WSO), Rozporządzeniem MEN w sprawie zasad oceniania, klasyfikowania i promowania oraz z podstawą programową z informatyki w szkole ponadgimnazjalnej.

### **I. Nauczyciele wychowania fizycznego ustalając ocenę semestralną lub roczną biorą pod uwagę:**

1. Stopień opanowania materiału podstawy programowej.
2. Stopień umiejętności ruchowych.
3. Wiedzę ucznia i umiejętność jej wykorzystania w praktycznym działaniu.
4. Postępy w usprawnianiu się.
5. Postawę ucznia i stosunek do wychowania fizycznego.
6. Uczestnictwo w zajęciach nadobowiązkowych.
7. Reprezentowanie szkoły podczas imprez sportowych na szczeblu szkolnym, powiatowym, rejonu, województwa, Polski i międzynarodowym.
8. Wysilek wkładany przez ucznia, wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu.
9. W przypadku prowadzenia zajęć fakultatywnych przez innego nauczyciela, ocenę semestralną i roczną ustala nauczyciel zajęć obowiązkowych po konsultacji z nauczycielem zajęć do wyboru.

### **II. Sprawność i umiejętności.**

1. Na szczególną uwagę zasługuje postęp w próbach sprawności fizycznej.
2. Sprawdziany określające stopień sprawności z lekkiej atletyki przeprowadzane są jesienią i wiosną. Obejmują one następujące próby (ilość sprawdzianów w zależności od warunków pogodowych) :
  - biegi na dystansach: 60 - 100 m, 300 – 400 m, 800m dla dziewcząt i 1000 m dla chłopców,
  - skoki w dal i wzwyż,
  - pchnięcie kulą: dziewczęta 3 kg, chłopcy 5 kg,
  - test Cooper 'a,
  - organizacja zawodów i samodzielne sędziowanie
3. Technika i taktyka w grach zespołowych oraz współdziałanie zespołowe w:
  - **piłce siatkowej**
  - \* ( elementy techniki gry – odbicia górne i dolne, zagrywka, wystawianie piłki, przyjęcie piłki po zagrywce, zabicie piłki, zastawianie)
  - \* (elementy taktyki gry – taktyka ataku, obrony i asekuracji we

fragmentach gry)

\* ( organizacja zawodów i samodzielne sędziowanie)

- **piłce koszykowej**

\* ( elementy techniki gry – kozłowanie piłki prawą i lewą ręką, dwutakt z lewej i prawej strony, rzuty z różnych pozycji, zwody, zatrzymania, zbiórki piłki)

\* ( elementy taktyki gry – taktyka ataku i obrony we fragmentach gry)

\* ( organizacja zawodów i samodzielne sędziowanie)

- **piłce ręcznej**

\* ( elementy techniki gry – kozłowanie piłki prawą i lewą ręką, podania i chwyt, rzuty z wyskoku, z przeskoku, z biegu, z miejsca, technika gry bramkarza)

\* (elementy taktyki gry – taktyka ataku i obrony we fragmentach gry, atak szybki i pozycyjny, obrona każdy swego i strefą)

\* ( organizacja zawodów i samodzielne sędziowanie)

- **piłce nożnej**

\* ( elementy techniki gry – przyjęcia piłki, prowadzenie piłki, uderzenie piłki, zwody, odbieranie piłki, strzały do bramki, wrzut piłki z autu i z rogu, gra bramkarza)

\* ( elementy taktyki gry – taktyka ataku i obrony we fragmentach gry)

\* ( organizacja zawodów i samodzielne sędziowanie)

4. W gimnastyce na szczególną uwagę zasługuje estetyka wykonania, poprawna technika, obszerność ruchu oraz odpowiednie tempo wykonywanego ćwiczenia i aktualny poziom sprawności psychomotorycznej ucznia.

• ( gimnastyka podstawowa – układy ćwiczeń wolnych, przewroty w przód i w tył, stanie na rękach, stanie na głowie, przerzut bokiem, waga przodem, mostek, wychwyt z karku lub z głowy, asekuracja)

• ( gimnastyka akrobatyczna i przyrządowa – piramidy 2 i 3 osobowe, skoki przez kozioł, skrzynię, (rozkroczone, zawrotne i kuczne), ćwiczenia na drążku (wymyk, odmyk), ćwiczenia na poręczach, ćwiczenia na równoważni, asekuracja)

• ( gimnastyka artystyczna, ćwiczenia z piłkami i ze skakanką)

• ( organizacja zawodów i samodzielne sędziowanie)

• ( tańce i aerobik – kroki podstawowe polskich tańców narodowych i tańców towarzyskich)

5. Testy siły mięśni: brzucha, ramion i nóg - próby standaryzowane.

6. Wymagania na poszczególne oceny:

□ **6- celująca**

- uczeń jest zawsze przygotowany do lekcji bierze w nich aktywny udział,

- w pełni opanował elementy dyscyplin sportowych objętych

- programem,
  - posiada dużą znajomość zasad i przepisów gier sportowych, konkurencji LA, gimnastycznych itp.
  - systematycznie podnosi poziom sprawności fizycznej i motorycznej,
  - czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych,
  - bierze czynny udział w organizacji imprez sportowych i rekreacyjnych w szkole,
  - jest koleżeński i zdyscyplinowany, dba o bezpieczeństwo własne i innych, przestrzega zasad BHP i fair play,
  - osiąga sukcesy w zawodach sportowych na szczeblu powiatu, rejonu, województwa i kraju.
- 5 - bardzo dobry**
- uczeń nie opuszcza zajęć lekcyjnych, jest przygotowany i bierze aktywny udział,
  - opanował elementy dyscyplin sportowych objętych programem,
  - wykazuje się znajomością zasad i przepisów gier sportowych, konkurencji LA, gimnastycznych itp.,
  - podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej,
  - czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych,
  - czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych,
  - bierze czynny udział w organizacji imprez sportowych i rekreacyjnych w szkole,
  - jest koleżeński i zdyscyplinowany, dba o bezpieczeństwo własne i innych, przestrzega zasad BHP i fair play,
  - osiąga sukcesy w zawodach sportowych na szczeblu szkolnym.
- 4 - dobry**
- uczeń nie opuszcza zajęć lekcyjnych, nie systematycznie przygotowany do lekcji,
  - w stopniu dobrym opanował elementy dyscyplin sportowych objętych programem,
  - wykazuje się znajomością przepisów gier sportowych, konkurencji LA, gimnastycznych itp.,
  - sprawność motoryczna i fizyczna na stałym poziomie,
  - uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych,
  - bierze udział w organizacji imprez sportowych i rekreacyjnych w szkole,
  - jest koleżeński i zdyscyplinowany, dba o bezpieczeństwo własne i innych, przestrzega zasad BHP i fair play,
- 3 - dostateczny**
- uczeń stara się nie opuszczać zajęć lekcyjnych, nie jest systematycznie przygotowany do lekcji,
  - uczeń opanował elementy dyscyplin sportowych na przeciętnym poziomie z pewnymi lukami,
  - dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną, ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi,
  - wykazuje małe postępy w usprawnieniu motorycznym,
  - wykazuje się małą znajomością przepisów gier sportowych, konkurencji LA, gimnastycznych itp.,
  - przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego i w

postawie do przedmiotu.

□ **2- dopuszczająca**

- uczeń nie opanował podstawowych elementów dyscyplin sportowych objętych programem,
- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,
- posiada małe wiadomości z zakresu gier sportowych, konkurencji LA, gimnastycznych itp.,
- przejawia duże braki w zakresie wychowania społecznego ma niechętny stosunek do przedmiotu.

□ **1- niedostateczna**

- uczeń jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program podstawy programowej,
- posiada bardzo niską sprawność motoryczną, wynikającą z braku odpowiedniego stosunku do ćwiczeń,
- charakteryzuje się niewiedzą w zakresie kultury fizycznej,
- ma lekceważący stosunek do zajęć
- na zajęciach wychowania fizycznego wykazuje duże i rażące braki w zakresie wychowania społecznego.

### **III. Aktywność - wiadomości.**

Podczas lekcji wychowania fizycznego uczniowie są wyposażeni w niezbędną wiedzę pozwalającą na uczestniczenie w zajęciach sportowych w sposób świadomy, aktywny i samodzielny.

Uczeń poznaje następujące działy tematyczne:

- znajomość sprzętu sportowego i właściwej terminologii sportowej;
- przepisy obowiązujące w różnych dyscyplinach sportowych;
- pomoc, asekuracja, ochrona, samoochrona;
- rozwój somatyczny i motoryczny;
- samoocena, samokontrola i samosterowanie własnym rozwojem fizycznym;
- bezpieczeństwo na drodze i na zajęciach sportowych;
- kultura fizyczna a zdrowie;
- historia sportu i ruchu olimpijskiego;
- wpływ ćwiczeń fizycznych na organizm i zachowanie się organizmu ćwiczącego podczas wysiłku.

### **IV. Systematyczność - frekwencja i zaangażowanie ucznia.**

1. Nie opuszcza lekcji bez ważnych powodów, usprawiedliwia nieobecności.
2. Dopuszcza się jedno nieprzygotowanie ( niećwiczenie) w semestrze.
3. Przychodzi na lekcje punktualnie.
4. Uczeń jest zawsze przygotowany do lekcji:
  - ma czysty strój sportowy;
  - ubiór dostosowuje do warunków i miejsca ćwiczeń.
5. W pełni wykorzystuje czas lekcji przeznaczony na ćwiczenia.

6. W czasie choroby lub niedyspozycji uczestniczy w lekcji pełniąc role wyznaczone przez nauczyciela (asekurującego, sędziego, organizatora zajęć lub zawodów...).
7. Aktywnie uczestniczy w sprawdzianach.
8. Dąży do poprawienia słabszych wyników.

#### **V. Działania na rzecz krzewienia kultury fizycznej ( sport, rekreacja, turystyka.   Udział w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych.**

1. Uczeń podnosi swoje umiejętności systematycznie uczestnicząc w zajęciach sportowych organizowanych przez SKS lub inny klub współpracujący ze szkołą.
2. Powołany do reprezentacji szkoły nigdy nie odmawia udziału w zawodach.
3. W sposób godny i z honorem reprezentuje szkołę, powiat, województwo i Polskę.
4. Rekreacyjnie i turystycznie uprawia różne, wybrane przez siebie dyscypliny sportu, przygotowując się do udziału w różnych formach aktywności – sporty całego życia.
5. Zdobywa laury w mistrzostwach Polski, województwa, powiatu.

#### **VI. Zwolnienia z zajęć.**

1. W uzasadnionych wypadkach uczeń może być zwolniony z ćwiczeń podczas lekcji wychowania fizycznego na czas określony. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny wpisuje się „zwolniony”.
2. Dopuszcza się zwolnienia z ćwiczeń na lekcji wychowania fizycznego na podstawie zwolnienia lekarza, pielęgniarki szkolnej, rodzica telefoniczne lub pisemne w dzienniczku ucznia 9 dziennik elektroniczny)..
3. Uczeń zwolniony z ćwiczeń podczas lekcji wychowania fizycznego uczestniczy w zajęciach i jest zobowiązany do wykonywania poleceń nauczyciela prowadzącego zajęcia.

#### **VII. Odwołania od oceny.**

1. Poprawienie oceny otrzymanej ze sprawdzianu – (zaliczenia) za zgodą nauczyciela.
2. Uczeń, który w rocznej klasyfikacji otrzymał ocenę niedostateczną z jednych zajęć edukacyjnych, może egzamin poprawkowy (z wyjątkiem klasy programowo najwyższej). W wyjątkowych przypadkach (długa choroba, tragedia rodzinna) Rada Pedagogiczna może wyrazić zgodę na egzamin poprawkowy z dwóch zajęć edukacyjnych pod warunkiem uzyskania z zachowania oceny wyższej od nieodpowiedniej.
3. W przypadku stwierdzenia, że roczna lub semestralna ocena z zajęć edukacyjnych została ustalona niezgodnie z przepisami prawa dotyczącymi trybu ustalania tej oceny, dyrektor szkoły powołuje komisję, która przeprowadza egzamin z tych zajęć edukacyjnych.

